

春は新しい季節の始まりです。  
寒い冬から抜け出して、何か新しいことに挑戦するよい時期ですね。  
今月号の「木族の家通信」では、  
体にも良く、春をより感じられるものを紹介します。



## 季節の住まい・暮らし方のヒント

### 快適食生活メモ --- 『独活』ってなんて読む? ---

【うど】 うどといえば、まず最初に連想するのは…?  
おばあちゃん世代なら山菜。  
でも40代から若い世代にかけては、キャインのうどさんを思い浮かべる人が、多いとか・・・  
そう、「うど」とは、春に美味しい山菜のひとつなのです。  
しかし、残念ながら、キャインのうどさんは知っていても、本物のうどがどういうものか知っている人は若い年代を中心に激減。  
「生まれてから一度も食べたことない」という人も少なくないというのが現状です。  
そろそろ出回り始める時期なので、ぜひともやお店で確認してみてください。



『独活(うど)』 <旬3~5月>  
ウコギ科の多年草。日本原産の野菜のひとつで、古くから山菜として食べられてきた。  
風がふいていないのにゆらゆら揺れて自分から動いているように見えるので独活という名がついた。  
変色や斑点がない白くみずみずしいもの、全体が同じ太さで産毛が痛いくらいのものが良質。  
あくが強いので切ったらすぐに酢水(おみようばん水)につけるとよい。  
白く仕上げたい時は皮を厚くむく。独特の歯ざわりのよさがあり、和え物や煮物にむいている。  
疲労回復効果の高いアスパラギン酸、便秘予防となる食物繊維、ポリフェノールの一種のクロロゲン酸を含む。低エネルギーなので、ダイエット中でも安心。  
香りと苦みには食欲増進作用、発汗作用や利尿作用もある。昔からうどの絞り汁は風邪のひき始めや痛風にいいと言われ、根は漢方薬として使われてきた。  
漢方の世界では、独活という字をドッカツと読み、発汗作用や鎮痛作用のある清湿湯(せいしつとう)や敗毒湯(ばいどくとう)の処方に用いられている。

### ◇うどの炊き込みごはん◇



#### <材料>

- ・うどの穂先：  
うどの上から1/3
- ・酢：大1
- ・菜の花：1/2束
- ・米：3合
- ・だし：600ml
- ・調味料  
(しょう油：大1、  
酒：大2、塩：小1)

#### <作り方>

1. 通常と同じように米をとき、水につけておく。
2. うどの穂先の葉や若芽はそのまま、茎の部分は皮をむいて拍子切りにし、酢を入れた水につけてアクを抜く。
3. 菜の花をゆで、適当な大きさに切っておく。
4. 米にだしと調味料を入れ、うどを加えて炊く。
5. 炊きあがったら菜の花を混ぜてできあがり。

# 親子すまいかた教室

## 住まいの周り

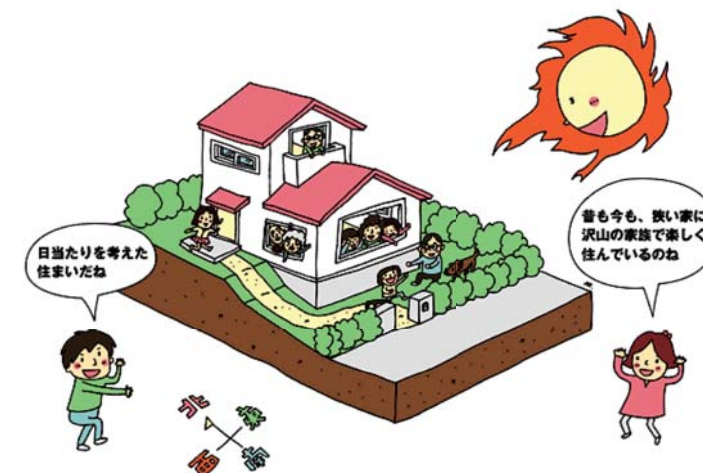
監修 跡見学園女子大学 村田あがさん

### 住みよい敷地

家相や風水は、方位や周りの状況を考えて「居心地のよい暮らし」ができる場所をつくるためのものなので、住まいが建つ敷地にもこだわりがあります。  
まずあげられるのが敷地の形で、地面が平らで、四角く整ったものがよいとされます。反対に悪いのは、三角形だったり、角が多かったり、凸凹が多いような形です。特に、鬼門(きもん・北東)の方向が出張った敷地は「大凶(だいきょう)」と、江戸時代の家相書には書かれています。実際に、住まいの北東側は建物の陰になってしまうことが多く、一日中日がささず、湿気などがたまりやすい場所です。  
また、南側の庭も広く取れるように、間口(道路に接する横幅)より奥行きの方にやや長い敷地がよいとされていました。さらに、そこに建てる住まいは、手前を低く、奥に行くに従って高く建てるとよい家相となります。敷地に傾斜のある場合は、東や南東、南側が少し低く、西や北西、北側が高いのはよいとされました。これは、日当たりがよいので、じめじめせず明るいというメリットがあるからだと考えられます。

### 庭づくり

庭は、日当たりや通風を考えて、敷地の南側につくるのがいいといわれました。そして、屋根の高さを超えるような木を植えたり、家の構えに比べて立派すぎる石を置くのは「凶」とされました。大きな木や石は、場所をふさぎ、庭や住まいへの日当たりや風通しを悪くする原因となります。さらに大きく成長する木の根は、住まいの土台を揺るがしかねませんから、嫌われたのでしょう。また、庭に池や小川をつくることも、じめじめした環境になりやすいので、おすすめませんでした。



嫌われる方位の鬼門(きもん・北東)に南天(なんてん)の木を植えるのは「吉」という「迷信」もあります。「南天」を「難転(なんてん)」とひっかけ、「難を転じる」つまり「嫌なことが起きるのを避ける」ために、鬼門に南天を植えるとよいとされたようです。今でもまちを歩いていると、敷地の北東の隅に、赤い実をつけた南天を見つけることができますよ。

### 自然条件と住まい

江戸時代の家相書には、自然の脅威(きょうい)や災害から住む人を守るための注意事項もあります。T字路の突き当たりや袋小路の行き止まりの家はよくないといわれます。道路は風の通り道でもあるので、道沿いにある家より風当たりが強く、火事の際には火の粉が飛んできます。風水では、悪い「気」が直行してくるからということで、このような場所は避けられています。  
また、神社やお寺の前は、怪しい霊気やいろいろな人が集まってくるので、落ち着いて暮らせないと思われました。でも、現代ならむしろ、ご利益がありそうでありたいと思う人が多いかもしれません。今でも、集中豪雨や台風などで被害を受ける場所の地名には、「滝」や「水」がつく例を見かけます。地名は、場所の特徴や由来を表していることが多いため、地名をかたんに変えてしまうと、その地域の特徴が分かりにくくなってしまいますので、あまり良くないことかも知れません。  
このように、昔からの迷信やことわざをよく調べてみると、意外な真実や昔の人の思いが隠されていることが分かります。家を建てる敷地を選ぶときは、周りの環境にも十分気を配りたいものですね。



