

うなぎ

ムシムシと暑い日が続いています。
夏バテしないように体力をつけていきたい時期です。

毎年7月20日ごろは、土用の丑の日です。

土用とは、四季のはじまりの日である立春、立夏、立秋、立冬、それぞれの前の一八日間のことです。季節の変わりめの体調をくずしやすい時期で、とくに立秋の前の土用はあつさがもっともきびしいので、むかしから、薬湯にはいたり、灸をすえたりと、体力をたもつための工夫がかんがえられてきました。

なかでも、土用の「丑の日」に「ウナギ」「うどん」「ウメぼし」など「う」のつくものをたべると夏まけしないと信じられています。注)1

平成27年の土用の丑の日は、7月24日と8月5日(土用二の丑)です。注)2

今回のキャッチアップ旬では、「古くから滋養豊富な食物とされてきた」注)3 うなぎについての本をご紹介します。

引用文献:

注)1 かこ さとし／文・絵「かこさとしこどもの行事しぜんと生活 7月のまき」小峰書店 2012.6

注)2 井上 象英／編著「神宮館高島暦 平成27年」神宮館 2014.7

注)3 「日本大百科全書 3 うえ-おおち 2版」小学館 1994

