

# こもれび



新たな年を迎えました。皆様のご健勝を祈念いたします。本年もご指導くださいますようお願い申し上げます。

## やさしく、あたたかい言葉

なかなか寝付けないうときの対処法の「羊を数える」ことを何一つ疑わず、その意味すら探らずにいたところ、NHK番組の「ためしてガッテン」が教えてくれました。

番組では、「羊が一匹、羊が二匹」と数えるのではなく、「スリープ(眠る)の音に近い「シーブ(羊)」をゆっくり静かに言い続けることにより、眠りを誘う副交感神経が活発になり、入眠体制になると説明をしていました。なんと、「シーブ」が海外から日本に入ってきた際に、本来の作用を検証することなく、お粗末にもそのまま日本語に訳してしまったみたいです。単なる「おまじない」から、「シーブ」という魔法の言葉に出会い、目の前の霧が晴れた気がしました。

さて、睡眠と並び、人にとって欠かすことのできないものは食事です。

私は(もしかしたら同じ方もいるかもしれないですが)、老若男女を問わず、苦手な人でも、言い争った相手でも、食事をしている姿を見ると、何故か涙が出るような、愛おしく不思議な気持ちになります。特に生まれる前から結婚するまで食事を作っ

くれた母や、加えて小さな子や学生がお弁当を食べている姿などは、思い出すだけでジンときます。その食べる姿に、一所懸命に食事を作ってくれた親御さんの姿まで織り込んでいるのかもしれない。

しかし、肉食獣が獲物を食べている様子を見ても、別段愛おしく感じません。まさに「いのちあるものを食べる」その行為は人間と同じですが、異なるところは、私たちは時には生きるための食事をせず、そして食べ残すこともあり、つい、食事の有難さを忘れがちです。この一つをとって、私たちに必要なことは、心から「いただきます」と感謝して食事をとることと想っています。

「いただきます」「ごちそうさま」は、単にやさしく、あたたかいだけでなく、すやすやと眠りに就ける「シーブ」のように、ふんわり柔らかい言葉です。あらためて、心を込めてゆっくと挨拶をするように心掛けようと思います。

株式会社溝口祭典  
溝口勝巳



# お茶の子さいさい

## 第3回 お茶の淹れ方

前回の急須の話、いかがでしたでしょうか。今回はいよいよ「お茶の淹れ方」の話です。

「お茶屋さんなんだから、一番得意な話でしょ」といわれそうですが、実はこれが頭痛の種。お茶は、お酒やコーヒーなどと同じ嗜好品で、召し上がる方それぞれに好みがあり、「これなら絶対においしい」と断言することが難しいからです。

フーフーと息を吹きかけて飲む熱いお茶が好きの方、目の覚めるような濃くて渋いお茶が好きの方、ダシのように甘い味が好きな方、千差万別のお好みに、おスメの淹れ方なんてないんです。お茶の値段も同じで、高いばかりがおいしいわけではありません。店の一つ話ですが、店で扱っている一番安いお茶を「このお茶でない」とおっしゃって、わざわざ電車とタクシーを使ってお見えになるご婦人がいらつしやいました。ご来店のお客様には、なんとなくお好みを聞くことができるので、お茶の選び方・淹れ方を説明もできるのですが、皆様全員に喜んでいただけるお茶の淹れ方を説明するのは、至難の業！

前置きが長くなりました。ご自身のお好みを思い浮かべながら、ご笑読くださいませ。

普通お茶というと、煎茶が多いですね。煎茶といっても、ピンからキリの値段があって、それぞれ淹れ方が変わってきますが、今回は店で一番売れる「網代園一号」百グラム千円のお茶を使い、ご来店のお客様にお出ししている方法をご紹介します。

① 一般に、使うお湯の温度でお茶の味は変わります。熱湯を使えば、渋み・苦みの素になるポリフェノール（カテキン）がよく抽出されますので、渋いお茶になります。

② 一方、ぬるいお湯や水を使うと、渋みや苦みが出ないため、甘いお茶になります。ただし、お湯の温度が低ければ低いほど、抽出に時間がかかります。常温の水で十五分から三十分、氷水なら五時間ほど待ったほうがいいかもしれません。初めての時は、お茶の水色で判断し、味見をしながら時間を調整してみてください。

