

6月 の今日は何の日

日	名称	内容
	夏至(げし)	二十四節気 太陽が黄経90度の点を通過する時を言います。太陽が赤道から最も北に離れ、昼が最も長くなります。
	入梅	雑節 春から夏の間に、梅雨前線の影響で雨が続く期間のことを梅雨といい、この期間が始まることを梅雨入り＝入梅と言います。暦の入梅は、天体の運行によって決まるもので「太陽の黄経が80°に達する日」と定められています。
1	牛乳の日	国連食糧農業機関が新しい牧草を牛が食べる時期であることから、この日を「世界牛乳の日」としました。牛乳には、歯や骨を丈夫にするカルシウム、筋肉や血液を作る良質のタンパク質、免疫力をアップするビタミンAなどの栄養素が含まれています。なかでもカルシウムの摂取は成長期の児童生徒には重要です。骨は毎日、カルシウムの吸収と形成を繰り返しています。ですから、学校給食と家庭で吸収率の高い牛乳・乳製品、小魚を毎日摂取することが大切です。
1	麦茶の日	麦茶の原料である大麦と人類のかかわりは大変古く、今からおよそ1万3千年前に、イラン、イラク、テグリスユーフラテス、インダス川流域の古代文明発祥地で、栽培されていたことが知られています。日本には、縄文期の末期、今から2500年ほど前に、栽培植物として伝播し、広く全国に広がったと考えられています。わが国では、はやくから大麦を炒って飲料にする習慣がありました。緑茶の普及するはるか以前で、戦国の武将たちも好んで愛飲していたと伝えられています。江戸時代末期になると、麦茶は、町人衆の気軽な飲み物、お茶がわりとして商品化され今でいう喫茶店のような「麦湯店」なるものが出て、大いに繁盛したようです。人々は縁台に座って麦茶を楽しみ、話に花を咲かせたことでしょう。明治になってからも、上野・浅草・両国などの下町では、夕方から夜中まで「むぎゆ」と書いた行燈が通りに立ちならび庶民の憩いの場となっていました。大麦の収穫時期は初夏であり、獲れたての新麦を炒るのが美味であるため、夏の飲料とされました。以来、親から子へ、子から孫へと親しまれ、私たちの暮らしの中にしっかりと定着しました。
1	梅肉エキスの日	6月1日は、「梅肉エキスの日」という記念日です。「梅肉エキスの日」は、6月の初めに、梅の実のシーズンとして、手作りの梅肉エキスを使ってもらうのが目的で制定された記念日です。梅肉エキスの日記念日が、6月1日なのは、梅の実がじゅくす最初の日と言われていることにちなんで日付が決められています。梅肉エキスの梅は、中国原産のバラ科サクラ属の落葉高木で、中国大陸から薬用の烏梅(うばい)という形式で伝来したというのが有力な説だとされています。烏梅(うばい)は、青梅が未熟なうちに採取し、煙でいぶし焼きにして天日干しで乾燥させたもので、解毒、鎮痛、熱さまし、回虫駆除、吐き気止め、下痢、咳止めなどに有効とされています。実際に、中国最古の薬物書「神農本草経」には、梅の薬効が説かれています。梅肉エキスは、江戸時代には、民間薬として利用され、日本の伝統的な健康食品として知られています。梅肉エキスの効能としては、色々な効果があると言われていますが、江戸時代末の医師である衣関順庵(きぬとめじゅんあん)が著した医学書「諸国古伝秘方(1817年)」によると、食中毒、吐き下し、下痢、便秘、赤痢、チフス、消化不良などに対する効用が記載されています。現在では、血流改善、免疫細胞の活性化、降圧作用、抗インフルエンザウイルス活性、肝臓強化、静菌作用、疲労回復などの効果効能が知られています。
1	氷の日	日付は江戸時代、加賀藩が将軍家に旧暦の6月1日に氷を献上し「氷室の日」として祝ったことから。氷室(ひむろ)とは、日本古来の氷を蓄えておく場所のことで現在の冷蔵庫にあたる。製氷する技術がなかった時代、冬場にできた天然の氷を溶けないように洞窟や地面に掘った穴に保管していました。さらに氷の朔日(こおりのついたち)とも、宮中では氷室(ひむろ)の節会(せちえ)といい、古くは氷室に冬から蓄えておいた氷を群臣に賜う行事があったといひます。民間では、正月の鏡餅(かがみもち)の一部を残しておき、菌固めなどといって、この日に炒(いって)食べる所が多い。この日をムケ節供(せつく)、ムケカエ朔日、ムケの朔日、衣(きぬ)脱ぎの朔日、綿(わた)抜き朔日、炒り菓子盆、焼餅節供、虫封じ朔日などといひます。年神様に供えたものに霊力を認め、体力の消耗する夏にこれに頼ろうとする気持ちがかつてあったのかもしれない。
