

J I N G U K A N

ももとせ便り

平成31年己亥

春号

No.43

特集

開運レシピ

春わかめのミモザサラダ
お花見桜寿司3種

季節の
開運ポイント

神宮館社長

木村 通子

春分は春の節気の中で4番目にあたり、3月21日頃になります。この日は、太陽が真東から昇り真西に沈むので、太陽のエネルギーが強く感じられます。春分の日の朝は、まず朝日に手を合わせ、次にお墓のある方向に手を合わせて、健康運の上昇を願うと良いでしょう。

また、花が咲き緑豊かになる4月5日頃、清明が訪れます。草木が芽吹き、すべてが明るく清らかになるこの時期に、自然界の活気を分けて頂き、自身のパワーを強めましょう。季節の草花を見たり、緑やピンクの衣類や装飾品を身につけたりすると、結婚運や恋愛運、健康運を高められます。人間関係を豊かにする色でもあるので、特に新社会人や新人生をはじめ門出を迎える方は、新しい筆記用具に取り入れることで、良い関係が築けます。運を味方につけて新たな道を歩きだしましょう。

春わかめのミモザサラダ

万物に先んじて芽を出す「春わかめ」は、旬に食べると肉厚で磯の香りが大変豊かです。乾燥させると軽くなり移動させやすいことから、縄文時代より日本各地で食べられ、朝廷への献上品として、また航海の安全や豊漁を祈願する神饌（しんせん）として大切にされてきました。栄養価も高く食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれることから、冬にたまった毒素を排出し運氣を上げる、春にたっぷり食べたい食材です。

＜材料＞…2人分

◆生わかめ(20g) ◆ゆで卵(1個) ◆ゆでしらす(適量) ◆ゆで大豆(20g) ◆春野菜(100g)
●塩、こしょう、オリーブオイル(適量)

＜作り方＞

- ①ゆで卵は黄身と白身に分け、白身は包丁で細かく切り、黄身は手でほぐして細かくする。
- ②湯を沸かして、生わかめをさっとぐらせ、食べやすい大きさにカットする。◆の材料を皿に盛り付け、塩、こしょう、オリーブオイルをかける。



お花見桜寿司3種

＜材料＞…2人分

●すし飯(1合) ●卵焼き(卵2個分を1/4本) ●海苔(1枚) ●桜でんぶ(15g) ●人参・大根(各輪切り2枚) ●春野菜(2枚) ●桜の花と葉[塩漬け](各2枚) ●いなり寿司用油揚げ(2枚)

＜作り方＞

- ①桜の花と葉(塩漬け)は水洗いしてペーパーで水分をとっておく。人参と大根は生のまま5mm幅の輪切りにし、好みの抜き型で抜く。春野菜は洗って小さめにちぎっておく。
- ②すし飯に桜でんぶを混ぜ、巻き簀にラップをのせて、1/2のすし飯を広げる。
- ③すし飯の上(手前)に春野菜をのせ、その上に海苔で巻いた卵焼きを置いて巻き込む。巻き簀とラップで巻いたまま、しばらく馴染ませてから食べやすい大きさにカットし、①を飾る。
- ④残り1/2のすし飯は4等分して丸く握り、いなり寿司用の油揚げに詰めたものと桜の葉で包んだものを作り、①を飾る。



日本の春の花といえば、梅、桃、桜。寒い冬を耐え忍んで咲く春の花々は凛として美しく、見る者の心や体を癒してくれます。こうした花々が持つピンク色には人間関係を良くするパワーや恋愛運を上げる効果があるといわれています。春は物事の新しいスタートの季節であるとともに、新しいご縁ができる絶好のチャンスでもあります。寒さも和らいでくるこの季節、華やかなお弁当を作ってお出かけしてみたいかでしょうか。

《監修》瀬川 恵理子 先生

料理教室「かるがもキッチンスタジオ」を運営。「人の心と体は、子どもの頃からの環境や家庭料理で作られている」という考えのもと、主婦が楽しめるよう簡単にアレンジした「家庭料理」や季節感あふれる「おもてなし料理」などを中心に提案している。



私たちの体は食べ物で出来ています。その時期の食材が旬のうちに料理して食べることは、美味しいだけでなく、大地と食材が持つ「気」や「エネルギー」を体内に取り込むということです。一年で最も高い「運氣」をいただくことで、健康な心と体の土台をつくり、良い運氣を循環させましょう。





季節を彩る 和のテーブル 立春

古くから伝わる習わしを取り入れたり四季折々の彩りを添えたり、旬の食材と共に日本の伝統や風情を味わいましょう。

《監修》下山 千津子 先生

食空間プロデューサー。
日本文化・料理・テーブルコーディネート・花・マナーをトータルで学ぶおもてなしサロン「chizu」主宰。歳時記・五節句を中心とした空間プロデュース、セミナー、レッスンを展開。



