



# 俳句

( 2026 )



## 目次

た べ も の 俳 句	モ ー ロ ク 俳 句	徒 然 俳 句
10 ＼	5 ＼	1 ＼

1月の和名は「睦月（むつき）」。親族一同が集まり宴を催すなどして睦み合う（むつみあう＝互いに親しみ合うこと）ことから、「睦び月」と呼ぶようになったとされています。家族や親しい人たちと集まることが多いこの月にぴったりの呼び名です。

いよいよ冬本番を迎えるこの月。冷たくピンと張り詰めた空気が、新年らしさを盛り上げます。

（宇佐美保幸）メール・yasuyuki.usami@gmail.com

毎日の俳句は次のブログに

巢鴨とげぬき徒然俳句

<https://blog-haiku.777usami.com>

癌手術余命考え初日かな  
初夢が氣にくわなくて寝正月

吾れひとり初釜気分コーヒーを  
葉牡丹や地蔵通りに並べられ

福寿草草ぼんやりかすむ昼の酒  
福寿草平均寿命高齢者

寒鯉は何を想いてもつれあう  
冬の蚊を叩いて赤き後悔す

菰を着せこれは過保護か冬牡丹  
肩こりは誰のせいかと冬牡丹

凍蝶やこれも自然のたしなみや  
白と黒そして灰色凍蝶や



冬温し血圧高し常備薬  
冬ぬくしぬくしぬくしといいきかす

どんど焼日本列島〇〇2  
冬萌やホップジャンプはもう無理だ

つれづれにぼんやりスマホ日向ぼこ  
猫パワー「今戸神社」の去年今年

マンホール赤い糸かな冬銀河  
お地蔵さんベンチ賑やく冬日和

小さき庭日本水仙二三輪  
霊園に今年また咲く水仙花

冬ざれの地蔵通りの塩饅頭  
大寒に消火器寿命買い換える  
母馬がドドドドド新雪を



東上線車窓遙かに雪の富士  
雪化粧棚田はこれぞ原風景  
雪煙を巻き上げ駆ける妊娠馬

雪女郎誰を怨みし豪雪に  
赤ワイン雪女郎をも赤く染め  
池袋中華街にも雪女郎  
歌舞伎町ホストクラブに雪女

温暖化雪が増えてく列島に  
粉雪に埋もれてしまえ石頭

大樺過度な剪定冬の空  
マンホール深夜聞き耳冬の月

冬の日も三時の起床ブログ書く  
だまされて冬に開花のチューリップ  
巣鴨からスカイツリーの冬夜景







モーロク俳句

初詣モーロクすれば先延ばし  
モーロクし我に与えしお年玉

モーロクし初夢秘密頑固なり  
初夢が破産宣告モーロクす  
モーロクし夢で初旅温泉へ

七福神巡るしんがりモーロクし  
モーロクし歩み来る年歩む年  
年迎うモーロクすれどババ引きを

モーロクしされど笑へば初戎  
モーロクしかすむ眼に見ゆ初景色

息吸って吐いてモーロク人の日に



福寿草福寿無縁にモーロクす  
モーロクし笑はぬ人に福寿草

モーロクしかりそめの世を寒椿  
モーロクし夢の出口や寒椿

青のままモーロクするか水仙花  
セルフレジモーロクすれど初雪だ  
雪うさぎモーロクすれば溶けかけて  
雪になりそうかそうだとモーロクす

モーロクし咲いて眠れる冬牡丹  
モーロクし冬の堇の独り言

モーロクし葉牡丹の渦にまかれけり  
一月はモーロク始め年始め

水鳥の一羽となってモーロクす





水鳥や己が身を流すモーロクし

風花や背中哀しくモーロクす  
干し布団たたき出されしモーロクし

着膨れて飛べない駝鳥モーロクす  
つつがなくされどモーロク着ぶくれて  
着ぶくれて肉まんあんまんモーロクす  
モーロクしよんどころなく厚着せり

モーロクし欲得いまだ日向ぼこ  
モーロクしされどスマホをひなたぼこ  
モーロクし猫に疎まれ日向ぼこ  
モーロクす無欲になれず日向ぼこ

モーロクし生きる浅まし大鯨  
モーロクし風邪熱の夢七色に  
モーロクし更にモーロク風邪心地



モーロクしくしやみのたびに忘れ物  
モーロクすりハビリ手荒寒卵

冬の虹モーロクそして忘れ去る  
モーロクしなつとくのこと冬の虹

寒月に魅入られてモーロクす  
冬蚊鳴くモーロクすれば世の憂ひ

降る雪のひとひらずつにモーロクす  
モーロクし赤パンはいて春を待つ  
モーロクし死後の景など雪野原



たべもの俳句

年取れば雑煮はリスク危険物  
もちとツナわかめスープで雑煮風

カリカリにおもちガレットじゃがいもと  
餅揚げてめんつゆ出汁におろし添え  
揚げもちをゆずこししょうでやみつきに

数の子でかつお風味のポテサラを  
数の子とフレッシュ野菜でパスタかな  
数の子のペペロンチーノイタリアン  
数の子のペペロンチーノプチプチに

七草のそろわぬ粥やそれもよし

ほうれん草たっぷり加え冬カレー



ほうれん草食感残すカレーかな

シンプルに鰯と豆腐のちり鍋を

もちもちの餅の肉巻きこってりと

ふわとろに青のり香りバターもち

ふわとろにツナキムチもちハーモニ  
二種きのこみぞれあんもちふわとろに

着ぶくれてあんパン買いにキムラヤへ

シンプルにセロリシャキシャキピクルスに

セロリ棒甘酢に漬けて寝かしつけ

鷹の爪セロリきんぴらおつまみに

豚こまでセロリきんぴらくせになる

豚肉とセロリ炒めてピリ辛に

蕪サラダツナのうまみをしっかりと



冬野菜ぎゅーぎゅー焼きにフライパン

炊飯器開けて香りが牡蠣ご飯  
ふつくらと土鍋で作る牡蠣ご飯

豚バラと根菜煮込み冬の夜  
白菜の軸の食感お味噌汁

小松菜とお揚げ煮びたしめんつゆで  
チンゲンサイはるさめサラダつるつるり  
白鳥が来る日カレーの夕ご飯

ほうれん草やはり定番ごま和えに  
ほうれん草胡麻油でナムル無限かな  
ほうれん草たまごと炒めふんわりと

もちとツナわかめスープのやみつきに  
ひらひらの大根豚肉さつと煮て



ゴロゴロ定番ポトフ塩醬油  
コトコトと牛すじ煮込み熱燗で

冬深しぷりぷりつみれ生姜鍋

具だくさん鍋焼きうどんでぽかぽかに  
鍋焼きに最後に加え天かすを









