

夏越の大祓

なごし

おおはらえ

大祓(おおはらえ)というあまり馴染みはありませんが、「茅の輪くぐり」といえば、よくご存じかと思います。1年の折り返し点、6月30日には茅の輪をくぐって、この半年の厄と穢れを祓い、残り半年の無事を祈りましょう

夏越の大祓とは

様々な罪穢れを払う浄化の行事として、特に、1年の半分にあたる6月の最終日に行う「大祓」を古来「夏越の大祓」と呼んでいます。猛暑や水不足に耐え、疫病にかかることなく秋を迎える願いを込めた行事であったと考えられています。

夏越の大祓でよく知られたものとしては、神社にて大きな茅の輪が建てられ、人々はその輪を八の字にくぐることで穢れと病を落とす「茅の輪くぐり」や神事があります

茅の輪くぐりとは？

読み方は「ちのわくぐり」。茅(ちがや)で作られた大きな輪をくぐることによって心身を清め、無病息災を祈ります。

茅の輪くぐりの由来

その由来は日本神話にあります。備後の国を旅していた神、スサノオノミコトは宿を探していました。貧しいにもかかわらず、喜んでスサノオノミコトをもてなした蘇民将来(そみんしょうらい)に対し、弟である巨旦将来(こたんしょうらい)は裕福にもかかわらず宿を貸そうともしませんでした。数年後、再びスサノオノミコトは蘇民将来のもとを訪れ「疫病を逃れるために、茅の輪を腰につけなさい」と教えました。教えを守った蘇民将来は難を逃れられ、それ以来、無病息災を祈願するため、茅の輪を腰につけていたものが、江戸時代を迎える頃には、現在のようにくぐり抜けるものになったといわれています。

邪気祓い、自宅でやってみよう！

6月30日は大祓の日、といっても平日のため仕事や学校で神社へ行けないという方も多いでしょう。そんな方のために、家でできる邪気払いを集めてみました。

| | | |
|--|--|--|
| 盛り塩 三角錐または円錐型に塩を小皿に盛り、玄関先や家の中に置く | 冷蔵庫の掃除 冷蔵庫はあなたの運の倉庫。賞味期限切れのもの、無用な物腐ったものなど排除しましょう。 | 香り アロマやお香で邪気の嫌う匂いを部屋に充満させます。ラベンダー、ローズマリー、セージ、バジル、ネロリ |
| 部屋の掃除 汚い部屋には邪気が溜まります。とくに水回りや玄関周りは重要ポイントです。 | ヨモギ 台湾では神草と呼ばれることも。ヨモギ茶やヨモギ餅を食べるだけで体の中から浄化できます。部屋に吊るしてもOK。 | パワーストーン パワーストーンは邪気・魔除けの力が強い。特に・・ |
| 塩風呂 湯船に大さじ3程度の塩を入れて、浸かります。全身の疲れも取れ、一番手っ取り早い邪気払いです。 | 赤い食べ物やおめでたい食べ物など 梅干し、小豆、桃、葡萄、塩にぎり、日本酒、山椒 | 水晶、マラカイト、アイアゲート、ラピスラズリ、アイアゲート、翡翠、オニキス、アメジスト、ペリドット、スモーキークォーツ、カーネリアンなど |

オクラと青じそのピーフロール(4本分)

材料:牛もも肉薄切り120g オクラ8本 青じそ8枚
塩こしょう少々 しょうゆ少々 揚げ油
おろし大根1/2カップ 梅干したいたもの小さじ1
衣用…小麦粉 パン粉 溶き卵 各適宜

- 作り方: ①オクラは塩でこすり洗い、熱湯でさっとゆで冷水で冷まし水気を切っておく
②牛肉1枚を広げ軽く塩コショウし、青じそを2枚のせ
①のオクラ2本を芯にしてくるくる巻く。
③②を小麦粉→溶き卵→パン粉で衣をつけ、中温(170~180°C)の油でカリッと揚げる
④タレは、しょうゆ+大根おろし+たたき梅干しを混ぜてつくる
⑤千切りキャベツやトマトなどと一緒に器に盛って完成。

夏野菜のガパオライス(2人分)

材料:豚ひき肉150g 玉ねぎ1/4個 なす1/2本 ズッキーニ1/3本 アーモンド10g
赤パプリカ1/4個 バジル4~5枚位 卵2個 ごはん2杯
(A)油大さじ1/2 (A)にんにく1/2かけ
(B)ナンプラー小さじ2 (B)オイスターソース小さじ2

- 作り方: ①玉ねぎ、なす、ズッキーニ、赤パプリカは1cm角に切る。
②アーモンドを粗刻みにする。
③フライパンに(A)を入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら、豚ひき肉、玉ねぎの順に炒める。
④火が通ってきたら、なす、ズッキーニ、パプリカを加えて炒めバジルを手でちぎって入れ(B)を加えて味をととのえる
⑤目玉焼きを作る
⑥お皿にごはんを盛り、④をかけて②をふりかけ
⑦目玉焼きをトッピングしたら完成。

