

春の香り 梅

“東風吹かば においおこせよ 梅の花 あるじなしとて 春な忘れそ”

「梅の花よ。春の風が吹いてきたら、その風にのせて花の香りを私のところに届けておくれ。」

九州に流される菅原道真が、京の都を離れるときに庭の梅の花に寄せた歌です。梅の花は道真を慕って一晩で九州へ飛んで来たと言われ、太宰府天満宮にはその伝説の「飛梅」があります。

どこからとはなく漂う梅の甘い香りは春の便り。とは言え、この時期まだまだ風邪にご用心。

風邪には「梅干し」が強い味方です。梅干に含まれるクエン酸には疲労回復作用がありますが、唾液の分泌を促し消化吸収をよくするとも言われています。このほかにも解熱作用があるとも言われ、風邪のひきはじめには「梅茶」がよいとか。梅干茶はお茶に梅干しを入れてほぐしながら飲みます。

