

今まで何回か登場していた野草と食卓をまとめてみたいと思い、今月の題が決まりました。今日は春の日曜日、外は雨、桜は赤い蕾。自宅で音楽を聴きながら、この原稿を書いている。テーマは2つ、1つは四季の花と食卓、1つはデザートを楽しむ。60歳にもなると食の嗜好、パターンは固定化してしまいます。考えるのも面倒だ、ワンパターンに麻痺する。そんなワンパターンですが、季節の野草とのコラボをすると新鮮な食卓に見え、夏は夏らしく、冬は冬らしい食卓の景色となります。それが背一杯のマンション暮らしの中の風流であります。F邸宅は枯山水な苑池がありそれこそ四季の息吹が日常感じられる。まだ、F家の食卓の話を書いておりません。どんなメニューで季節が巡っているのか？興味があります。1週間に1日、師匠の粉もんの日があると聞き、そのような曜日ごとの固定の定番メニューも、逆に曜日の存在を動機づけてくれそうです。

1.食事編

■最後の竹の子ご飯と刺身定食（4月）

筍は好きです。シャキシャキとした食感。旬の頃は春の香りがします。筍の炊き込みご飯、筍とワカメの煮物をやります。この日は豪華に筍ご飯と刺身です。清水に住んでいた頃、マグロをよく食べましたが、ここ藤沢では高いです。花はアカツメクサ、姫女苑（ヒメジョオン）、青色の西洋十二単です。赤詰草はここ神奈川の河原に沢山生えています。昔はシロツメクサの方が多かったが、いつのまにか赤が多くなりました。姫女苑は割と強い雑草で至る所で見ます。薄ピンクの花弁が可愛らしい。



2015-no25.ランタナと餃子



■ランタナLantanaと餃子（6月）

5年前、新マンションに引っ越す前の賃貸マンションでは餃子を一度に30個作り、餃子だけの食事をしていました。ラー油、醤油、酢のタレに擦ったニンニクとスライスニンニクを入れます。餃子の具はキャベツ(冬は白菜)とニラ、ひき肉、ごま油です。生ニンニクで口の中がヒリヒリした状態でコーラを飲むと、「おー、苦い」となります。この刺激がたまらない。今はヨーカ堂

やリンガーハットで餃子を買ってきて、それぞれの店の味を楽しみます。ランタナはここ10年ぐらいで目につきます。オシロイバナの生息地を奪っている、そんな勢いです。アフリカ原産らしく、ピンク、黄色、白と砂糖菓子のように。和名はシチヘンゲ（七変化）とは納得。ランタナを見ると父の棺桶に一杯、野草達を入れるため、6/26の朝、静岡の公園で雑草とランタナをレジ袋に詰めて告別式の準備をした風景がよぎります。

■紫陽花とカレーピラフ（6月）

日曜の夕飯の定番はドライカレーとチャーハンです。隔週交互に食します。冷凍食品に野菜やソーセージをトッピングしてちょっと贅沢&栄養素リッチにします。そしてこれが月曜日のお弁当になります。食卓に並んでいるのがこの皿だけで、なんか寂しい風景ですが、食後に林檎やお菓子をつまむことがあります。紫陽花と額紫陽花のどちらが好きでしょうか？両方良いところがあります。小ぶりなら紫陽花がいいです。水揚げがとてもよく、3週間はこの姿でもちます。驚異的な長命で、あやかりたくはありません。写真は荒地花笠(アレチハナガサ)とローズマリー、皆青紫の色で、偶然カラーコーディネートしました。



2015-07-30 月見草と冷やし中華

2015.7.30 藤沢市 藤沢



■月見草と冷やし中華（7月）

これぞ夏の風景です。冷やし中華のアンケート「今年最後の冷やし中華です、あなたは酢、それともゴマだれ、どっち？」職場では酢が7割、ゴマが3割ぐらい。酢は女性陣に多い。私は酢が好きです。さっぱり系です。具は大抵、キュウリ、錦糸卵、焼き豚かハム、トマトです。50歳までは、この皿にプラスして餃子、シュウマイがありました、今はこれで十分な量です。月見草は夜9時ごろに開き、翌朝9時まで咲いて