③ 九十度から百度の熱湯を空の急須に入れます

④ 急須のお湯を人数分の湯呑みに注ぎ分けます。お湯は、別の容器に移すと、五度から十度温度が下がります。

専用の「湯冷まし」という道具もありますが、急須や湯呑みを使ってお湯を冷ますと、事前に容器が温まるので、ぬるめのお湯を使っても、それほど冷たく感じません。特に冬場などにおスメです。また、急須や湯呑みの容量がわかるので、お湯の量が多すぎる・少なすぎるという失敗も避けることができますよ。

⑤ 温まった急須に お茶の葉を入れます

一人分二gといいますが、人数の掛け算をするよりは、ひと急須五gから七g（大きじ一杯程度）を目安に入れてください。

⑥ 湯呑みのお湯を 急須に戻します

この時点でお湯の温度は、八十度前後になっているはず

⑦ 次が一番難しいところ、『待つ』ということです

急須に触っていると、すぐ湯呑みに入れたくなってしまいますから、一旦急須から手を離しましょう。

標準表どおり「二分」は、私もなかなか待てませんが、三十秒待てれば、お茶の味がぐんと変わります。朝の連続テレビ小説のように「おいしくなれ」を五回ほど唱えればOK。自分だけの呪文を見つけてみてください。

さて、「三十秒も待つてられない」というあなたへ、とっておきの秘策をお伝えします。まずは人数分の湯呑みに、急須のお茶をさつさと淹れてしまいましょう。そして、そのお茶を急須に戻し、改めて湯呑みに注ぎ分けるのです。これは、「かわい

⑧ いよいよ、急須から 湯呑みに注ぎ分けます



たえば、三人分のお茶を淹れる場合は「一・二・三」と注いだら、「三・二・一」と逆の順番で注ぐ、という手法を使うと、味や濃さが均等になります。

おひとりの場合も、一度に注ぐのではなく、何度か急須を傾け少しずつ注ぐと、お茶つばがよく広がり、お茶本来の風味がしつかり出ます。最後は、急須を直角に傾け、振るようにして、残り一滴まで絞りきります。

さあ、どんなお茶が淹れられたでしょう。か。「いつもの方がおいしい」ならそれが何より。「いつもよりおいしかった」なら、毎日は難しくても、余裕のあるときにお試しいただければ幸いです。

最後まで読んでくださった方へ、二煎目をおいしくするコツをご紹介します。ポイントはお茶を蒸らすこと。お茶を最後の一滴まで淹れ終わった後は、急須の蓋をきっちりせず、少しずらしておくと、蒸気の逃げ道ができて、お茶つばが早く冷めるため、二煎目以降が渋くならず済みます。

また、茶殻が急須の網にべったりついてしまったときは、急須の持ち手を利き手でない方に持ち替え、注ぎ口の反対側の部分を、利き手で軽く叩いてみてください。網にはりつ

いていたお茶つばがほぐれ、蒸れ防止につながりますよ。

その他、番茶・ほうじ茶・玄米茶のようなお茶は、熱々のお湯で香り高く、玉露のような高価なお茶は、ぬるめの温度でゆっくり少量を楽しみます。下記標準表をご覧ください。いろいろな淹れ方を試してみてくださいませ。

最近では、コーヒーメーカーのお茶版のような器具も発売されるようになり、スィッチ一つでおいしいお茶が淹れられる時代がくるのかもしれない。ただ、どんな時代になっても、淹れ方ひとつでお茶の味が大きく変わることは間違いありません。新しいお茶の世界が広がりますように。私も、召し上がる方がほっと笑顔になるようなお茶を淹れたいと生活を続けていきます。