1	鮎の日	6月1日がアユ釣りの解禁日としている地域が全国的に多く、また、アユが小売店に出そろうことからこの日が選ばれました。初夏の風物詩であるアユは、伝統的な和食文化に欠かせない食材で河川環境保護の象徴です。日本の固有の魚ともいえるアユの美味しさをより多くの人に知ってもらうことが目的。アユは、キュウリウオ目に分類され、川や海などを回遊する魚です。川の岩についた藻を食べるため独特な香りがするので「香魚」とも書きます。また、上品で淡泊な味わいから「清流の女王」とも呼ばれています。しかし、近年では食の多様化で魚離れが進み、漁業者も減少しています。
2	オムレツの日	6月2日を「0602」として、「オ(0)ム(6)レ(0)ツ(2)」と読む語呂合わせから制定されました。オムレツを世界的定義でいうと「溶き卵を加熱して固めたもの」、ということは日本の卵焼きもだし巻き卵も中華料理の「フョーハイ」も世界的にはオムレツの仲間。なので全世界を見ると相当昔から作られていて、起源は古代ペルシャに遡ると言われています。これらの「オムレツ」を焦がすことなくふんわりとした仕上がりにするには高い技術が必要になります。最近ではチキンライスの上にオムレツをのせるオムライスが流行っていますが、このオムライスは、日本の洋食です。英語のomelet&riceを組み合わせた和製外来語です。ちなみに、フランスのことわざに「卵を割らずにオムレツはできない」というのがあるそうです。物事を成し遂げるためには、まずやるべきことから始めるといった意味でしょうか。
2	甘露煮の日	甘露煮、そして佃煮の発祥の地は、東京都の佃島であることはあまりにも有名なお話です。では、どのような経緯で佃島で佃煮・甘露煮が作られるようになったのでしょうか。時代は今から400年以上も前にさかのぼります。天正10年(1582年)6月2日、本能寺の変により織田信長が討たれ、数日前、織田信長に謁見し、杯を傾けた盟友徳川家康は、その時大阪堺にいました。信長死すの報を受けた家康は自らの危険を察知し、すぐさま居城のある岡崎(現愛知県岡崎市)に帰ろうとしましたが、すでに京都は明智勢に押さえられ、帰路にあたる奈良街道も、明智の盟友筒井勢が押さえ、陸路はすべて塞がれた状態にありました。側近として仕えていた伊賀忍者の服部半蔵は、機転を利かせ海路脱出を図ります。住吉・佃の漁師に船を出してもらえよう依頼し、快く受けた佃の漁師たちは海路で家康を紀伊半島に送り届けました。また、漁師たちは帰路の道中にと、漁師の保存食「潮炊き」の小魚を分け与えました。この「潮炊き」こそ佃煮のルーツとなり現代まで受け継がれているのです。伊賀忍者の先導とその潮炊きのおかげで、家康は無事帰国し、その後は天下取りに邁進します。また、佃の漁師たちとの交流も続き、大阪冬の陣、夏の陣においては、大阪城の出入り漁師に扮し、大阪方の情報を徳川方に伝えていました。関が原の戦い(1600年)を征した徳川家康はその3年後江戸に幕府を開きます。そして佃漁師に佃の漁師を呼び寄せ、その後、今の佃島に住まわせたことから「佃煮」は参勤交代に訪れる大名たちにより全国に広まって行きました。

4	蒸しパンの日	<p>蒸しパン、あるいはパンの起源は明確に解明されていないが、原料であるコムギが栽培され、小麦粉に加工され始めた時期から作られるようになったと推測されている。水と小麦粉で捏ねた生地を醗酵させず、ただ焼いただけのものは約1万年前からメソポタミアやエジプトで食べられていた。やがて偶然から、こねた生地に酵母を作用させて焼くという食味が増すことが発見される。エジプトで創造されたパン作りの技術は、地中海の沿岸からヨーロッパ北部へと広まっていった。中国大陸にはかつては古来の時代にコムギの栽培と効率的に収穫する技術がシルクロードを通じて伝来した。コムギは乾燥した気候の華北で広く栽培されるようになり、収穫された後に粉に挽かれる。これを水でこね、甑や蒸籠など、中国に古来から存在する蒸すための調理器具にかけて加熱調理する。生地を醗酵させないまま蒸した高丈頭や、醗酵させてから蒸したマントウは華北地方の主食として定着した。さらに餡(中身)を入れた包子や点心など、中国独特の粉食文化が開いた。日本に饅頭が伝来したのは、室町時代とされている。一般的に中国では餡を詰めた蒸しパンを包子、中身なしをマントウと呼ぶ。しかし日本に伝わった後は、中身入りながら「饅頭」と呼び習わされるようになった。明治時代にパンの製法が一般的に確立され、マントウや饅頭に近いパンは一掃された。一方、膨張剤となる重曹の入手が手軽になり、これを使って醗酵の手間を省き、日本に古くからある調理器「蒸籠」にかけて作ることができた。蒸しパンは、子どものおやつや米にかわる代用食としても食されるようになる。大正時代の米騒動の頃に玄米パンと呼ばれる玄米の蒸しパンが誕生した。なお、昭和10年代には大日本帝国陸軍の軍隊調理法でレシピが紹介されている。第二次世界大戦後はGHQの支給された小麦粉を使用し、ベーキングパウダーと混ぜて捏ねたものを電熱器(木枠に金属板2枚を入れていた器具『パン焼き機』も存在した)または、文化鍋で調理し、代用食(当時は電気パンと呼ばれていた)にしたり、砂糖が貴重だったため、さつまいもや栗を混ぜておやつとしても食されていた。</p>