います。夜中にトイレに起きて、咲いているとうれしくなります。早寝、早起きなので、夜9時を過ぎた街の風景をみたことがあります。夜咲く花は、月見草で十分に綺麗です。

■デュランタの紫と仙人草の蕾 (8月)

今日は鮭寿司です。白米にすし酢と鮭フレックと大葉を散らし、ゴマをかけました。このフレックは6月の品川の高輪ホテルで行った三井物産の株主総会でもらいました。震災復興の気仙沼の水産会社(気仙沼水産加工団地)の商品です。サイドメニューはタコとキュウリとワカメの酢の物です。夏にピッタリなメニューです。春のスイカズラ、秋の仙人草が季節を感じる花です。仙人草は匂いはありませんが、密集して咲いていると豪華です。デュランタはどこかの家の庭から道路に一杯にはみ出たところを少し頂きました。タコとキュウリは全く関係ないように見えますが、間に「酢」を入れると日本人ならヨダレが出ます。この一見関係ないものを組み合わせる閃きと実力が特級研究員に求められます。そしてこの例を中国人に話したら、中国ならイカとキュウリだそうです。中華の炒め物があると言いました。なるほど、職場に日本人だけでは発想はドメスティックです。



■シラヤマギクとアスパラ (9月)

我が家の定番ソーセージ料理は、1.姿焼き、2.酢キャベツと煮たザワークラウト、3.ソーセイジのポトフ風スープです。焼きは皮がプチット歯ごたえがあります。パンはこの1切れで終わりです。本当に少なくなりました。10年前は3枚はいけてました。シラヤマギクは郊外の畑の脇に生えていました。もうススキの穂がでていました。ススキの生息地を生命力が強いブタクサ(北米生まれのセイタカ

アワダチソウ)が侵略しております。昔の道端の風景を残したですね。残暑厳しい夏の路肩は青いススキとオシロイバナが定番です。今は外国勢力のセイタカアワダチソウとランタナに押されております。駒形の地はススキが元気でしょうか?日本の秋は「芒の簪(吉田拓郎の旅の宿)」と名月がいいですね。

■紅鮭サラダとフランスパン (9月)

7月になると青森銀行から株主優待のパンフが届き、その中から株主優待券の商品を選びます。9月にモノが届きます。ここ3年はスモーク鮭を選んでいきます。凍った状態できますので、それを

タッパーに入れて小分けで食べます。贅沢にサラダにトッピングやパンに挟んでムシャムシャと食べます。9月初めですから、雑草が沢山生えています。その中からエンコログサ（猫じゃらし）やセイバンモロコシのススキ系を活けてみました。仙人草はもう咲いていました。このエンコログサもあと1ヶ月もすると穂先が黄色くなってきます。このように株主優待の商品は思いがけない口福ができます。元資本が亡き父の贈与で、運用が豊顧問であっても、妻が言うにサーモンを「あなたにも食べさせてあげる」とか。バカな夫婦漫才で平和裡に時が過ぎ。



2016.09.25 秋の野草とフランスパン
2016.09 第208 増田
a. セイバンモロコシ, Johnsongrass sorghum
b. エンコログサ, 別号: green oribolgrass
c. センコソウ, 仙人草, Sweet Autumn Clematis
2016年9月25日撮影。増田家の「増田」の野草を飾っています。

2015 no43. 秋の野草盛り合わせ



2015.10.25 第208 増田
コウヤボウキ, アザミ科 Agave

a. センコソウ, 仙人草
b. アザミ科, 別号: green oribolgrass
c. コウヤボウキ, アザミ科 Agave
d. センコソウ, 仙人草, Sweet Autumn Clematis

2015年10月25日撮影。増田家の「増田」の野草を飾っています。

■秋の野草盛り合わせ（10月）

定番の昼食風景です。休日の昼はシリアル（コーンフレークかグラノラ）です。夏はいいのですが、冬は冷たい牛乳で震えます。その時はちょっとだけレンジでチンします。熱い牛乳だとシリアルがすぐに麩状態になるので生あったかい牛乳に少量づつ加えて食べます。コウヤボウキの不思議な花がありました。秋になると色々な実物があって、まさに収穫の秋の感じ。F家の昼はどうしていま

