

瀬戸内フシカット ピーちゃん通信

Vo.62
2025.7. 8月号

山佐フロンティア(株)
金岡事業所 川池 寿人
TEL 086-948-2053
FAX 086-948-0108

夏のパワーフード、ウナギ

こんにちは。毎日毎日暑いですね。今年は梅雨もあつという間に開けてほとんど雨が降りませんでした。ここまで降らないと農産物の収穫高に悪影響がありそうで心配になります。他の野菜や果物、海産物の食全般の価格に跳ね返ってくるのではないかと思います。

物価高騰を受けてか職場のUさんが裏庭(通称金岡農園)でトウモロコシを栽培していて、順調に育っています。私は水やりを頑張ったので1粒食べる権利を得ることが出来ました。楽しみにしています。



皆さんは汗をかいた日の楽しみは何がありますか？お酒を飲む人なら帰宅して冷たいビールを飲みたくなったりすることでしょう。私は会社の帰りにお風呂に行きました。作業して沢山汗をかいた日は昼間からサウナに行きたいと思ってしまう。サウナに行ってその後水風呂につかると最高に気持ちいいです。

さて、暑い日のパワーフードとして有名なのがウナギ。夏の土用(土曜ではない)の丑の日に「う」の付く食べ物を食べると夏バテしないという言い伝えが古代よりありました。瓜や梅干し、うどん、うさぎ、馬肉(うま)、牛肉(うし)といったものを食べていたようです。

それが江戸時代になるとウナギを食べる習慣がはじまったそうです。本来は秋から冬眠に備えて栄養を蓄えるため、冬場のウナギの方が、脂がのって美味しくなるのですが、何故夏にウナギを食べるようになったのでしょうか。

諸説ありますが、江戸時代の学者平賀源内が商売の上手く行かない知り合いのウナギ屋に「本日土用丑の日」と書いて貼りだすように勧めてそのウナギ屋が大変繁盛し江戸の町で夏にウナギを食べることが流行したのだとか。コピーライティングでヒット商品を生み出した事になりますね。

ウナギはビタミン類やタンパク質が豊富ですが、現在は様々な栄養豊富な食品が他にもあるため、栄養価は現代人には取るに足りないものです。美味しいから食べるって事ですね。先に挙げた瓜を食べる習慣がウナギの箸休めに出される奈良漬けという形で残っています。

スーパーで売っているパックのウナギでも、グリルやフライパンで軽く炙ると香ばしくなり美味しくなります。また、日本酒を少量加えて蒸し焼きにすると、ふっくらと仕上がりが、生臭さも取れてお店のウナギのように美味しくなります。是非やってみて下さい。それではまた。

ピーちゃんの つぶやき

@kanaoka_lumber_yard インスタ始めました。是非見て下さいでチュン。