



潮干狩り ⑩ 潮塩 干づ 狩り

春から夏の風物詩

たまたま飛び出す旨いやつ

【潮干狩り】

り、マテガイなど、さまざまな貝をねらうことができます。また、カニなどの生物を観察するのも非常に楽しいものです。

今回は一風変わった「マテガイ」の採り方を紹介します。準備物は、スコップと塩です。スコップで、干潟の表面を浅くかきとり、潮を吹いている小さな穴を探します。そこに塩を流し込み少し待つと、塩分濃度の変化に驚いたマテガイがピッと飛び出します。手早くつかみ、ゆくり引き抜いて収穫します。

潮干狩りと聞くと、どんな光景を想像しますか。多くの方は干潟にしゃがみこみ、麦わら帽子に熊手姿でアサリを掘っている光景を想像するのではないのでしょうか。子どもと一緒に楽しめるので、家族みんなで潮干狩りという光景は、春から夏の風物詩の一つです。

潮干狩りには、暑さや日射、干潟からの照り返し、足下の鋭い貝殻などに注意すべき点もあります。帽子や長靴などの適切な装備と、適度な休憩・水分補給を忘れずに楽しみましょう。

マテガイ採取レシピ

- 1 小瓶や蜂蜜のボトルなどに塩を入れておく
- 2 マテガイの穴とおぼしきところに塩を入れる
- 3 マテガイが飛び出てきたら、すばやくつかむ



塩をまいて少し待つと、マテガイが飛び出てくる

効率を上げる製法

知恵と工夫と努力に学ぼう

【塩づくり】

「塩」は、料理に欠かせません。工業用としても利用されており、私たちが生きていくためには必要不可欠なものです。四方を海に囲まれる日本では、昔から多く流通していたように思いがちですが、実はとても貴重なものでした。

日本には岩塩が無いため、塩を作るには海水を利用するしかありません。しかし、海水の塩分濃度は3%程度。そのまま蒸発させて塩を作るには時間がかかりすぎるため、効率よく塩をつくる工夫がなされてきました。

諸説ありますが、日本では塩づくりが始まったのは弥生時代で、海藻を燃やした灰を食べて塩分を取っていたようです。8世紀頃(奈良時代)には、海藻を天日で乾燥しては、海水をかける作業を繰り返して塩分を濃縮し、最後に土器で煮詰める「藻塩焼き」が行われていた様子が万葉集に登場します。江戸時代頃には、より大規模に塩を作るために、塩田が発達しました。



⑤ 五月病

「五月病」という言葉がある。爽やかで快適なこの季節に、人はなぜ精神的な疾病にかかりやすくなるのだろうか。大学でも発病(はつらつ)として入学した新入生が五月に発病する例が多い。その典型が「精神分裂病」だ。現在では「統合失調症」と呼ば

れ、従来の人精神分裂病というどぎついイメージは学問的にも払拭されてきている。しかし、この病気はまだはっきりとした原因が解明されていないのである。学生に多いのは、熾烈な受験戦争に巻き込まれ、入学した途端にホッとしてみようが一因だといわれている。

認知症や躁うつ病には俳句療法を

表現の喜びと共感の体験を味わうことが大事

対して「俳句療法」が試みられその理論と実践も報告されている。元来、詩作は創造性であり、精神的疾患のある人には俳句的表現に親和性がある。関係性を深く結びつけるようにする。(5)句作や鑑賞を通して稀薄になつた外的世界への関心を高め、身の周りの事物との生きた触れ合いの回復をはかる。

性をもつ人が多いこと、シヨンの媒体とする。(4)作品に込められたメッセージに注目し、それを受け止めることにより患者と治療者の関係性を深める。

「俳句セラピー」は、詩のインスピレーションが、体をもたらし、息づかせ、共に参加する句の生みだす過程である。詩のインスピレーションが、

湧いて新たな世界が開けてくる。以上のように見ると、高齢化の進むこの時代、統合失調症に限らず、認知症や躁うつ病などの予防や治療に「俳句療法」の効用が期待されるのである。私たちが趣味としての俳句を楽しむに際しては、無意識のうちに「俳句療法」を受けていると言えなくもない。句会はまだ「俳句セラピー」の場、ベッドサイドティーングなのである。(太陽俳句会主宰 務中昌己著 『俳句セラピー』北漢社抜粋)

安心安全 MEMO

当協会は、中国新聞社が展開している『ちゅーピーメルマガ』のデイリーメールを通じて、安心・安全につながる情報を提供しています。新シリーズ『安心・安全MEMO』では、これまでに配信した情報の中からいくつかをまとめてご紹介いたします。くらしの中の豆知識として、お役立てください。

◆ツキノワグマに注意

暖かい季節になり、山に登山する機会が増えてきました。中国山地の山に登るときはツキノワグマに注意が必要です。ツキノワグマは人間を積極的に襲ってくることはありませんが、不意に出会ったときに襲ってくる場合があります。クマも人を怖がり、人間の気配を感じると逃げ去ります。そのため遠くから人間の存在を知らせることが大切です。おススメは鈴で、よく鳴る鈴を身につけて山に登ると効果的です。専用の鈴は登山用品店などで入手できます。

◆春先は貝毒に注意

潮干狩りのシーズンですが、アサリなどの貝類が、毒のあるブランドン(アサリ)を食べて、まひ性貝毒を体内に蓄える時期です。誤って毒のある2枚貝を食べると30分〜1時間で唇、手足のしびれが始まり、重症の場合は呼吸まひによって死亡することもあります。1号当たり4マウスユニット(MU)を超えた場合は出荷規制が行われます。新聞やテレビなどから情報を得て、規制値を超えている間は潮干狩りに行かないよう注意しましょう。



暖かくなってきたので、温水洗浄便座の設定温度を見直してみよう。便座暖房や洗浄水の温度設定を低めに設定すると、省エネになります。便座のフタを閉めているときに「高」と「低」の設定を比べると、「低」のほうが1日あたり約45%の省エネになります。もっと暖かくなれば、OFFにすることを勧めます。使わないときはフタを閉めるだけでなく、季節にあった温度調節で賢く省エネしましょう。