

「季節の旬の食べ物」

を楽しむ

日本人は古来から豊かな四季の変化にそった風習、行事を取り入れ、自然と共に生き生きと暮らす知恵を引き継いできました。

日本の文化や風習は豊かで奥ゆきがあり、人々は毎日の暮らしを楽しく過ごしてきました。冬至では家の風呂でゆず湯につかり、秋の夜には近所の日本庭園に足を運び、月を愛で優雅な気分になる・・

日本の四季は約3か月ほどでバランスよく動き、人々は季節季節の旬のものを食べ、体内に新しい命を取り込んできました。旬のものをいただくのは日本古来からの食遺産です。

■春の山菜・新芽



七草かゆ・・・1月7日に七草がゆを食べると、1年間無病息災で過ごせるといわれています。1月6日の夜、あらかじめ用意したセリ、ナズナ、ゴ(オ)ギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの「七草」をまな板の上に載せ、以下の歌を歌いながら包丁の背などで叩いて細かくする。
七草なずな 唐土の鳥が日本の国に渡らぬ先にストントン
明けて7日の朝に粥を炊き、叩いた七草と塩を入れて七草粥にして朝食として食べる。セリは香り豊かな水辺の山菜で、食欲増進につながります。ナズナはいわゆるぺんぺん草のことで、昔は一般的な食材として取り入れられていました。ゴギョウは別名・母子草といまして、かぜの予防や解熱に効くとされていました。ハコベラは目に良いとされるビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなったそうです。ホトケノザは別名タビラコといい、食物繊維を豊富に含んでいます。スズナは蕪のことで、ビタミンが豊富です。スズシロは大根のことで、消化を助け、かぜの予防にもなるといわれています。

早春の山では、新しい命が動き出します。寒い冬が終わりをつげ、春の訪れを告げるのが雑木林に芽吹く山菜です。

家庭やレストランで旬の走りもの食する楽しみは日本人の誰もが持っている共通意識でしょう。春の訪れを知らせる新芽の力を取り込むことで、人間の体も春に反応します。たけのこ、つくし、わらび、ごごみ、うど、ぜんまい、ふきのとう、たらのめ、ふき、

■夏野菜



体を冷やしてくれる夏野菜

夏の暑さに体がついていけないと、食欲不振やだるさといった、いわゆる夏バテの症状が出てきます。夏バテは夏の高温が大きな原因ですが、東洋医学では、体に熱を持った状態を主に二分類しています。ひとつは体内の熱で、もうひとつは体表の熱です。

体表の熱は風邪の時の発熱と考えてください。この場合は、体表の熱を汗とともに発散させるため、香辛料等の発汗作用のある食べ物をとります。

夏バテの状態は体内にこもった熱と推測できますから、その場合は、体を冷やす効果のある夏野菜や果物を摂り、内側から冷やすとよいでしょう。

キュウリ ナス ミョウガ ホウレンソウ 冬瓜 苦瓜 タケノコ 蕎麦 カニ 昆布 豆腐 ゼンマイ スイカ ナシ 柿

■冬の根菜類



体を温めてくれる根菜類、体を温めてくれる食品は、にんじん、ごぼう、しょうがなど、土の中にできる野菜＝根菜類、冬が旬であるものが多いのが特徴です。

根菜類になぜ体を温める作用があるかというと、それは水分が少なく、ビタミンC、Eや鉄などをはじめとするミネラルを多く含むものが多いためだと考えられています。

ビタミンEは血行促進作用、ミネラルはタンパク質が体内で活用されるのに必須で、タンパク質は血液や筋肉を作る素となり、体温を維持するには必要不可欠です。

また、根菜はスープや煮物など温かい料理で食べることがほとんどであることも、体を温めることに繋がっていると考えられています。

ただし根菜類は糖質が高めなので、食べ過ぎには気を付け、あくまでも適量にしておきましょう。