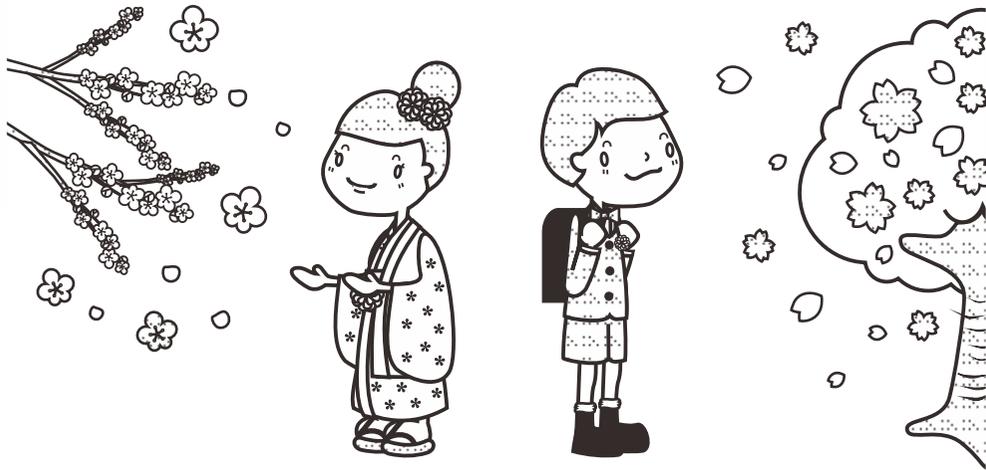


3 4



宣 言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

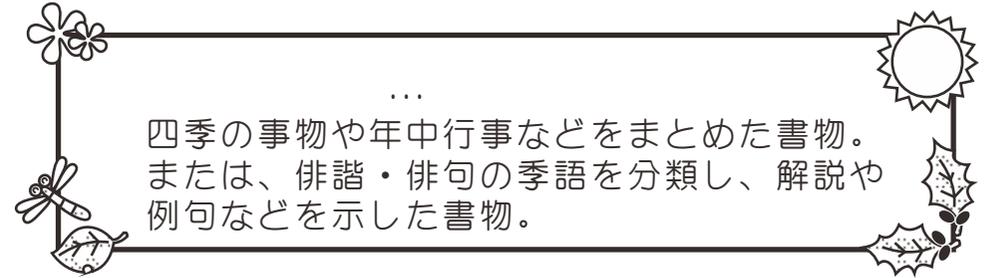
かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2015 3月号

Copyright © 2015 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>



四季の事物や年中行事などをまとめた書物。
または、俳諧・俳句の季語を分類し、解説や
例句などを示した書物。

この冊子では、移り変わる季節をより楽しむための
ヒントを集めました。

3月一巻生(やよい)

春分を迎えると各地から桜便りが聞こえます。
入園・入学、就職、転勤など、新生活への
準備に心弾む頃です。



ひな祭り(3月3日)

ひな祭り(雛祭)は、女の子の健やかな成長を願う行事
です。女の子のいる家庭では、ひな人形を飾り、
白酒・ひし餅・ひなあられ・桃の花などを
供えて祭ります。



啓蟄(二十四節気・2015年は3月6日)

啓は「ひらく」、蟄(ちつ)は「土中で冬ごもりして
いる虫」の意味で、大地が暖まり冬眠していた虫が、
春の訪れを感じ、穴から出てくる頃です。
まだまだ寒い季節ではありますが、一雨ごとに気温が
上がり、日差しも徐々に暖かくなってきます。
春雷がひときわ大きくなりやすい時季でもあります。

春分(二十四節気・2015年は3月21日)

「春分」には、昼と夜の長さがほぼ等しくなります。彼岸(ひがん)の中日(ちゅうにち)でもあり、「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、寒さが一段落してしのぎやすくなる頃です。この日から夏至まで、昼が徐々に長くなり、夜が短くなります。

～春分の日(3月21日)～

「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日とされています。春分の日は国立天文台が前年の2月の最初の官報で発表する「春分日」を基準にして決められます。

3 7

最初の日を「彼岸の入り」、最後の日を「彼岸の明け」と呼びます。

お彼岸に先祖の供養(くよう)をするようになったのは、仏教では先祖のいる極楽が西にあると考えられており、真西に陽が沈む春分の日が極楽に通じやすい日と考えられていたためと言われています。

- ◎お墓のまわりの雑草やゴミを取り除く
- ◎水鉢や花立て、香立てはゴミがたまりやすので取り除き、丁寧に洗う
- ◎墓石は水をかけてスポンジ等でよく洗い、タオルで水気を丁寧に拭きとる

3月の『やってみよう』**【材料】**

- ・残りごはん…茶碗2杯分
- ・サラダ油……適量
(揚げ油)
- ・砂糖……………大さじ4
- ・水……………大さじ1
- ・食紅(赤・緑)…適宜

【作り方】

- ①残りごはんをさっと水洗いし、ザルに入れて2～3日天日で干し、かちかちに乾燥させます。
- ②サラダ油を180℃に熱し、乾燥したごはんを入れ、ポッと膨らみうっすらきつね色になるまで揚げます。
- ③キッチンペーパーの上で油を切りながらパラパラにし、3つに分けておきます。
- ④砂糖に水を加えて500Wのレンジで1分程度加熱し、蜜を作り、揚げたあられの一部に手早くからめて白色のあられを作ります。
- ⑤④と同じ手順で蜜を作り、食紅を加え、赤、緑のあられを作ります。
- ⑥500Wのレンジで1～2分加熱して乾燥させ、3色をミックスすれば完成です。



