



## 「大寒」(だいかん) 二十四節気の最終節で最も寒い時期



「大寒」は二十四節気の最終節で、最も寒い時期という意味。一年の最低気温もこの時期に記録されることが多いようです。2020年の大寒(だいかん)は、1月20日から2月3日となります。二十四節気の24番目が大寒で、次の立春が1番目となり、立春を迎えると暦のうえでは春になります。大寒の最終日(立春の前日)が、豆まきでおなじみの節分です。旧暦のころは、立春

が新しい年の始まりを意味していたので、節分の豆まきは年越しの行事にあたるわけです。「小寒」→「大寒」→「立春」。なお、二十四節気は、季節の移り変わりを知るために1年を約15日間ごとに24に分けたもので、毎年、太陽の動きに合わせて1年を24等分して決められるため、日付が固定されているわけではありません。また、大寒といっても、大寒に入る日をさす場合と、大寒から次の立春までの約15日間をさす場合があります。

この時期、「寒中見舞い」で厳しい寒さをいただきます。大寒は寒中見舞いでおなじみの「寒中」にあたります。二十四節気の小寒と大寒の期間(1月5日頃から2月3日頃までのおよそ30日間)を「寒」「寒中」「寒の内」と呼び、小寒に入る日を「寒の入り」と言います。寒中に出るのが「寒中見舞い」で、立春を過ぎると「余寒見舞い」となります。寒さの厳しい寒の時期に鍛錬すると心身共に向上するとされたため、「寒稽古」「寒中水泳」などをするようになりました。

寒の時期には、寒い時期ならではの食文化が見られます。手が切れるほど冷たい「寒の水」は、清らかで霊力もあると考えられていました。寒の水でついた餅を「寒餅」と言います。寒の水は、厳しい寒さで雑菌も繁殖しにくいためか長期間腐らないとされ、汲み置きをして薬や料理に使う家もありました。そして、「寒仕込み」の酒、醤油、味噌は、寒の水で雑菌も繁殖しにくいというえ、発酵もゆっくり進むので、味に深みが出ると珍重されるようになりました。その他にも「寒卵」「寒蜆」「寒海苔」などがあり、寒の時期のものは上質で栄養価も高く、特に大寒に産まれた卵を「大寒卵」と呼び、尊ぶようになりました。

- ◇ 初候：款冬華(ふきのはなさく)……………1月20日頃
- ◇ 次候：水沢腹堅(さわみずこおりつめる)……1月25日頃
- ◇ 末候：鶏始乳(にわとりはじめてとやにつく)1月30日頃

大寒は最も寒い時期ですが、寒さも底をつけば、春に向かって行くだけです。長い冬がもうじき終わり、希望の春がやってくる…、いにしえの文化からそんな思いが伝わってきます。

