



季節を知ったら
暮らしが楽しくなった

〜第二十三号〜

小雪 しやうせつ
十一月二十三日



常夜鍋

山々も町の木立も色づく内宮前ですが、先日おはらい町を歩いていると、庭先で植木屋さんを見かけました。「庭」と背中になきな白抜き文字のある紺のハツピ姿。脚立に乗って、チヨキチヨキと小気味いい鉄の音を響かせています。昔ながらのと思いきや、頭は茶髪。今どきの植木屋さんもいなせなものです。

霜月十一月も半ばを過ぎました。朝夕の肌寒さに冬の訪れを感じますが、こんな季節の夜は、温かい鍋の出番が多くなります。下ごしらえが簡単で、風邪予防にもいいという鍋を教わりました。その名も毎晩食べても飽きないという「常夜鍋」といいます。

お酒をたっぷり入れた昆布だしにシヨウガやニンニクを一カケ入れます。そこにほうれん草と豚バラ肉をしゃぶしゃぶと湯がいて、ポン酢であつあつをいただくというもの。小鍋こなべ立てにして、食べる分だけ湯がくのがポイントです。ほうれん草は年中ありますが、霜にあたると甘みが増し、栄養価も冬の方が高くなるといえます。特に体内でビタミンAにかわるカロテンを多く含んでいて、風邪予防にも役立つといえます。小松菜でも代用できるそうですから、朝熊あさま小菜こなが手に入るようになれば朝熊小菜入り伊勢流常夜鍋に仕立てようかと思えます。

「なまにへなうちになくなる 小なべだて」(一七八五年)。まだ生煮えのうちから皆が箸でとるので鍋が空になってしまったという江戸時代の一句。鍋物屋が流行り始めた昔も今もなごやかな団欒作りに一役買っている鍋物です。

文 千種清美