

二十四節気
七十二候の
旬を味わう

第一回

二十四節気とは、太陽の通り道「黄道」を十五度ずつ二十四に区切り、そのひとつひとつに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。また、二十四節気をさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが七十二候です。季節のうつろいを暮らしに取り入れるために、古くから日本で使われてきました。



李

すもも

た甘みと酸味を持つ。鉄分、葉酸、カリウムに富み、夏に積極的にとりたい果実のひとつ。表面に白い粉（ブルーム）がついているものは、鮮度がよいしるし。そのまま食べても、コンポートやジャムにしてもよい。

が、日本で手に入りやすいのはプラム系の日本スモモだ。代表的な品種には大石早生、ソルダム、太陽などがある。



文／うつくしいくらしかた
研究所

日本人が古くから日々の暮らしの中で実践してきたことや暮らしの中にあつた考え方に改めて注目し、現代にも受容されうる「うつくしいくらしかた」を提案する。編著に『くらしのこよみ 七十二候の料理帖』がある。

二十四節気

7月7日～21日頃

小暑

7月7日～21日頃

すでに日は短くなり始める一方で、暑さはこれから本番です。小暑と次の大暑（7月21日～8月6日頃）の間を暑気と呼び、暑中見舞いを出すのもこの期間です。

七十二候

7月7日～11日頃

温風至

7月7日～11日頃

梅雨空の雲間からそそぐ陽射しは日に日に強く、吹く風は熱を帯び始めます。梅雨明けは年によって異なりますが、6月下旬の沖縄県をかわきりに最後の東北は7月下旬。日本列島を南から北へ、夏が駆け上ります。

蓮始開

7月12日～16日頃

深夜、闇の中で蓮の花が開き始めます。水面から花茎を伸ばし、ゆつくりつぼみをほどこいていく様子は、見る者を幽玄の世界にいざなうかのようです。涼気が残る夏の朝、極楽浄土の風景に触れてみては。

鷹乃学習

7月17日～21日頃

5、6月に孵化した鷹の雛は、この季節、巣立ちの準備に余念がありません。飛び方を覚え、狩りを学び、独り立ちに備えます。運がよければ夏空に弧を描く雄姿に出会えるかもしれません。