



ALBA 新聞 ～希望の夜明け～

今年も6月に入り、そろそろ梅雨入りも近いようですが、いかがお過ごしでしょうか。
しばらくは雨が降って、うっとうしい日が続くと思いますが、負けずに頑張ってください。

京都銘菓「水無月」について

京都には、6月の異名である「水無月」の名前を冠した和菓子があります。白いういろうを土台に、その上に小豆の甘露を乗せた三角形の見た目をしています。なぜこれが水無月と呼ばれるこの季節に食べられるようになったのか、その起源は平安時代まで遡ります。

6月の末には「夏越の祓(なごしのはらえ)」と呼ばれる行事があります。これはその年の前半に溜まった厄などを落として、残る半年の健康を祈る行事です。この行事において夏の暑さを乗り切るという意味で水を食べるのが習慣となっていました。しかし、平安時代は冷蔵庫などもなく水の保存が難しいため水は非常に貴重な品として貴族など一部の人がしか食べる事が出来なかったのです。そこで登場したのがこの和菓子の「水無月」です。白いういろうの土台は水をイメージして作られており、三角形の形は砕いた氷の塊を表しているそうです。さらに上に乗っている小豆は魔除けの意味が込められており、水の代わりにこのお菓子を食べる事で厄を落として夏を乗り切ろうとしていたそうです。この暑い季節、皆さんも昔の人々に思いをはせながら伝統の和菓子を食べてみてはいかがでしょうか？

(Y・K)

和菓子の日(6/16)の由来は健康を願う行事だった!?

和菓子の日(6月16日)は848年(平安時代)の夏に仁明(にんみょう)天皇が御信託に基づいて、16の数にちなんだ菓子・もち等を神前に供えて、疫病を除け健康招福を祈ったとされています。元々は「嘉祥(かじょう)の日」と呼ばれていました。「嘉祥」とは文字通り「めでたいしるし」という意味で、室町時代の「嘉祥の日」には、朝廷で主上に「嘉祥の祝」の菓子を差し上げるのが古例でありました。江戸幕府においては、嘉祥の儀式は盛大に行われました。江戸城では、多い時には大広間に2万個以上のお菓子が並べられ、大名や旗本に配られていました。大阪では江戸の菓子を笑わずに食べる「笑わず餅」として、これを和菓子の日食べるのです昭和に入ると、全国和菓子協会が改めて、昭和54年の6月16日を「和菓子の日」として制定されました。現在、6月16日に近づくと、1と6を足した7種類のお菓子を「嘉祥菓子」として販売する和菓子店も増えつつあります。6月16日は健康祈願しながら、和菓子を頂くのもありかもしれませんね。

(N・T)

京都銘菓「水無月」



雨の日のストレス発散方法

アンケート結果 () はコメント・具体的な内容

屋外系…野球観戦・散歩 (雨の音を楽しむ)・無理のない範囲で運動してシャワーを浴びる

食事系…近場で外食・おいしいスイーツを食べる

ゲーム系…スマホゲーム・ゲーム

読書系…マンガを読む・小説を読む

鑑賞系…音楽を聴く (気分が上がる曲)・録画した番組を観る・DVDやビデオを観る・You tube を観る

休息系…ひたすら体を休ませる

【編集者コメント】

室内系が多い結果になりました。野球観戦というのがあったのが意外でした。

雨の日は気分も沈んでしまいがちです。そんな時こそ、少し特別な過ごし方で、ストレスを発散させましょう！

(K・N) (T・A)

雨にちなんだことわざ

雨垂れ石を穿つ (あまだれいしをうがつ) … 小さな努力も辛抱強く続けていけば、いつかは必ず成功するというたとえ。小さな雨垂れでも、長い年月、同じ所に落ち続ければ、石に穴をあけてしまうという意から。「点滴石を穿つ」ともいう。

雨夜の月 (あまよのつき) … 想像するだけで、現実には見ることのできないものたとえ。雨夜にも月はあるはずだが、目には見えないことから。

雨降って地固まる (あめふってじかたまる) … トラブルや災いの後は、かえって絆が深まったり、良い結果をもたらすことがあるというたとえ。雨は大変だけれども、雨が上がった後の地面はしっかりと固まるという意味から。

雨は花の父母 (あめははなのふぼ) … 花にとって雨は、養い育ててくれる父母のようなものだということ。

雨後の筍 (うごのたけのこ) … 同じようなことが次々と起こることのたとえ。雨上がりに筍が次々に出てくることから。

(K・T)



梅シロップ

【材料】

青梅 … 1kg

水砂糖 … 1kg

保存瓶 … 3~4L容量のもの

梅レシビの中でも一番手軽で、始めやすいのが梅シロップ。市販ジュース類にはない、ほのかな甘みと香りがうれしいものです。梅シロップを割るときは、水、炭酸水、牛乳など、好みのもの4に対して、梅シロップが1の割合が目安です。その他には、かき氷のみつとして使ったりしても美味しいので、爽やかに香りよく美味しい梅シロップを家でいろいろ楽しんでみてください。

【梅シロップのレシビ】

① 梅の下処理

- (1) 熟す前の硬い青梅を使用します。
- (2) ヘタを1つずつ取り除き、洗って水気を切ります。
- (3) きれいな布巾を使って1個ずつ梅の水気をふき取ります。



② 保存瓶の殺菌

- (1) 長期間保存する際に腐らないように保存瓶は熱湯で殺菌してよく乾かします。
- (2) 念のために、アルコールか焼酎などをしみ込ませた布巾でふき上げてから使用します。



③ 梅の水砂糖漬け

あとは下処理をした青梅を、保存瓶の中で水砂糖と交互に入れ、1日に2~3回瓶をくるくると傾け、梅全体に溶けた蜜がまわるように混ぜてください。写真くらい、しっかり梅シロップが出てきたら、混ぜるのを終え冷蔵所にて味をさらになじませます。



※なお、45日以降は洗みが多少出るため、梅を取り出してください。

(T・T)

それぞれのSNSでプログラムの様子を見ることが出来ます。

是非チェックしてみてください。7月号もお楽しみに！

