

# 冬の色、かたち、生き物を探そう

冬の色というと思えば浮かぶのが、雪空の下の木や枯野のように無彩色の少し淋しい風景かもしれません。でも、そんな中にも、よく見ると力強く生き抜く生命や自然の美しさがあります。

## 冬ならではの自然に触れる

冬の空気は、冷たくも澄んだ美しさを感じさせてくれます。そんな寒空の下、遠くからは鳥の声が聞こえてきます。常緑樹に止まったツグミの声でしょうか。それとも、シベリアから訪れる水鳥が空高くで鳴く声でしょうか。日暮れの澄んだ空に夕焼けはいよいよ冴え、夜空には星が瞬き始めます。寒いからと家にももつてばかりではなく、時には外にでかければ、冬ならではの素敵な自然が待っています。冬の外出の楽しみは、いろいろなところにありますよ。

## 枯野を彩る冬の草花

秋の終わり頃から色を付けるポインセチアはクリスマスの頃がちょうど盛り。同じ頃から赤い実をつけ始めるのが、アオキ、センリョウ、マンリョウなど。お正月の飾りにもよく使われます。冬に咲く花としてはスイセンや福寿草が知られています。スイセンは別名、雪中花とも。福寿草は元日に飾る地方もあるとのこと。



## 人里や木立、水辺に訪れる鳥

冬になると餌を求めて人里においてくるのが、ムクドリやツグミ。ムクドリは群れをなしていることも多い鳥です。顔が黒く目からほほのあたりが白のが特徴。ツグミは茶色の羽、ごまをふったようなお腹が特徴です。里山の近くなら、コガラやシジュウカラ、メジロなどのかわいい小鳥が枯木に止まっているかもしれません。水辺には、遠くシベリアからハクチョウ、ガン、カモなどが訪れています。冬の間の食糧を求めて移動しているのです。ユリカモも冬の渡り鳥。カモに交ざって餌を食べている姿もよく見られます。



## 雪の日に咲く花

雪の結晶は平安時代から「六つの花」と呼ばれ、冬の風物詩として愛でられてきました。江戸時代の浮世絵には着物の柄としても描かれています。寒い雪の日には「花」が美しく映えますが、こちらは触れるとすぐに溶ける、はかなくも美しい花です。



## 寒空からの便り

空気の澄んだ冬の夜空には、たくさんの星が輝きます。冬の代表的な星座といえば、南の空に並ぶ三つ星が目印のオリオン座、ひときわ明るく輝くシリウスのおいぬ座など。時には夜空を見上げながら、星の世界に想いを馳せて。



## 暮らしのレシピ

### 冬のたっぷり野菜と酒粕のシチュー

冬のおもてなしにはぴったりのメニューです。今回は、お腹の冷えや消化不良を改善する作用がある酒粕を加えているのがポイント。たくさん作った次の日は、パンネを入れてスープパスタにしてもgood!



#### 材料(3~4人分)

さといも	7個	しめじ	1パック	にんにく(みじん切り)	牛乳	100cc
カブ	2個	ブロッコリー	1株		バター	50g
白菜	1/4個	豚モモ肉(スライス)	150g	水	塩	適量
ニンジン	1本	鮭(切り身)	2~3切れ	酒粕	こしょう	適量
玉ねぎ	1個	サラダ油	大さじ1/2	生クリーム		100cc

**下準備**▶ さといもは皮付きのまま水からゆで、串が軽く通ったら取り出す。熱いうちに皮をむき、食べやすい大きさに。カブは水からゆつくりと串が通るまでゆでて取り出し、6等分にカット。ブロッコリーは軽く下ゆでして小房に分ける。白菜はザク切り、ニンジンは乱切り、玉ねぎはスライスに。豚モモ肉、鮭は一口大にカットしておく。

- 鍋にサラダ油を入れてにんにくを加え、軽く香りがするまで炒める。
- ①の鍋に豚肉を加え、色が半分変わったところで玉ねぎ、ニンジンを加え、全体に油がなじむように炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、鮭、白菜を加え、フタ

をして弱火で5~7分程度蒸し煮にする。

- フタを開け、野菜の水分が十分出ているのを確認したら水を加えて強火に。
- 沸騰したら中火にして軽くアクをとり、しめじ、カブ、さといもを加える。その後、酒粕を溶かしながら加え、生クリーム、牛乳を加える。さらに塩、こしょうで味を調える。
- ブロッコリーを加え、ざっくりと混ぜあわせる。
- 材料に火が通ったら、バターを加えてでき上がり。

**【ポイント】**蒸し煮にすることで、野菜の持つ旨味がギュッと引き出されます。酒粕はお好みで量を加減して。

## 暮らしのヒント ● 冬の散歩を楽しむために

### 寒気が入り込まない服装を

外歩きで体を冷やさないためにも、防寒対策はしっかりしましょう。特に首まわりはマフラーなどで万全に。帽子は耳まで隠れるものだとより暖かいですね。また、歩いていて汗をかくかもしれませんので、脱ぎ着しやすいような重ね着しておくこともポイント。汗をかいたらすぐにふくよう心がけましょう。



## 暮らしのQ&A

**Q** マツボックリや松が飾りに使われるのはなぜ?

**A** 繁栄や収穫の象徴とされています

クリスマスリースにはモミの木やヒイラギ、それに加えてマツボックリがよく使われます。これは麦の穂などと同様に、マツボックリが「収穫」の象徴とされているからです。日本でも松が飾りに使われますが、それは常緑樹で一年中枯れることがなく、めでたいものとされているから。洋の東西を問わず、収穫や子孫繁栄を人々は祈っていたんですね。

