



秋にお生まれの小鹿さんたちの三分の一が、冬の間に飢えで亡くなると、長年奈良公園に通つての方があつしゃつてました。それが自然の節理であり、ここ公園の全員がすこやかに長寿をまつとうとなると、それはそれでまた「増えすぎて迷惑だ」とか「生態系の崩れ」などといった問題に結びついていきます。野生の生き物に対して出産コントロールなどできませんからね。⋮とはいえさびしい現実。短めの人生、せめて毎日が好奇心と愛情にあふれたしあわせな日々でありますように。

外をふらふら出歩いても、めんどくさがりなので写真はあまり撮らない性質です。「スケッチはほいほいするやないか。それこそ面倒ちやううんかいな」と指摘されると、「はあ、そうですね、そうかなあ⋮」と煮えきらない返答になつてしまします。たぶんスケッチは描いてるときがたのしいからこまこまとストレスなく描くんでしょう。記録にもなるし、どこかで何かに使えることも無きにしもあらずで、意外に役立つんです。



こんにちは。

師走に入りました。

おんまつりが近いというのにあたたかな日が多いです。林の中にはまだ木の実がいくらか残ってますし、おせんべくくださる方々もまだまだおいでです。シカさんも安心ですね。

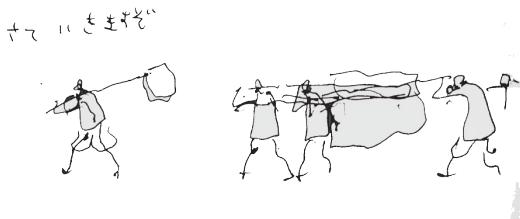
ですが土の上をよくよく見ると、シイの実といつても残っているのは帽子部分だけで、ころんとした本体部はすでに食された後のがほとんどです。こうなると林の食糧が尽きるのは時間の問題でしょう。秋の間に少しばかり身体に蓄えができるのですが。芽吹きの季節がやってくるまでの数か月間、みなさまなんとかやっていきますように。

一方、写真撮影に関してはどうも思い入れがとぼしいみたい。

ですがそんな私でもわりと好んでスマホカメラをうれしく使うのが、「模様を切りとる」場合。自然界に埋め込まれているテキスタイルデザインを拾い集めるような気分です。模様、配色、リズム、方向。石畳とか、紅葉おちばのじゅうたん。どうぶつの毛並みのアップ、樹木の幹表面、土表面。切り取った中には独自の世界があり、それは顕微鏡や万華鏡をのぞきこむのと似たような気分の高揚が得られます。

お茶をブレンドする、スパイスをブレンドしてカレー粉を作る、チャイのブレンド、屠蘇散のブレンド、先ほどの模様のお話とはちょっと違うけど、自然界からいくつかをピックアップして構成し、調和をたのしむという点では、通じるところもあるかもしません。

お正月が近いので、いま出てきた屠蘇散へとお話を向けましょ。お屠蘇とは、お正月に邪気払いとしていたぐら縁起物のお酒です。みりんや日本酒をベースにして、生薬を漬けこんでいます。屠蘇散とはそのブレンドされた生薬のこと。



チャイのブレンドみたいなものです。生薬名のかっこいい漢字表記に一瞬たじろぎますが、そんなたいそうなものではありません。お菓子づくりや家庭でのスパイスカレーのレシピでもよく見かけるスパイスですね、シナモン、丁字（クローブ）、生姜、陳皮（ミカンの皮を乾燥させたもの）、山椒、など。

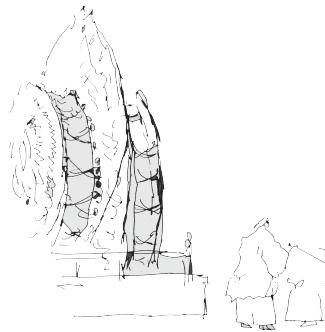
邪氣払い、つまりは、抗菌作用、胃腸をいたわり、身体を芯から温めることで抵抗力を高め、風邪をひかずに過ごせますように、ということです。一日飲んだら風邪さらばというものでもないので、年始のあたつての祈りですね。

◎ 抗菌、穢れを払う系のスパイスとして、丁字、八角、ウイキョウ

（フェンネル）、山椒など。すうっとする薬っぽいのが多いです。全部をそろえる必要はありませんが、どれかをいれてもらつたらお屠蘇っぱくなりそうです。

◎ 溫める..シナモン、陳皮、生姜、山椒など

◎ 胃腸のととのえ..ウイキョウ、カルダモン、陳皮など



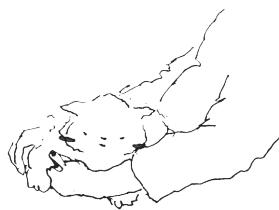


私は季節ものの柚子や、干し柿づくりで大量に出てきた柿の皮なんかも乾燥させて屠蘇散メンバーに加えました。ミントや月桃、レモングラスといったハーブの葉っぱを追加して現代風につくるおしゃれさんもいらっしゃるし、自由度の高いものなので、あまりむつかしく考えずに五種類くらい選んで作ってみてください。ネットを見たら、もう少し親切なレシピもあります。

コツは、おいしいみりんを選ぶこと。みりん風でなく、本みりんでおつくり下さい。

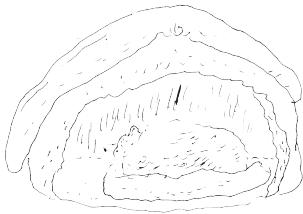
みりんと日本酒、半々でもいいし、二対一でもいいし、みりんのみでつくるのもすきです。みりんはとろんとしたやさしい甘さ、日本酒はすつきりした味わい。

消毒したガラス容器に屠蘇散をいれます。みりんを150ml注ぎます。ひと晩（六～八時間ほど）常温で放置したのち、濾して召し上がりください。時間がながくなると、よりたくさんの成分が抽出されます。中にはひと月くらい置く方も。



ハーブティーの抽出時間と同様、しつかりしたお味が好みの方は長めに、あまり強いのはにがてという方は短めにさらりと。漬さずにときどき味見しながら変化を調べていくと好みがわかりやすいかもしません。まよつたときは、多数派の「六時間から八時間」というおすすめ期間があります。

年末、忙しいようでしたら、年があけておちついてから作つてもいいと思いますよ。けつこうおいしいので、よかつたらどうぞです。



今月のうさつぼブレンドティ。

「こたつで淹れる」

黒豆をベースに、びわの葉、陳皮。

こたつでぬくぬくとみかんをむきながら手元にある身近なものを、黒豆茶やほうじ茶にぱいぱいとほおりこんであそぶイメージです。みかんの皮、柿の葉、クコの実などいかがでしょうか。私はクコを追加したのが、ほんのりとやさしい甘みがあつてすきです。クコいいですよ。お料理にも使えるし、そのままぱりぱり食べられるし、一袋お手元にいかがでしょう。冬は腎臓をいたわりましようの季節です。

腎臓を養う食材は黒い食材なんですつて。

黒豆とか木耳とか黒ゴマとか。

夏は外側の成長、冬は内部の成長。ほら、木々だつて内部では芽吹きに備えてこの時期は大忙し。要修繕箇所がある方、養生を必要とされる方はどうぞこの時期に丁寧にお過ごしください。



いつもおつきあいありがとうございます。

新年が、健康で、

明るくやさしくわくわくした気持ちに満ちたもので
ありますように。

どうぞみなさまよいお年をお迎えください。