立春は「節分」の翌日2月4日頃です。寒さが明けて春に入る「春の初日」。旧暦では、一年の始まりは立春とされ、立春を基準に色々な決まりや節目の目日が存在します。立春の早朝、禅寺では厄除けの為に門に「立春大吉」と書いた紙を貼る習慣があります。縦書きにすると文字が左右対称で縁起が良く、一年間災難に遭わないといわれています。一年の始まりとなる立春の食卓には、立春大吉のお札と、木へんに春と書き、冬の寒気を払い春になったことを示す「椿」の枝をしつらえ、ボケの花を椿に見立てて、春の香が漂う水仙を飾ります。春の始まりを祝う華やかな帯をランナーに敷き、帯の色に連動する差し色の紺のナプキンに魔除けの赤の組紐を結びます。今年も家族が元気に過ごせますようにと祈りを込めて、家族で囲む和やかな食卓です。

節分

無病息災を願い、鬼や災難を追い払う

暮らしの

しきたり
春

Spring

「季節を分ける」ことを意味する節分はもともと春夏秋冬、各季節の始まり（立春、立夏、立秋、立冬）の前日を示しており年4回ありましたが、現在では立春の前日を指します。

立春は年の改まる日とされていたため、節分には1年の穢れを祓い無病息災を願う風習がありました。かつて季節の変わり目には邪気が生じるとされ、鬼や災難を追い払う「追儺（ついな）」という厄除けの行事が催されており、鎌倉末期までは12月晦日に行われていましたが、節分に変わったのは室町時代以降です。

節分には大豆を一升枘か三方に入れて神棚に供え、当日の日暮れまでに豆を炒り、夜になったら家中の戸を開け放つて奥の部屋から順に「鬼は外、福は内」と2回ずつ繰り返しながら豆をまき、まき終えたら福を逃がさないように戸を閉めます。

豆まきの後で自分の年齢（または数え年）の数だけ豆を食べ、1年の無病息災を祈ります。

さらに鬼の侵入を防ぐために、魔除けとして焼いた鰯の頭を柵の枝に刺し、門口や軒下に吊します。鬼が鰯の臭いを嫌い、柵の棘が鬼を寄せ付けないといわれています。

節分に「恵方巻き」と呼ばれる太巻き寿司を食べる風習が定着しつつあります。その年に縁起が良いとされる方角に向かって無言で1本食べると、夢がかない、1年間無病息災で過ごせるといわれています。





▲旬のものを生かした精進料理



▲高尾山とゆかりの深い天狗像

《次回告知》

富士山麓浅間神社ツアー、4月開催！
こよみの著者と行く特別なひとときを
※詳細はお問い合わせください。

2019年は八白土星で山の年。病氣平癒や開運など多くの霊験がある高尾山薬王院で、ひと足早く山神様のパワーをいただきました。当日はあいにくの天候でしたが、ツアー参加者のためにだけに僧侶様が境内をご案内くださる贅沢な参拝に、また、通常は月に一日のみ開

かれる、飯縄大権現を祀る御本社へ特別に入れていただき感動もひとしお。その後、大本堂では厳かに護摩祈願を受け、お昼は国内外ともに人気の高い精進料理に舌鼓。帰りにはビール工場に寄り道も。ありがたいご利益をいただき、笑顔の花咲くツアーとなりました。

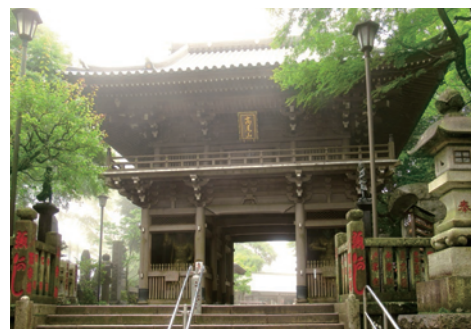
パワースポット高尾山薬王院で開運祈願

神宮館

REPORT

第3回 開運ツアー
「高尾山薬王院」

2018年11月9日(金) 開催



1	2	3	4
5			
6			
7			

「暦」の
クロスワード
パズル

A～Cの順に並べて1つの単語を作ってください

タテのヒント

1. 一面に青いさま、若葉が〇〇〇〇と茂る
2. ペットなどに係る費用のこと
3. 陸上では最大の食肉哺乳類
4. せち分かれとも言い季節の変わり目のこと

ヨコのヒント

1. 歩き方や足の動かし方のくせ
2. 長い年月を経た松
3. 野菜のえぐみや渋みのこと
4. 先祖を供養する7日間

応募方法

郵便はがき

「お名前」「郵便番号」「住所」「電話番号」「生年月日」「クイズの答え」「ご意見・ご感想」を必ず明記ください。

応募先 〒110-0015 東京都台東区東上野1-1-4
株式会社神宮館 「ももとせクイズ」係

インターネット

http://www.jingukan.co.jp/momotose-present/
右のQRコードを読み込み、応募フォームにアクセスしてください。



応募締切 2019年3月末日

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※前回の答え「イワイゼン」

今回のプレゼント

招福お財布守り
(学運アップ) 4名様



頭の体操

塗り絵をしよう!!

色鉛筆一つでできる「塗り絵」。色の選択と調和を想像したり、手先を使って行う事で、脳が生き生きとすることが分かっています。好きなように、自由に色を塗って、脳を活性化しましょう。

〈今号のお題〉
沈丁花

