

# くらしのこよみ

二十四節気  
七十二候の  
旬を味わう

## 第三回

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に分し、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。



「大日本魚類画集」(天野麥風)より「サワラ」

# 春魚さわら

魚偏に春と書く名前のとおり、漁獲量の多い瀬戸内では、春の訪れを知らせる「春告げ魚」とされる。身は淡泊ながらほろりとした甘みがあり、産卵期直前のこの時期のものが特に味がよいとされるが、一方で脂ののった冬も美味であるため、こちらは「寒鱈」と呼ばれ珍重される。

焼き物にした後、冷めても身があまり硬くならないので、幽庵焼きや西京焼きが好まれる。酒、醤油、みりんを同分量にあわせたタレに漬けてから焼く幽庵焼きは、江戸の茶人が考案したとされる和食の焼き物のひとつ。



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「うつくしくらしかた」を提案する。編著に『くらしのこよみ』『くらしのこよみ七十二候の料理帖』がある。

## 二十四節気

にじゅうよっせつせいき

### 啓蟄

三月五日～19日頃

地中で冬ごもりをしていた虫たちが、早春の光を浴びて温もった土を啓(ひら)き、這い出してくるという意味です。「虫」は昆虫だけでなく、蛇や蛙など、土にひそんで冬を過ごすさまざまな生き物をさすとされます。

## 七十二候

しちじゅうにこう

### 蟄虫啓戸

三月五日～9日頃

二十四節気の「啓蟄」と同じ意です。虫たちがもぞもぞと土から顔を出す様子を「戸を啓く」とは、粋な言い回しを用いたものです。人間も、陽光にさそわれて戸外に出たくなるのは、この頃ではないでしょうか。

### 桃始笑

三月十日～14日頃

桃の花が開き始める頃。新暦3月3日に行う雛祭りには、桃の節句と呼ぶには早いようです。旧暦に従い4月初旬に行う地方もあるそう、まさに木々に咲き誇る花を見ながら、女兒の成長を祝うことができるでしょう。

### 菜虫化蝶

三月十五日～19日頃

菜虫とは、畑の大根や油菜などの葉につく青虫のことで、モンシロチョウの幼虫などが知られています。冬にさなぎの姿となり、春の訪れとともに美しく生まれ変わるさまは、昔も今も季節を象徴するものです。