す？各自勝手にやるのでしょうか？女性陣の負担を減らすために定番の食事と、楽しむ食事を分けるのが良いと思います。師匠はマメだから何でもできるのでしょうか。

■ローズマリーとハム（11月）

このハムは丸大食品の株主優待のプレゼントです。3000円相当のローズハム丸ごと1本がきます。これを厚く切って、ハムステーキするのが存外の喜びです。そう、自分では買わない、年1回の贅沢です。食卓には秋のローズマリーの青い花があります。これに粒胡椒でも載せると、一気に高

2016.10.28.ローズマリーとハム



2016.10.28 第209 増田
a. ローズマリー, Rosemary
b. アザミ科, 別号: green oribolgrass
c. スイートオーベルディ, Sweet Autumn Clematis
株主優待でもっともおいしいお肉です。これに粒胡椒やマスタードを載せると、一気に高くなります。増田家の「増田」の野草を飾っています。

級レストランです。

どうでしたか？これらの食卓を見て何か気がつきましたか？ 食卓に1.味噌汁がないね、2.漬物がないな、3.卵が出てこない。そう、K子が積極的に好きではないので、この3品は特別な理由がないと食卓にあがりません。だから、旅行のホテルの食事で白米と漬物があると、「嬉しい。」結婚してびっくりでしたが慣れました。

+++++

2.デザート編

もとより、2人ともそれほどお菓子系は頻繁には食しませんが、時々、季節ものと称して四季の甘みをいただきます。

●ドーナツとハコネウツギ (4月)

さて、スイカズラが終わる頃、今度はハコネウツギ (箱根空木) が咲きます。空木は茎の中が空洞です。これは木の花で、庭木にしている家もあります。名前に箱根とあるが、調べると箱根には少ししか自生していないらしい。スイカズラ科に属しているが花はスイカズラとは似ていない、オシロバナの方が似ている。色は白から赤なので、全体的にはマゼンタからピンク色です。写真のドーナツはミスタードーナツです。高専のころ、初めて厚木市にできたミスタードーナツに行きました。それまで、ドーナツと言えば、小洒落たパン屋にあるミニドーナツだけでした。ミスターは生地が独特です。ドーナツはご**禁制品**なので、年に3回ぐらいしか食べません。大抵長期休みのある吉日に6つ購入し、2人で朝に2つ、昼に1つ食します。買う種類は決まっています、穴が空いている方はオールドファッションと写真のココナツと



クラッチ。餡モノはカスタードクリームが入ったクリームドーナツです。年にmax3回が良い感動を呼びます。

●バラとエゴノキとうぐいす餅 (5月)

5月の連休と言えば、柏餅です。我が家では私が草餅に粒あん、K子は白にコシ、白に味噌が好きです。静岡の実家では餡と言えば”粒”が普通でした。そしてヨモギの香りがする柏餅がやっぱり最高と思います。この年は連休の前半に柏餅を食したので、後半に

2016.no.36 バラとエゴノキとうぐいす餅 2016.5.02 8:57 AM



鶯餅を買って、食卓のバラとエゴノキの花を撮影しました。バラは弱いが良い香りがします。エゴノキは花が終わると、緑のさくらんぼのような美をつけますが、それが舌を刺激してえぐい（えごい）から名前は由来するそうです。春から初夏の定番の木の花です。ハイキングに行くと緑の中に白いエゴノキの花があり、嬉しいです。

●スイカズラとメロン- (5月)

春になるとスイカズラ(吸い葛)の白い花と良い匂いが食卓を飾ってくれます。別名、ニンドウ(忍冬)といい、冬を耐え忍ぶツル性の花で、花はマメ科の花のようです。下の白い筒状の蕾から上に向かって開き、2日ぐらいで萎んで黄色くなって落ちます。白い筒がどこで割れるか?を食卓でじっくり眺めていると、最初に上下の2枚の唇に分かれ、さらに上唇が4枚に裂けます。

花が開いてすぐの時の甘い香りが春を告げます。昔から身の回りにあ

ったようですが、意識的に気がついて生花にしたのは4年ぐらい前からです。隣にいても意識しないと見えない花は一杯あります。夏の子持ち万年草、秋のクコなどがそうです。写真はスイカズラとメロンです。2015年の5-7月に、家でメロンブームがあり様々な産地のメロンを食べ比べていました。果肉が薄黄色系とオレンジ系に分かれます。私は薄黄色系の芳香な品種が好きです。静岡、三保半島もスイカの温室栽培が盛んで、間引きしたピンポン球大の摘果を漬物用として売っていました。今は贅沢にも半身を1人で食します。500-700円ぐらいで1タマ買えるので、それほど贅沢でもありません。食後に毎週食べて、ちょっとお腹周りが太くなったので、2ヶ月ぐらい楽しんで終わりました。果糖も取りすぎると太ります。