	玉露(上)	玉露(並)	煎茶(上)	煎茶(並)	番茶	ほうじ茶
人数	3人	3人	3人	5人	5人	5人
茶の量	10g	10g	6g	10g	15g	15g
	大きじ2杯	大きじ2杯	大きじ軽2杯	大きじ2杯	大きじ3杯	大きじ3杯
湯の温度	50℃	60℃	70℃	90℃	熱湯	熱湯
	かすかな湯気	湯気が小さく上がる	湯気横揺れ高く	湯気威勢よく上がる	湯気威勢よく上がる	湯気威勢よく上がる
湯の量	60ml	60ml	170ml	430ml	650ml	650ml
浸出時間	150秒	120秒	120秒	60秒	30秒	30秒



網代園

〒192-0081 八王子市横山町10-14  
Tel.042-643-0333  
Fax042-643-0334  
定休日 土曜日  
営業時間 平日 9:00~19:00  
日曜・祝日 9:30~18:00



# 『お箸と風呂敷でぬくもり溢れる平和な世界を』

第7回 ～ 結ぶということ ～

浅海 理恵



あさみ りえ/株式会社レ・ミセラ 代表取締役、Les Misera Culture School～日本に息づく心配り～運営・講師。音楽・舞台業界、製菓医学業界での勤務経験を経て、2011年3月15日に独立。事務業務の代行を行う事業を営む傍ら、『お箸と風呂敷は心を育ててくれる存在である』という想いの下、“お箸”と“風呂敷”をアイテムとして“日本に息づく心配り”の伝承に努めている。1児の母。



◎ 浅海先生が YouTube チャンネルを開設されました。  
Les Misera Culture School 関連サイト <https://linktr.ee/misera>

皆さま、こんにちは。前回のコラムにおきましては「包むということ」を取り上げました。包む所作は手間も時間もかかりますが、だからこそ、日本の貴重な文化の伝承の下に、自らの想いを込めることができ、延いては個人の自己表現のひとつにすらなるというお話を致しました。今回は風呂敷の扱いにおけるもう一つの大切な所作「結ぶ」ということについて、お伝えしたいと思います。

「結ぶ」という漢字は、「糸偏」に「吉」と書きます。まずはこの漢字の成り立ちにフォーカスを当て、「結ぶ」という行為を深掘りしてみよう。

## 糸偏

「糸」は撚り糸を表した文字であると言われていました。一本ではなく、複数の糸を撚り合わせた糸の状態です。従って一本の糸よりも頑丈であり、固く引き締まっています。

また日本には、魂を結びつけ、生命の安全・多幸を祈る表現として、松の枝や草の端を結ぶおまじないがありました。今でも引いたおみくじを木や柵に結びつける習慣が残っていますよね。

他にも、靴紐を結び直すと気持ちが悪く引き締まるという体験をお持ちの方は多いのではないのでしょうか。気合いを入れた時には、より丁寧にやることでしょうか。それは靴紐を結び直すという所作を通じて、あなたの想いを込めているからです。

このように、「結ぶ」という行為は古くから魂・心が宿る行為として日本に根付いてきた所作であり、結んでいるその人の魂、願いや祈りだけでなく、相手の心やご縁をも力強く繋ぎ、固める所作でもあるのです。

一方で「結ぶ」という行為は、異なる形を新たに形成する手段でもあります。たった一枚の単なる四角い

## 吉

「吉」は「士」と「口」を組み合わせてできている漢字です。「口」は祝詞を載せる器を表していると言われています。祝詞の一般的な形は神饌・幣帛を供えて、御神徳に対する称辞を奏し、新たな恩顧を祈願する形であり、祭典に奉仕する神職が皆さまに奏上する言葉(まこと)や、その言葉を記した文のことを指します。祝詞を直置きせず器に載せることによって、その文を穢すことなく神聖な状態に保つことができるのです。

そして「士」は小形の鉞の刃を下に向けた形を表しているとされています。鉞は邪悪を追い払い、清める力があるものです。

つまり「吉」という漢字は、祝詞を器の上に置き、またその上に鉞を置くことによって、神聖に祈りの効果を保ち、人々の願いごとを実現させるという、良い状態のものを表しているのです。現に「吉」は、吉日や吉報など、おめでたい状態や、幸せな物事を表す際に用いますよね。

