

# 風を感じて No. 320 R3. 2月

厳しい寒さの中にも、日の光が暖かく感じられる季節となりました。編集 原文 誠一 21 歌 0968-26-4339 info@haranoujyo.com  
皆様いかがお過ごしでしょうか。

④ 1月中旬ごろから、麦踏み作業を始めました。麦踏みをする時、麦の下部、節と節の間が短くなるため、倒れにくくなります。それに、踏みこむことで根の張りを良くすることができ、結果株が増えることにつながります。厳しい寒さにも耐えている姿にも感動しますが、踏みこむことで丈夫に育っていく、ということにも感動です。麦に力強さを感じるのは、このためなのでしょうね。



→ 雑草が生えてきましたので、麦と麦の間を耕し、雑草を抑えていきます。但し、土がしっかり乾いてから作業しないと水はけが悪くなり、麦の根を痛めてしまいます。12月、1月と、雨が極端に少なく、土はカラカラに乾いているのですが、中耕するころになって、雨の日が多くなってきました。麦の生長具合や作業できる回数は、その年の天候によって左右されるため、毎年同じようにはいきませんが、頑張って手入れしていきたいと思っています。

植木祭り... 毎年、近くの公園で1か月間開催されるのですが、今年はコロナの影響で中止になってしまいました。「風は冷たく、春はまだ遠い」という時期なので、会場内は、ひと足早い春がたくさん！ 見て回るだけでワクワクするものです。毎年楽しみにしていましたので、とても残念です。ロウバイやボケなど、春を感じさせる植木が欲しいなあ...

今年もおひな様を飾りころとなりました。孫たちに手伝ってもらいたながら(?)、飾りつけをしいいと思っています。健やかな成長をじから願っています。



## 豆まき

鬼は—外、福は—内。節分の豆まきは、室町時代から行われており、疫病や災害を「鬼」に見立てて追い払おう... という行事です。節分の日、春の始まりを意味する立春の前日にあたり、暦の上では冬から春に変わる日です。

「豆」という言葉は、<sup>まめ</sup>魔よけの意味ある「魔滅」に通じるとされています。昔から豆には特別な霊力があると信じられていたのです。そして、豆まきの豆に大豆を使う理由は、体にいい成分をたっぷり含んでいるので、「病気を追い払う」という本来の目的にかなっているから、といわれています。

大豆は、体の筋肉や組織をつくる良質なたんぱく質や、エネルギー源となる脂質を多く含んでいます。特にたんぱく質は、大豆全体の30%を占めています。これは小豆やインゲン豆の約20%よりも多く、大豆を食べることで丈夫な体づくりができる、というわけです。

加えて、骨を強化するイソフラボンや、脳の老化を食い止めるレシチンも含まれています。

このように大豆には健康にいい成分がたっぷり含まれています。ですから鬼を追い払う豆まきには、大豆が最適なのです。

又、昔から、節分には、自分の年齢に1つ加えた「数え年」の数だけ豆を食べるという習慣があります。それは、年をとるにつれて、それだけ大豆の栄養が必要となるからです。大豆を食べることで、病気に負けない丈夫な体を作ろうとした先人の知恵なのです。

暦の上では春となりますが、まだまだ厳しい寒さも訪れます。このような季節の変わり目は、体調を崩しやすいものです。大豆をたくさん食べて元気に過ごしましょう！

車を走らせていると、葉の花を見かけることがあります。何よりも日の光の明るさから季節が進んでいることを感じるこのごろです。まだまだ寒さは続きますが、日差しの暖かさを感じる日には、「はーるよこい はーやくこい」と思わず口ずかしてしまいます。

