

大寒（だいかん）

1月20日頃（2018年、2019年は1月20日）。および**立春**までの期間。

太陽黄経300度

小寒から数えて15日目頃。

冬の季節の最後の節気。

寒さがさらに厳しくなり、1年中で最も寒い時季です。**小寒**から**立春**までの30日間を寒の内といい、**大寒**はそのまん中にあたります。

寒稽古など、耐寒のためのいろいろな行事が行われます。

また「寒仕込み」といって、寒気を利用した食べ物（凍り豆腐、寒天、酒、味噌など）を仕込むのに最もよい時期とされています。

寒の水

寒の内の中に汲んだ水のこと。

この時期の水は、雑菌が少なく体にも良いとされてきました。また、長期保存に向いているとされ「寒の水」で作られた味噌、醤油、酒は腐らないといわれています。

中でも、寒の入りから9日目に汲んだ**寒九の水**は薬にもなるといわれるほど良質とされ、酒造りにおいて最高の酒ができるといわれています。

• 過ごし方

- ・家庭で手作り味噌を作る方は、この時期に仕込みましょう。