## 結

これらの考察から、この「結」という漢字は、祈りや願い、ご縁などの効果を神聖に保ちつつ、固く引き締め、念願を叶える「吉」の状態を結び守ることを表したものとされており、「つなぐ、約束する、固める」といった意味を持つようになつたとされています。

## 「結ぶ」という行為が持つチカラ

結ぶことによって作られた結び目は、手紙の代わりとして意思や約束事を伝える役割をも果たしてきました。例えば水引がその一つの例です。何度でも結び直すことのできる所謂蝶結び(リボン結び)は、何度でもお祝いしたい進学や長寿などのお祝いごとに用い、一度きりであった欲しい、続かないで欲しいと願うお悔やみの際には、一度結んだら簡単には解けない結びきりを用います。

布を数回結ぶだけで、バッグにも、帽子にも、エプロンやぬいぐるみにも変化させることができます。結ぶことで、これまでとは違う世界を目の前に広げることができるのです。

古くから私たち日本人の身近にあり、実用的である所作。それと同時に、神秘的な力が発揮される所作の一つ、それが「結ぶ」という行為なのです。故に結びには、願いや願ひ、気持ちが自然と込められます。結びはどんなに急いでいてもぞんざいに行わず、呼吸を整えて行うべき所作なのです。試しにぐしゃぐしゃになつた結び目の先を丁寧に広げてみてください。花開くように広げれば、きつとあなたの気持ちも晴れ晴れと清々しくなるに違いありません。お相手へ気持ちを届けたい、そんな時には、どこかに結びを施してみたいかがでしょうか。



©Les Misera Inc.

※「真結び」写真

上が正しい結び(真結び)で、下が引く張るとほどけてしまう、誤った結び(縦結び)です。

(\*)参考：神社本庁ホームページ  
[https://www.jinjahoncho.or.jp/omatsuri/jinja\\_no\\_omatsuri/norito](https://www.jinjahoncho.or.jp/omatsuri/jinja_no_omatsuri/norito)

さて今回は、いよいよ本連載の最終回となります。これまでの内容を踏まえ、私の目指すお箸と風呂敷による「ぬくもり溢れる平和な世界」について記したいと思っています。次号もどうぞお付き合いの程いただけましたら幸いです。





こもれび読んで、  
ハワイに行こう！

# 「サーフィンの聖地」 ・ノースショア」

第17回/最終回

今年の東京オリンピックで、初めてサーフィンが正式競技となり、日本人の五十嵐カノア選手がメダルを獲得したことは記憶に新しいと思います。五十嵐選手はカリフォルニア在住ですが、ハワイ・オアフ島のノースショアでもサーフィンをしていくそうです。日本人に限らず今回のオリンピックで入賞している選手の多くが、ノースショアで練習をし、この地での数々の大会に出場しているようですが、では何故ノースショアなのでしょう。

残念ながら私はまだ冬のハワイには行ったことがなく、伝説と言われている「ビッグ・ウェーブ」を見たことはありませんが、夏のノースショアも、夕陽を眺めるにはおすすめの場所です。

海に沈んでいく太陽が作り出すオレンジ色の世界は本当に美しいもので、砂浜に座り会話も忘れて、ただただ夕陽を眺める・・・とても贅沢な時間が過ごせます。たくさん地元の人や一日の終わりにここに来て夕陽の時間を楽しんでいる様子も見受けられました。

八王子市内に住んでいる私にとっては、一日の締めくくりを海辺で夕陽を眺めて過ごすというのはある種のアコガレでもあります。

もちろんノースショアには、他にもたくさん見どころがあり、夕陽の時間帯でも充分楽しめます。レンタカーで行く場合は、街灯が少ないので日が沈み切る前に現地を出発することをお勧めします。日没まで滞在したい方や運転に自信のない方はオプションツアーなどもあるので、それを利用するのもいいでしょう。