4	蒸し料理の日	<p>最近、タジン鍋やシリコンスチーマーといった、油を使わずに調理できる蒸し調理器具が話題になっていきます。モノを蒸す調理法は、形を崩さずに素材の持つ美味しさをそのまま生かせるだけではなく、お酒やお茶を作る際にも欠かせない調理法です。この「蒸し調理」、実は東アジアで発達した調理方法なのです。蒸し調理の起源は、今から6000～7000年前の中国新石器時代にまで遡り、黄河流域の遺跡から、粘土で作った蒸し器がわずかながら発見されています。それ以前は、ゆでる、煮る、焼くといった調理法が基本だったと考えられています。日本へは中国東北地方、朝鮮半島を経由してこの調理法が伝わりました。最初に蒸し調理が行われたのは3世紀頃の北部九州。福岡市の西新町遺跡から土製蒸し器が出土しています。実に4000年余りの時を経て、ようやく日本にまで到達したことになります。しかし、この後、日本では蒸し調理は廃れ、全国的な普及はそれから数百年後のことでした。今では日本料理とは切っても切れない蒸し料理。普段、何気なく接している蒸し料理にも、数千年にわたる人々の営みが隠されているのです。</p>
4	歯と口の健康週間(4～10日)	<p>よく噛むことは、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気の予防をしたり、様々な効果をもたらします。「卑弥呼の歯がいーぜ!」(ヒミコノハガイーゼ)は、そんな噛む様々なメリットを表した標語です。「ヒ」:肥満防止(ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。) 「ミ」:味覚の発達(食べ物の形や固さを感じることで、味がよくわかるようになることと味覚が発達します。) 「コ」:言葉の発達(口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。) 「ノ」:脳の発達(脳に流れる血液の量が増えるので、子供は脳が発達し、大人は物忘れを予防することができます。) 「ハ」:歯の病気予防(よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。) 「ガ」:ガンの予防(唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品の発ガン性を抑えるので、ガンの予防につながります。) 「イ」:胃腸快調(消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。また胃腸の働きを活発にします。) 「ゼ」:全力投球(身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。)</p>
6	らっきょうの日	<p>らっきょうは漬け物にしてそのまま食べたり、料理の材料として使ったりなど、日本で広く親しまれている野菜です。らっきょうはシャキシャキとした食感を楽しめるだけでなく、健康に良い栄養成分も豊富に含んでいる保存食です。らっきょうはユリ科ネギ属に属する野菜です。また、主に食べられている白いらっきょうは、「鱗茎」と呼ばれる根の部分です。らっきょうは、鱗茎を乾燥させたものを「薤白」として生薬名でも呼ばれるほど、栄養成分が豊富な野菜です。らっきょうに含まれる主な栄養成分を3つ紹介します。○水溶性食物繊維:らっきょうは食物繊維が豊富であり、らっきょう100gあたり20.7gの食物繊維が含まれています。ごぼうは、100gあたりの食物繊維が約5.7gであることから、らっきょうの食物繊維の豊富さが見てとれます。特に、らっきょうの食物繊維はほとんどが水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維は、腸内で膨らんで排泄を促す働きがあります。○アリシン:アリシンとは、特徴的な香り・辛みの元となっている成分です。正確には、らっきょうにはアリシンと呼ばれる成分が含まれており、切る・加熱するなどの加工時に化学変化してアリシンとなります。アリシンは、ビタミンB1の体内吸収を助ける成分です。○カリウム:らっきょう100gあたりには約230mgのカリウムが含まれています。カリウムは、体内に蓄えた過剰な水分を排出する働きがある成分です。</p>
