



家族の幸せ・健康を願う

にほんの行事食

第二回

八木田紀子さんプロフィール／自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食と健康の情報を発信する「氣楽」主宰。



「入梅」は梅の季節

端午の節句も終わり、衣替えの時期となりました。さて、6月の行事食。考えてみましたが、どうしても梅雨の雨、雨、雨といったイメージばかりが…。ジメジメして嫌な季節ですが、雨が降らないと農作物は育ちませんし、私たちが生きていくうえで大切な季節の一つです。

6月の初旬を過ぎると、湿気が多く、蒸し暑い梅雨の季節に入ります。暦

の上での「入梅」は、梅の実が熟する頃を指します。また、梅雨(つゆ)は、「梅が熟する頃に降る雨」から、梅雨と書かれるようになったともいわれています。年に一度、この時期だけしか目にすることができない青梅。まさに、旬を感じさせてくれる自然の恵みです。

旬の梅を、梅干しや梅酒などにする「梅仕事」。季節感あふれる、昔ながらの言葉です。

梅干しの酸味のもと

は、クエン酸やリンゴ酸、ピルビン酸などの有機酸。それらの有機酸の酸っぱさが食欲不振をやわらげたり、食べたものの消化を助けたりします。また、乗り物酔いなどの吐き気予防など、多様な働きがあるともいわれています。昔の人は頭が痛い時にこめかみに貼ったりしたそうです。

朝ごはんは梅干しを食べることで唾液の量が増え、口の中が潤って食事がとりやすくなります。唾液の中には、アミラーゼなどの消化酵素も含まれています。

手間ひまをかけて、がんばった「梅仕事」。自分で漬けた梅干しは、愛おしさもひとしおです。今年も、梅仕事を楽しんでみませんか。