「こもれび読んでハワイに行こう」も気づけばもう十七回。今までお話をしたこともない会員様の中にもハワイ好きな人がいらっしやるのがわかり、情報交換などできたのはうれしい収穫でした。コロナ禍が収まり再びハワイの地を踏むことができたい時には、新たな情報を発信したいと思っています。長きにわたるお付き合いありがとうございます。



自然の中で見つけた一コマ



浅川河原のカワラナデシコ。別名「大和撫子」ともいう。花言葉は大胆、貞節、可憐で、日本原産。万葉集にも『野辺見れば 撫子の花 咲きにけり わが待つ秋は 近づくらしも』と詠まれています。 本田 凡様



「冬来たりなば春遠からじ」  
寒くなると姿を見せ始める野の小鳥たち。梅の花蜜が待ち遠しいですね。コロナ禍の春も遠くないことを願うばかりです。 新島京子様

こすもすギャラリー III

● こもれびをご覧の皆様から「自然の中で見つけた一コマ」を募集いたします。「こもれび自然の中の一コマ」というタイトルでメール送信してください。[km@mizoguchi-saiten.co.jp](mailto:km@mizoguchi-saiten.co.jp) 簡単な説明書きを添えていただければ幸いです。よろしくお願いたします。

○ 三休さんの2021年年末テスト解答 / たくさんのご応募ありがとうございます。

1. 阿久悠
  2. (嘘)も(方便)、(阿吽)の(呼吸)
  3. 上から順に × ○ × × ○ × ○
  4. 睡蓮
- ×の部分の正解は
- ・鎌倉の大仏は阿弥陀如来、奈良の大仏は盧舎那仏です。
  - ・徳川家光ではなく、徳川家綱です。
  - ・魚の骨ではなく、針です。
  - ・清水寺は、お錠前ではなく「石」に触れます。

◆ 三休からお詫び ヒントの数が間違っていました。正しくは「○が3つ、×が4つ」でした。3. の2問目と4問目で皆さん迷われていました。申し訳ありません。参加者全員に粗品を、お送りします。



## 1～3月・セミナーのご案内

### ■お葬式個別相談会（無料）

日時：1月29日（土）10時～・13時～

場所：こすもす斎場（八王子市元横山町2-14-19）

お葬式についての疑問に何でもお答えいたします。

※上記以外の日時をご希望の方は是非ご相談ください。



### ■「お墓のあれこれ ～お墓・納骨堂・樹木葬・海洋散骨～」

日時：2月20日（日）午前10～11時

場所：こすもす斎場2階（八王子市元横山町2-14-19）

定員：10名 参加費：無料

講師：上原 武史（式典部主任・一級葬祭ディレクター）

お墓を造ることが、残された子供や孫にとって負担になるのでは？とお考えになる方も多いようです。本当にそうでしょうか？ここ数年は、海洋散骨や樹木葬、ロッカー式納骨堂などの方法も増えています。

それらのメリットとデメリットについてもご説明いたします。

埋葬に伴う費用やお墓や霊園選びのポイント、また最近増えている改葬についてもご案内いたします。

### ■「納棺のすべて－亡き人を送り出すために」

～現役納棺師による納棺の実演をお見せします～

日時：3月15日（火）午前10～11時、

3月26日（土）午後4～5時

場所：こすもす斎場2階（八王子市元横山町2-14-19）

定員：7名 参加費：無料

講師：上原 武史（式典部主任・一級葬祭ディレクター）

葬儀担当者と現役の納棺師が「納棺」について熱く語ります。

\*亡き人をお棺に納める際に、なぜ「旅支度」をするのか？

\*なぜ、亡き人の体を拭くときに逆さ水を用意するのか？

\*きれいなお別れができるために納棺師は何をしているのか？

※まちゼミにも掲載中！

● 上記セミナーに参加ご希望の方は、事前にお電話でお申込みください。

■ お申込み・お問合せ先 **株式会社 溝口祭典 042-642-0921**