2015-no20.スイカズラとメロン

2015.5.10 増田 幸司

スイカズラ(吸い葛) Japanese Honeysuckle
ニンドウ(忍冬) 花 Imperata cylindrica

最近、日曜日のちにメロンを半分づつ食べるのが食後の楽しみです。

20

2016-no.28 宵待草とモモ

2016.7.30 増田 幸司



マンヨイグサ 宵待草 Evening primrose

桃が美味しい季節になりました。蜜が大層なフルーツです。

52

●宵待草とモモ (7月)

K子が一番好きな果物が桃です。死ぬ前に沢山食べて死にたいと何時も言っています。だから臨終の時が夏ならフレッシュな生桃を、そうでなければ白桃の缶詰で我慢してもらいます。でも、フレッシュは香りが全然違います。桃の皮をつけたまま頂き、口の中で皮だけ剥がして出します。2015年

ではずっと皮を包丁で剥いていました。かなり苦勞して。あるTVで皮と実の間の香りがよく、剥かないのが良いと聞いて2016年からそうしました。職場の中国人も皮の産毛を手で擦ってとって、そのまま食べていました。かなり楽です。宵待草（月見草）が咲いています。夏の蒸し暑い夜に咲く黄色の花。お前の交配は蛾が媒介してくれます。ブタクサ（セイタカアワダチソウの別名）に負けるな！

●蝉の抜け殻とスイカ（8月）

ここ関東はアブラゼミが多いですが、故郷の静岡ではクマゼミが多いです。クマゼミは西地区で繁殖している種類です。ネットで見てください、体がアブラゼミよりちょっと大きく、鳴き声も大きく、羽は緑が掛かっています。蝉の抜け殻を食卓の野草の上に置き、アクセントをつけます。ガマの穂とスイカが夏を感じさせます。スイカは大好きです。食卓塩を少々かけてガブリと食いつきます。昔は黄色のスイカもけっこうな頻度でみましたが、赤い方が香りがあるような気がします。スイカ栽培は師匠がプロです。あんなに立派なスイカが自家農園で育つとはビックリです。



●クリスマスケーキと柊の葉（12月）

クリスマスと言えばショートケーキ。調べると日本では、スポンジとクリームが層になって、イチゴが乗っているのがショートケーキと言う。今年(2016.12)のケーキはヨーカ堂で山崎パンのショートケーキを買ってみました。2つ入りで350円でした。安い！しかもバタークリーム風で長持ち、懐かしい味。残念な点はスポンジケーキ

キの中にあるイチゴがイチゴジャムであり、上の飾りが半分のイチゴでした。値段相応ですが、味はいいです。十分に楽しめます。会社の帰りに生垣の柊の葉っぱをそえて、クリスマスを演出し



ました。そして他界した両親がクリスチャンなので、法事がない代わりにクリスマスはケーキを買って「世界平和」をお祈りいたします。

この夏のクソ暑い日だが、あと半年もすると冬になる。そんな景色を1枚送ります。

冬来幽興長

冬来（ふゆきた）りて幽興長（ゆうきょうながし）。意味は冬になって物静かな興趣（きょうしゆ）はつきない。

何故、数ある書の中で、読まれる句、書道の手本があるのか？と思います。幽の字が素敵です。昔は田舎の冬の雪深いところに住んでいたら、一冬、誰にも会わず、野生の動物達と過ごす時間もあったのでしょうか。そんな閉じ込められた空間の中で文学作品、ノーベル賞が生まれました。大抵、寒い国が先進国です。南国は一年中のんきな極楽です。写真は2014.2月に藤沢でも大雪でした。吹雪の中をわざわざ撮影しに出かけました。



●「働き方をカエル」

退職記念に、カエルのぬいぐるみを後輩にプレゼントしました。働き方をカエル、価値観をカエル、そして、私は生活をカエル。Change!の気持ちです。会社C研究所の玄関で迎えてくれます。

