



俳句

(2026)



目次

| | | |
|----------------------------|----------------------------|------------------|
| た べ も の 俳 句 | モ ー ロ ク 俳 句 | 徒 然 俳 句 |
| 10 〽 | 5 〽 | 1 〽 |

3月の和名は「弥生（やよい）」。
「弥」はますます・いよいよという意味で、「生」は草木が生い茂る様子を表します。春が近づき、草木がいよいよ生い茂る——そんな季節の勢いを表した呼び名です。

3月の異名は他にもあり、桜月（さくらづき）・花見月（はなみづき）・花月（かげつ）・夢見月（ゆめみつき）など。

（宇佐美保幸）メール・yasuyuki.usami@gmail.com

毎日の俳句は次のブログに

巣鴨とげぬき徒然俳句

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

芽吹かむと雑木光る小さき庭
目玉焼きよきあんばいに春の雪

木の芽どきメンタル不調全日本
木の芽どき血圧薬また増えて

春光があふれお昼のメロンパン
春炬燵ノートパソコン依存症

「もったいない」昭和はるかに春炬燵
ヒトリシズカ愛にこたえて立ち向かう

沙美の海さざ波光る風光る
通勤のシェア自転車風光る
風光る団地の朝の散歩人
風光るつるりさつぱり丸刈りに

黙然と静かに待って土筆かな



水温む男も化粧少子化に

我が遺品庭の鉢植え木の芽張る
鉢植えに恵みを今朝の木の芽雨
木の芽雨継続大事ブログ書く

キャベツ畑光纏ひて蝶生る
蝶羽化しはらりと宇宙物語

銭湯で昭和を忍び鳥雲に
卒業や時代時代に思い出も

鍵の穴黄砂たまって引っかかり

認知症世間を忘れ白椿
生と死と椿は咲いて地に落ちる
見飽きたる椿なれども赤椿



世の中は自己満足や白椿
白椿相思相愛あなたとも
傷つけどされど毅然に白椿

我が庭に孕雀か通い来る
我が庭に孕雀や木々青む

顔上げて春風浴びて生きている
想像をそっくり捨てて春風よ

ジャズ流し目刺しを焼いてジンロック

花の名は問わずかれんに白堊
葉牡丹に自由ありけり茎立ちぬ

余生にもささやかな夢挿木する
挿し木して毎日チェック変化なし



東京で見上ぐる月は朧なり
平和こそ必勝しやもじ桜咲く

無駄なこと書いてブログの花曇り
憲法改正できぬ国にも花粉飛ぶ

春風になって邪魔する補聴器が
春風やスマホ画面を通り抜け

桜餅一個で済ます勇氣かな
桜餅いばってみても食べられる

朝起床窓を全開春ならば
オールドタウンあの人この人春の人



モロク俳句

モロクし生き死に微妙春の雪
モロクしおなじ話を春の雪

モロクし逃げ込むところ春炬燵
モロクしなにを想いて雛あられ

モロクし語り尽くせぬ草の芽や
モロクし敗者復活草の芽や

初蝶来モロクすれば長き坂
初蝶やモロクすれば皆逝きて

モロクし物価値上がり春だ春
芽立時節々痛みモロクす



たんぽぽの花も疎ましモーロクす
モーロクしたンポポ黄色悩みけり
たんぽぽの花びら数えモーロクす

モーロクし欲情かすか春の風
春の風あくび何度もモーロクす
モーロクしほどよく忘れ春の風

咲みちて今日もモーロク白木蓮

紅椿モーロクすれば火傷する
モーロクし自省の日々や紅椿

うららかなし渡る世間にモーロクす
連翹のきいろ戸惑いモーロクす

長閑かないことなけれモーロクし
長閑かないことなけれモーロクし



デコポンに大きなおへそモーロクす
モーロクすあとさきもなき落椿

モーロクし桜のウツにだまされる
モーロクし散歩かかさず朝桜

桜咲くされどモーロク朝粥を
夜桜の冷たき白にモーロクす

花曇不条理劇にモーロクす
花曇り待ちくたぶれてモーロクす

モーロクし淋しさみしと花の雨
モーロクし熱きコーヒー花の雨

モーロクし脈絡のなく暮れかねる

桜餅1個で十分モーロクす



モーロクし菓のみこむ春の雷

モーロクしされど草餅旨かりし
草餅の餡まで遠しモーロクし

モーロクし物の名忘れ木瓜の花



たべもの俳句

はまぐりの贅沢香りスパゲッティ
菜の花と蛤パスタ春や春
はまぐりの旨味たっぷり酒蒸しに

シンプルに菜の花チーズ焼きサラダ
ごまと味噌菜の花あえて酒の友
ごま味噌が菜の花苦みマツチして
菜の花のかき揚げ添えるうどんかな

ほろ苦さ菜の花うま煮豚肉と
菜の花をカリッとジョンに食感を
薄衣菜の花ジョンをカリカリに

生わかめナムルやみつき玉葱と
コスパも味もわかめナムルにやむつきに



わかめだけシンプルサラダわさび香を
ごま炒めわかめの風味際立ちて
生わかめ期間限定きんぴらに

ぼたん雪ホットサンドで朝食を
具だくさんホットサンドで春の朝

ざくざくと春菜煮浸し油揚げ
春野菜合わせ煮浸し作り置き
味噌汁に春菜を散らし彩りを

シンプルにひじきの煮物常備菜
あっさり野菜いろいろひじき煮を

シンプルにひじきたっぷり炊き込みに
だし効かせひじき手軽に炊き込みに
ツナマヨでひじきのサラダデリ風に



しらす干し塩気バランスおろし添え
しらす干しやはり定番混ぜご飯
しらす干ししよっぱい高菜と混ぜごはん

コク旨にたっぷりしらすサラダかな
ごま香るしらす和え物わかめ和え
しらす干し旨味生かして青菜和え

しらす干しハッシュドポテトカリッカリ
しらす干したっぷり加え卵焼き

もずく酢を生姜きかせた三杯酢
もずくスープ香るしょうがが食欲を
もずくスープほんのり酸味ヘルシーに
レンチンでもずくで作るサンラータン
旬もずくかに玉風に工夫して

老いてなお酒の肴に分葱ぬた



白味噌の酢味噌相性分葱ぬた
シンプルに酒のおつまみ分葱ぬた
シンプルにワケギと揚げを煮びたしに

ニラとそば一緒にゆでて蕪蕎麦を
ニラ香る鹿沼の蕎麦屋定番を

にらと豚さつと炒めて中華風
春ニラと豚肉炒め中華味
定番のニラと卵の炒め物

つゆだくで仕上げニラ玉晩ご飯
肉厚のニラと卵で王道を
ニラ香る豚焼きうどん箸進む

公園で焼きそばパンで春の昼
桜咲く焼きそばパンでお昼かな



一汁一菜心の置き場桜咲く
桜餅二種を並べてにらめっこ
春の雷ケーキ切る手が躊躇する



