

# 水仙

(スイセン)

其のほひ 桃より白し 水仙花  
松尾芭蕉

「奥の細道」の旅の後、最後の東下の旅の途次の滞在中に詠われたものです。

水仙は多くの歌人から愛され、そのたたずまいから多くの歌が残されています。

俳人、加賀千代女は

「水仙の香りが無くなってしまっても、その香りは、その下の雪にこぼれていますよ」と、歌を残しています。

その花の最盛期も終わりを迎えそれでもなお、その花の美しさが雪に残っているといっているのです。



## ▼12月号

### 「師走」しわす

陰暦十二月の別称、陽暦十二月にも用います。僧(師)がこの月になると、忙しく走り回るところからといわれますが、「為果(しほ)つ月」(二年の終りの月)から転じたともいわれています。

### 12月のお弁当は ハッピークリスマス♪

お弁当箱に楽しいクリスマスを詰め込みました。愛情たっぷりのデコ弁も加工食品を使わず安心素材で作れますよ。

#### 〈メニュー〉

★スモークサーモンの手まり寿司風のサンタさん

お顔は炊きあがったご飯に梅酢を混ぜた酢飯にし、ほんのりピンク色に。お髭と帽子のぼんぼりは白ご飯。赤い帽子はスモークサーモンです。

★玄米おむすびのトナカイ

小さく握った玄米おむすびをトナカイの顔の見立て、角は蓮根の素揚げ、赤いお鼻は小梅の梅干し。

★塩麹チキンの唐揚げ

塩麹に漬け込み生姜とにんにくで風味付けしたチキンの唐揚げ。衣には米糠をプラスして香ばしさと栄養をプラスしました。

★スナッペンとうとトマトでデコレーションしたポテトサラダのクリスマスリース

★ウズラ卵の雪だるまとキユワリのツリー

★スパゲティーナポリタン

★フロッキー

★卵焼き

旬薬料理家  
中医薬膳指導士 さらりごほん主宰

青木 美加(箕面市出身)

