



## 愛川ふれあいの村1月の風景

# 平成29年1月 自然のたより

2週連続でやってきた寒波ですが、凍結や降雪といった問題もなく、真っ青な空を見ることができました。また、冬の時期は木に葉がなく、バードウォッチングをしやすい時期であるため、たくさんの種類の鳥を観察することができました。鳥も寒さは苦手なようで、日中の暖かい時間になってから活動しているようです。



スイセン



ルリビタキ



ツバキの蜜を吸うメジロ



ロウバイ



シメ (♂)



アトリ



イヅルの実を食べるヒヨドリ



アオジ



ジョウビタキ (♀)



ジョウビタキ (♂)



ホオジロ



トラツグミ



シロハラ



モズ (♀)



スズメ

## ◆『大寒』の過ごし方◆

～寒さは日本食に欠かせない要素～

1年の中で最も寒い時季を『大寒(だいかん)』と言います。二十四節気の1つで、1月20日頃を指します。今年の大寒は、ずばり1月20日。1つ前の「小寒(1月5日頃)」から「立春(2月4日頃)」までを『寒の内』といい、大寒はその真ん中にあたります。

私は寒さが苦手なので、早く暖かくなることを期待するのですが、日本食にとってはこの「寒の内」がとても重要な時季にあたります。

日本の食生活に欠かせない味噌は「寒仕込み」と言っていて、この時季の寒気を利用して仕込むのが最も良いとされてきました。凍り豆腐や寒天、酒といったものもこの時季に仕込まれます。また「寒の水」といって、寒の内の間に汲んだ水のことを差します。この水は、雑菌が少なく体にも良いとされています。長期保存にも向いているとされ、寒の水で作られた味噌、醤油、酒は腐らないと言われています。

愛川ふれあいの村の「味噌づくり」事業も、2月初めに実施しています。美味しい味噌を仕込む為には、「寒い」ということも必要だということですね。



もうしばらく暖かい恰好をして、「寒さ」を楽しみたいと思います。(高橋)

※二十四節気とは、1年の太陽の黄道上の動きを24等分にして決められている。旧暦では、季節を表すために用いられていた。

※今年の「味噌づくり」事業の応募は終了しています。

## ▼こんなところにも！▼

みなさんは『ミツマタ』という植物をご存じでしょうか。ミツマタは枝分かれする時に、必ず3つに枝分かれる植物ということから、名前の由来になっています。

ミツマタは、『紙幣』の原料として使われており、明治時代から現在まで使用されています。ミツマタを使うことで紙幣独特の茶色味がかかった色や滑らかな手触りが生まれ、さらに、この色あいや手触りが紙幣の偽造防止に一役買っています。

外見だけでは全く紙幣になるとはわからないミツマタ。みなさんの身近にある物も植物が原料となっているかもしれません。(鷺山)



## ★旬のお知らせ：レモン★

すっぱい食べ物といえば、真っ先に思い浮かぶのは『レモン』ではないでしょうか。

レモンと言えばビタミンCやクエン酸が有名ですが、他にも様々な成分があります。

その中のひとつ『リモネン』は、リラックス効果のある香り成分で、アロマなどに使われています。葉っぱにもその成分は含まれており、紅茶に入れてレモンティーにしたり、香り付けに料理に入れたり、果実だけでなく、葉も色々使うことができます。

レモンの葉を手に入れる機会がありましたら、色々な料理に使ってみてはいかがでしょうか。(天野)



## ◎11月の

## 注目ポイント◎

冬になると松ぼっくりが地面に落ちてくるのを見かけます。村には、アカマツとヒマラヤスギ、ドイツトウヒの松ぼっくりがあり、晩秋から冬にかけて地面に落ちていきます。アカマツは名前に「マツ」が入っているのですが、松ぼっくりはもちろんです。しかし、ヒマラヤスギやドイツトウヒは「マツ」は入っていないのですが、松ぼっくりができません。ヒマラヤスギもドイツトウヒも「マツ科」の植物で、「パイオニアツリー」と言われています。これらの松ぼっくりの中にあるタネが、強い日差しや乾燥・寒さ・強風といった、厳しい自然環境に耐えて生長します。やがてマツは葉や枝を地面に落とし、土壌に養分を与えて、他の植物が育ちやすい環境を作り出します。それが、「パイオニア先駆者」と言われる理由です。地面に落ちている松ぼっくりは笠が開いているので、タネを見ることは難しいですが、松ぼっくりにもしっかりと役目があります。マツがあるからこそ、さまざまな種類の樹木がある森ができるのです。松ぼっくりの生命力に脱帽です。(大瀧)

発行者：神奈川県立愛川ふれあいの村

TEL：046-281-1611 HP：<http://fureai-aikawa.com/>

写真：吉田文雄・大瀧裕基子

文章：高橋博・天野智裕・鷺山裕・大瀧裕基子

編集：大瀧裕基子・吉田文雄



愛川ふれあいの村で、検索★