

四季と日本の食歳時

日本人の自然を尊んだ伝統的な食文化「和食」は、ユネスコの世界無形文化遺産にも登録され、美食の国として世界中の人々の注目を集めています。

夏は「土用の食い養生」

梅雨明けの声が聞こえるころ、二十四節気では「大暑」(2017年は7月23日から)を迎えます。この時分になると、「土用の丑の日」についてのニュースが流れますが、この「土用」、じつは季節ごとにあるのはご存知ですか？

土用は日本オリジナル「雑節」という暦で、立春、立夏、立秋、立冬と新しい季節に入る前の約18日間のことをさします。その間の「丑」の日(十二支数え)を土用の丑の日といいます。

季節の移り変わり目の土用の間は、天候が変わりやすく、気温差や寒暖が厳しいことも多いため、普段より体調を崩しやすいといわれています。そんな時期を健康でのりきるために、土用の食い養生は始まりました。



深斎英泉「十二月の内六月門涼」(国立国会図書館蔵)

よく知られた夏の土用の丑の日は「う」のつくものを食べるといういわれがきました(ちなみに、春は「い」秋は「た」冬は「ひ」のつくもの)。

江戸の蘭学者、平賀源内は、うなぎ屋から「うなぎの痩せる夏は商売がうまくいかない」と相談を受け、土用の丑の日にかけての商売をすすめたところ見事に大成功しました(諸説あり)。うなぎ以外にも土用餅(厄除けに通じる小豆と、食べれば力がつくといわれた餅を合わせたあんこ餅)、土用しじみ(栄養価が高く、疲労回復に効果あり)、土用卵なども行事食として食されてきました。



歌川広重「名所江戸百景 両国」(国立国会図書館蔵)

今年の夏の土用の丑の日は7月25日、8月6日の2回。縁起を担いだ「う」のつく食べ物(梅、瓜、うどん)をいただきつつ、夏が旬の栄養も優れた「穴子や鱧」を試してみるのはいかがでしょうか。

「涼」を楽しみ 暑さ乗り切る江戸町民

クーラーのない江戸時代、夕涼みは特別な時間でした。

町民たちは日の出とともに働き、日が暮れる前に食事を済ませ1日のすべてを終えると、流れる風に涼を求めて港や川沿いへと向かいます。ついた先では、様々な屋台が並び、棒ふりたちは砂糖で甘くした水や白玉入りの「冷や水」、西瓜に冷えた甘酒(じつは夏の飲み物)、風鈴や金魚を売っていました。

人々は舌や耳から夏の涼を感じ、時には打ち上げられる花火を船から観て、夏の夕べを楽しんでいたようです。



勝川春亭「江戸前大蒲焼き 大和田店先」(味の素食の文化センター所蔵)

発行者 公益財団法人 **ダイヤ高齢社会研究財団**

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-34-5 VERDE VISTA 新宿御苑
TEL:03-5919-1631 FAX:03-5919-1641
E-mail:info@dia.or.jp http://www.dia.or.jp

編集人：鈴木章一 デザイン・印刷：橋本確文堂 (三菱製紙ホワイトニューVマット) 発行：2017.7.25 No.90