

こんにちは。

十月、神無月に入りました。

奈良公園の林の中、雄ジカさんはすでに臨戦態勢にお入りです。秋の嫁取り合戦にそなえ、減量中のボクサーなみにストイックな身体と生活を送つてらっしゃいます。この時期たとえおツノが落とされいても、近寄つてはなりません。なわばりパトロール中の雄ジカさんに邪魔者とみなされ怒られることがあるし、イライラでやつあたりされることだってあります。生息地にもよりますが、危険要素には近寄らないほうが無難というものです。

猿沢トイレそばの芝のところでは、なわばりを持たない雄ジカさんが集団でわらわらと暮らしてらっしゃり、そこはいつものらりくらりといった風情に私には思えるのですが、それでもやはり、雄ジカさんはこわいものだということを、頭にとめておきましょう。決して興奮させたりあおったりしてはいけません。理性を失わせてはならないのです。





林の中に限らず、あちこちで紅葉もはじまりました。お空は高く、風はさらりとさわやかな季節です。近年の奈良においては貴重な日々です。こんな素敵なお季節には、ふだん絵筆をお持ちでない方も少し色であそんでみてはいかがでしょうか。

秋の色を拾いあつめてみましょう。

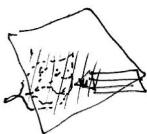
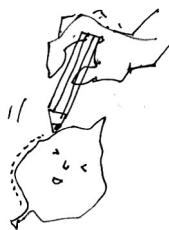
きれいな色の葉っぱを持ち帰る。

色えんぴつ、クレパス、クーピー、水彩えのぐ、お好きなものを用意しましょう。

画用紙、またはノートのはじっこでもけっこうです。もし続けていて気分がのつてきいたら、いろんな紙でためしてくださいね。紙により、発色や描き心地がかわります。

葉っぱから色をひろい出してみましょう。一枚の葉っぱから、何色もの色がとりだせるはず。

びつたりの色を再現できなくても大丈夫。きいろ、朱色、オレンジ、赤、黄緑もあるし、茶色だっていろんな色があります。



絵の具での色ませがあ得意な方は、水彩えのぐで存分にたのしんでもださい。クレパスは色を重ねることもできるので、案外いろんな色が出てきます。クーピー、クレヨン、色えんぴつは淡く重ねて繊細な色合いを作りだせる方もたまにはおいでですが、混ぜずにぐじぐじと塗り、その単体の色をあじわうのも良いものです。

メーカーさんが、一本いっぱん時間をかけて開発なさったものですからね。ませなくともそれはそれで十分きれい。

葉っぱの色をきっかけに、色と親しみ、色の魅力にふれてくださいね。

黒の鉛筆一本で、さまざま色の雰囲気の描き分けに挑戦したいぞというお人には、はりきってエールを送ります。

形にどうしてもこだわりたい、でも自分で正確にうつしとるのは苦手、そんなお方は、葉っぱを紙の上に置いて輪郭をなぞつてみるのもよいのではないでしようか。

薄い紙をつかつて「こすり出し」。葉っぱの上に紙をのせ、鉛筆や色えんぴつをねかすようにしてしゃかしゃか塗り詰めることで葉脈を浮き上がらせる。そんなのもステキです。



紅葉で有名なものといえば、もみじやイチョウ、さくら、そのあたりでしょうか。

もみじは、衣をつけて天ぷらにして店頭で販売しておる店を見ました。さくらは桜餅の葉っぱで食することができます。イチョウの葉はハーブの世界で期待され研究されているんですって。

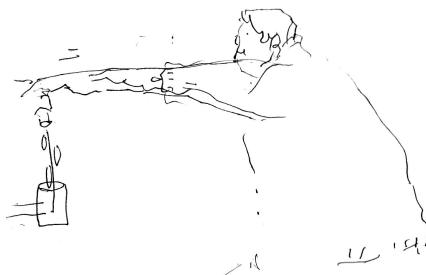
ほほお、すると食べられる葉っぱということですね。では紅葉して地面に落ちているイチョウや桜の葉っぱもオッケーということ? それとも熱や乾燥を加えないとダメ?