- ◎ひな人形を飾る：一般的には立春(2/4)～2月中旬に飾る
また、雨水(2/19)に飾ると良い伴侶にめぐり会えると言われている
- ◎桃の花を生ける
- ◎ちらし寿司、蛤(はまぐり)のお吸い物、ひし餅、白酒、ひなあられをいただく
- ◎初節句の場合は、両家の祖父母を招いてお祝いをする
※お祝いの仕方は、それぞれの家、地方によって異なります。
これらを参考に楽しく過ごしましょう。



4月-卯月(うづき)-

年度があらたまり、新学年がスタートします。
桜前線が日本を駆け上り、春の始まりとなります。



エイプリルフール(4月1日)

4月1日は、「罪のないウソをついても許される」とされている日です。

せいめい
清明(二十四節気・2015年は4月5日)

春先の清らかで生き生きとした様子を表した「清浄明潔」という語を略したものとされています。桜の花が咲き、お花見シーズンの到来です。

こくう
穀雨(二十四節気・2015年は4月20日)

春雨が百穀を潤すことから名づけられたもので、雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。昔から、この日に合わせて田畑の準備をします。

しょうわ ひ
昭和の日(4月29日)

「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」という趣旨の国民の祝日です。



4 13

主に関西(特に京都)に伝わる習慣で、旧暦の3月13日、現在の4月13日に数えて13才になった男女が虚空蔵菩薩(こくうぞうぼさつ)にお参りします。

虚空蔵菩薩は、地の神・地蔵菩薩に対する天の神であり、知恵を司るとされています。13番目の菩薩であることから、13のつく日に13才になった子どもがお参りし、知恵と福德を授かる風習が生まれました。

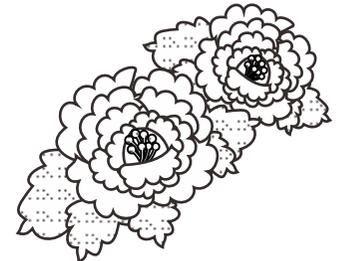
3 5

- ◎虚空蔵菩薩にお参りする(最近では虚空蔵菩薩に限らず、氏神様やなじみのある神社仏閣にお参りをする方も多い)
- ◎服装 女の子：肩上げをとった本裁ちの振袖や小紋など
男の子：紋付袴やスーツなど

お参りの帰り道に後ろを振り返ると、せっかく授かった智恵がなくなってしまうので、決して後ろを振り向いてはいけないという言い伝えがあります。



桜(さくら)
菜の花(なのはな)
牡丹(ぼたん)





春の訪れと共に地表に先端だけが出たところを掘り出します。軽やかな食感、ほんのり感じる甘味はまさに春の味わいです。

竹の地下茎が伸びてきた若くて柔らかい部分が「たけのこ」です。地上に芽が出てから約10日(一旬)で竹になってしまうので「筍」という文字になったとも言われています。

水煮に加工されたものは一年を通してありますが、価格が安定し、新鮮でおいしい生のものが購入できる時期は4~5月です。

購入したら、ぬかを入れたお湯でゆでてあく抜きをします。

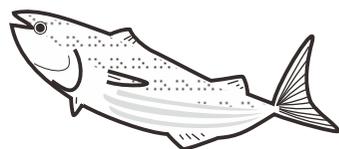


春、黒潮によって太平洋岸を北上する時期に漁獲されたものを「初鯉」と言います。

昔から初物を食べると75日間、寿命が延びると言い、日本では初物が大事にされてきました。

初鯉に関しては75日ではなく、750日寿命が伸びるとも言い伝えられています。

有名な高知県では3月頃より漁獲され始め4月後半から5月にかけて旬を迎えます。



4月の『やってみよう』



桜の塩漬けは、色も香りもよい八重桜の七分咲きを摘み取って調理します。自宅に咲いているなど、手に入る方は是非作ってみましょう。

桜の炊き込みごはん、桜おにぎりや桜寿司、桜湯、桜のゼリーなど、春を満喫しましょう！

【材料:できあがり量150g】

- ・八重桜…200g
- ・梅酢……大さじ4
- ・塩……50g
- (白梅酢、赤梅酢でも)



【作り方】

- ①軸ごと摘み取った花は、たっぷりの水で洗います。
- ②ザルに上げ、キッチンペーパーで軽く押さえ、水気を切ります。
- ③保存容器等に花と塩を振り入れ混ぜ合わせ、上から重石(約400g)をして、一晩おきます。
- ④水分が出てくるのできつく絞り、別の容器に入れ梅酢をふりかけます。
- ⑤軽く重石(100g)をし、上からラップをかぶせ3日ほど漬けます。
- ⑥白梅酢を加えることで、鮮やかなピンク色になります。(梅酢に漬けた状態で冷蔵庫に保存したものは、お漬物感覚で食べられます。)
- ⑦ザルの上にキッチンペーパーをのせ、桜の花が重ならないように広げて3日ほど陰干しをします。
- ⑧乾いた状態の桜の塩漬けの完成です。保存瓶に塩と桜の花を入れて保存します。塩にも桜の香りに移り、振り塩として使えます。

