

喫茶室

春の七草

石川典子

せり、なずな、御行、はこべら、仏の座、すずな、すずしろこれぞ七草。すんなり言えて名前と姿形が一致するようになって楽しんでいる私は、新津市市民大学の修了生です。石沢先生の講座は夜の講義年7回で、うち3回は新津丘陵を歩きます。毎回、植物の精巧さ、力強さに驚きと感動があり、次回が待ちどうしくもっと回数が増えればいいと思っています。講義の中で先生はよく「さあ、それは植物にきいてみないとわかりませんね」とおっしゃるので、裏の田んぼに出かけると、身をかがめ問いかけるようにして眺めるようになりました。摘んできた植物をコップに差し、新聞から目を離さず生返事の家人に、息揚々と説明していましたが、今は冬休みです。

「正月七日に春の七草を摘み、神前にお供えてから食べれば（吸い物）その年病気にならない。」という七草摘みの行事は古代中国から伝わり、平安時代に宮中の儀式の一つとして行われ、室町時代にお粥に炊きこむようになって、江戸時代に広く一般にひろまったといわれています。

牧野富太郎博士の本によると、少年時代家族一同が炉辺に集まり、七草がゆを祝い無病息災を祈ったとき、七草がゆの歌を口ずさんだとあります。

「七草なずな、唐土の鳥が、日本の土地へ、渡らぬさきに、
七草なずな手に摘み入れて」

その説明によると「解釈の一つに中国大陸から渡ってくる鳥が飛んでこないうちに七種がゆを祝いましょう。これは、科学の発達していなかった時代では、恐ろしい疫病やはらり病を渡り鳥のせいにしたものとおもわれます。」と書かれています。

丁度山口県で発生した「鳥インフルエンザ」。渡り鳥も一の原因を考えられるとのニュースを聞いて昔の人はすごいとおもいました。

萌えいずる緑の新芽若葉を食する七草の行事は、ぐいぐい伸びる生長力、生命力をいただくと同時に、冬の間運動不足でたまった老廃物を取り去り、香りあるもので邪気を払い心も体もしゃきっと目覚めさせたのだとおもいます。

我家の七草がゆならぬみどり粥に早々と芽を出した蒨のとうもいれました。おかげで、目で色を楽しみ、鼻で蒨にとうの香りをかぎ、耳でお粥の熱熱フツツという音を聞き、口で苦味や舌ざわりを味わい、手で触ってぬくもりを感じる。「五感」を全て満たし成功だったと私は思っています。

七草の行事をはじめとする四季折々の行事や植物の秘めたる力を経験上会得した先人達の知恵を学び実践してみたいと思っています。次のハコベ塩と大根干葉の腰湯はおすすめてです。

- ・ ハコベジオ（はみがき粉の代用）

ハコベを焼いて灰としたものに塩を混ぜたもの

今、私が使用しているものは、これに茄子のへたの黒焼きが入っています。濡らし た歯ブラシに軽くつけ、歯と歯ぐきをみがきます。しょっぱいですが、さっぱりとして気持ちがいいです。

- ・ 大根干葉の腰湯

大根の葉を茶色になるまで干し、それを煮出した茶色の液に足と腰だけ浸かる。（別に差し湯を用意する）日向香がたちこめ5～6分で汗が出はじめ、体の中に太陽エネルギーが充電されるようで、よくあたたまり、翌日、疲れがとれ、身体は軽く、快調です。

春の七草が冬の姿でも分かるようになったら、又、更に楽しくなるだろうと思っています。少し暗い新津丘陵ですが春を待たずして今から出かけた気になってきました。新津丘陵でも以前見られた植物で確認できないものがあるとうかがいました。

以前、環境汚染といえば企業の話でしたが、今は一般家庭の要因が大きいと耳にします。身のまわり毎日の生活を見直し、できることから始めたいと思います。

国道403号線から見える風景。緑濃く黒々と連なる新津丘陵と田んぼ。それと川を含めた里山の自然を私達の時代に亡くす事なく、次世代に確実に引き継ぎたいと思う今日この頃です。

（本文は平成16年2月頃に寄稿して頂きました。）