葉っぱとはいきものの一部なので、当然いきいきとしてる時期もあります。葉っぱが生命力満ちあふれてる時期といえばやはり新緑の時期でしょうね。果実をつくるのに大量のエネルギーを注いだ後にはちらりと落ちた葉っぱさんというと、あまり元気いっぽいだけ想像しがたい。

それでも、ちょっと自分の舌で味わってみたいといつきもちがむくむく。ちょこつとちぎつて口の中へ。特別おいしいというものでもありませんが、舌の上でふわんと広がる生命力のようなものがなんだかうれしい。



食用として販売されているもの、食用としてだれかが烟やお庭で育てているもの、そういったものでなくそこらに無造作に生えているものを自分の判断で口に入れるというのは、現代日本に育つた者にとっては、なかなかハードルが高いです。ましてや公の場で「どんどんたべなさい」と無責任に言えるものではありません。でもですね、たべていいもの悪いものを、自身の手で調べて自分で判断できるよう、ちょっとずつちょとずつ、簡単なところから練習していくのは、決してわるいこと、余計なことではないような気がするのです。自分で判断できるところ、これは詳しい人の判断をあおいだ方がよさそうだ、というところ。いいかげんでもオツケーなどろと慎重にすべきところ。そういうのをね、かぎわけられるようになつておいたほうがいいと思うのですよ。さて、その「自分で判断できるところ」ですが、すっかり野生のカンがにぶつてる私たち、まずは頭でつかみの現代人らしく、「食べられる身近野草」くらいで検索をかけてみましょか。図書館なんかだとなおよろし。

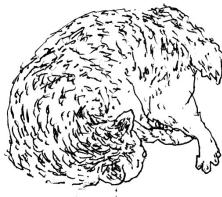


緑茶やハーブティーの出がらしをちょこっと食べて味見してみる。おいしいと感じることはまあないかと思いますが、なんだかおもしろいと感じられたらしめたもの。淹れる前の茶葉をひとかけ口に含んで葉から香りだかなんだかが立ちのぼるのを味わってみましょう。

そうこうしてるうちに、少しずつ、茶葉として加工される前の「植物」として生きてた頃の生葉にも興味が出てくるようになるのではないか。どうか。

わずかずつ、屋外の土と光と水と風の世界に守備範囲を広げていくのです。「食料」と「そのへんの植物」との垣根が低くなっています。

大切な点として→毒のある(ヒトの身体にとつて)植物というものをしらべておきましょ。図書館の本でもいいので、さらりと目を通すだけでも、身近なところに有毒植物がたくさんあることに気づきます。



自由にのびやかに行動するためには正しい知識と正しい防御が必須です。自分の判断能力が育つていないうちは、あやしきには近寄らずでいきましょう。

あつ、キノコには手を出したらダメですよ。知らないキノコはとてもとても怖いので。観賞用として愛でることでたのしませていただきましょう。

あと、「量」の問題。

適量という概念をどうぞお忘れなく。

健康食品のイメージが強い「野草」なんかも、調子にのって食べすぎると死ぬかと思うほどの苦しみにおそわれるだとか。

さて、ではさいごにもうひとつ。

胸やけ胃もたれにしょっちゅうなやまされていた私から、食欲の秋をむかえるにあたつてお役立ちな葉っぱをご紹介。

「ペパーミント」



ベランダにひと鉢あると便利です。私はいきもの全般の飼育能力が乏しいため、残念ながら育ててないんですけどね。それでもお友だちからいただいたミントをひと枝ふた枝コップの水にさしておくと、つよいので根っこが出るほどに長生きしてもらえます。お台所や食卓にあるとこれまたうれしい。単品やブレンンドでのハーブティーにしたり、そのままかじったりしたりして、ちょっとした胃腸薬がわりにします。

夜そろそろ休みましようかという頃になつて、夕食での胃もたれが気になつてきた、でもハーブティーいれるなんてもうめんどくさい、そんなとき、乾燥ミントの葉をちよろつと口にほうりこんでしがみながら眠りにつく、まもなく胃が回復し、安眠安眠、ごくらくごくらく。

他のミントでもいいですよ。種類によつて、お育ち環境によつて、薬効の増減はあります。農薬のかかつていないものを採用してくださいね。



では今回はこれにて失礼いたします。

興福寺五重塔は修繕準備でものものしいですが、
三重塔はきょうも変わらずおだやかコンパクトです。

