



蓮始開

(はずはじめてひらく) 7月12日頃

蓮の花と聞いて、
一般の方が連想するイメージといえば、
やはり仏教でしょう。
泥の中に根を張りながら、
泥にまみれることなく美しい花を咲かせる姿が、
仏教の教えと一致するとされています。

蓮の名は果実の入った花托(かたく)の姿が
蜂の巣に似ていることに由来して
「蜂巢(はちす)」と呼ばれ、それがなまって
「蓮(はす)」と言われるようになりました。

万葉集には「はちす」の名で四首詠われています。

ひさかたの 雨も降らぬか 蓮葉(はちすば)に
溜まれる水の 玉に似たる見む(巻十六〜三八三七)

この一首は葉の上に溜まった
水玉の美しさを詠んでいます。

「雨でも降らないかなあ、ハスの葉に溜まった水が
玉のようにきらめくのを見たいのだが」と、
宴会の席で即効的に詠ったものです。

※参考 万葉の花

6月号 「水無月」みなつき

新しいほくほくの表紙を彩るのは、世界に誇れる和食・はん文化を、菓膳の視点で創作するお弁当シリーズです。これからもどうぞご期待ください。

「水無月ほくほくお弁当」

陰暦六月の別称、陽暦七月頃。炎暑のため水が潤れる所以で、水無月ですが、春から夏に移行するこの時期は入梅の季節。湿気が体に悪影響を与え、だるくて食欲不振、むくみ、下痢・便秘など胃腸系に症状が出やすくなります。(これを湿邪(しつじや)という)今月は体に必要のない余分な水気を飛ばし(湿邪を祓い)、胃腸を整える食材中心のお弁当です。

◆ゆかりと梅干しのはと麦入りご飯

梅干しには殺菌作用で食中毒を防ぎ、食欲増進、疲労回復効果があり、はと麦は水分代謝を促し、消化機能を高めてむくみの解消に。二晩浸水してから白米と一緒に炊きます。

◆ひじきとトウモロコシ入りつくねの照り焼き

お弁当の定番のつくねも工夫。旬のトウモロコシは胃腸の働きを調節し水分代謝を促し、ひじきは生活習慣病を予防。添えた大葉には気の巡りを高める効果や殺菌作用があります。

◆小豆かぼちゃ

解毒・利尿効果、腎臓や胃腸の食薬でもある小豆かぼちゃはフタはせず、小豆の灰汁をとらずにゆつくり煮込むことで効果が高まります。

◆シラスとミョウガの玉子とじ

気を補う作用のあるシラスと、気を巡らせるミョウガの卵とじ。シラスの優しいコクに、ミョウガのほろ苦さがとても合います。胃腸の機能低下によって引き起こる気不足を解消する一品。

◆緑豆春雨のサラダ

利尿作用やこもった熱を冷ます緑豆春雨は梅雨時にオススメ。きゅうり、人参、木クワ、貝割れと二階に梅酢と練り胡麻、辛子で和えてサッパリと。アスパラ、枝豆など季節の野菜も添えました。

旬菜料理家 中医薬膳指導士

青木 美加(箕面市出身)