6	飲み水の日	<p>6月6日は飲み水の日です。東京都薬剤師会公衆衛生委員会により1990年に制定されました。世界環境デー(6月5日)の翌日です。日本では当たり前のように水道水を飲むことができますが、水道水をそのまま飲む国は珍しいです。水道水を飲む国は15カ国と言われています。その国でも、水道水の飲める地域と飲めない地域があり、水道水をそのまま飲むのではなく、煮沸することや、ボトル入りの水の購入を勧めているところもあるようです。水道普及率＝安全に水が飲めるということではありません。先進国だから大丈夫、発展途上国だから不衛生ということではありません。安全に飲める水を供給するというのは高度な浄水設備があるか、元々の水質が良いか、など様々な要因があります。北欧の水は水質がよく環境も良いため、「安全に飲める水」以上に「安全で美味しい水」のようです。広大な国ですべての地域に安全に飲める水を供給すると、莫大な費用がかかることもあります。その費用をかけるならボトルの水を買った方が経済的で安全という理由で、飲める水を供給していない国もあるようです。しかし、水は限りある希少資源です。地球の水のうち、人間が利用可能な水資源はわずか0.01%しかありません。この希少資源が汚染されれば当然、利用ができなくなってしまいます。地球温暖化による渇水リスクも高まっています。水の供給が限られている中で世界人口は増え続けています。人口増加と人間の水利利用量の間には高い相関関係があり、今後、水の需要はますます増加していくことが予想されます。人類にとって水という希少資源を環境汚染から遠ざける努力と普段から節水を心がけることはますます必要になってくると思われれます。農業生産で水は大事な生命線です。水なしでは農畜産物は生産できません。世界の水利利用の用途で飲料水を含む生活用水(トイレ・風呂・洗濯・料理など)は、全体の8%しかなく、その他は70%の農業用水と22%の工業用水が占めており、実は、ほとんどが食糧の生産用途で水が使われています。穀物を栽培するのに必要な水、家畜の飼育に必要な水、さらにその家畜の肥料を育てるのに必要な水など大量の水資源を必要とします。日本の食糧事情は、本来国内で食糧生産していたら必要であったはずの水資源を他国の水で生産された海外食糧の輸入に依存しているのが実態です。したがって、米国や豪州で大渇水が起これば日本は大変な影響を受ける構造になっているのです。生活の豊かさを維持していくためにこれから日本は世界の水不足と向き合っていくかなければならないのです。</p>
6	梅の日	<p>天文14年4月14日(新暦6月6日)京都の賀茂神社の例祭・葵祭で後奈良天皇が神事をした際、梅が献上されたという故事にちなんで制定されました。この時日本中で晴天が続く、作物が育たず田植えもできない状況でしたが、梅を奉納して折ったところ、たちまち雷鳴と共に大雨が降り始め、五穀豊穡をもたらしたと言われます。人々はこの天恵の雨を「梅雨」と呼び梅に感謝するとともに、災いや疫病を除き福を招く梅を梅法師と呼んで贈り物にするようになったと言われています。また、人気の南高梅は、梅干しにすると肉厚で柔らかく高級品です。南高梅という名は、梅を見つけた高田さんと調査に協力した南部高校の名前を取り「南高梅」と名づけられたと言われています。</p>
6	大麦の日	<p>麦秋の季節である6月と、大麦を「O(オー)6(麦)」で6日と読むのを組み合わせて6月6日を「大麦の日」としました。オオムギ(大麦)は、イネ科オオムギ属の穀物。中央アジア原産で、世界で最も古くおよそ1万年前が前から西アジアから中央アジアにかけて栽培されていた作物の一つです。小麦よりも低温や乾燥に強いので、ライ麦と共に小麦の生産が困難な地方において多く栽培されています。オオムギの名称は、漢名の大麦(だいまく)を訓読みしたものです。「大」は、小麦(コムギ)に対する穀粒や草茎の大小ではなく、大＝本物・品質の良いもの・用途の範囲の広いもの、小＝代用品・品格の劣るものという意味の接辞によるものです。大豆(ダイズ)・小豆(アズキ、ジョウズ)の大・小も同様です。オオムギを原料とするものには、パンやビール、焼酎、麦粉、麦茶、麦味噌、麦チョコなどがあります。日本では奈良時代にはすでに広く栽培され、麦飯として米と混炊するなど重要な主食とされてきました。</p>

7	芒種(ぼうしゅ)	二十四節気	梅雨入り前で、昔の田植えの開始日にあたります。芒種とは、稲や麦などで芒のある穀物を植え付ける季節を言います。また、梅の実が黄ばみ始める頃でもあります。
8	ヴァイキングの日		793年のこの日、北欧の海賊ヴァイキングの活動が最初に記録に現われた。剣や斧で武装した彼らがイギリスのリンディスファーン修道院を襲撃し、人々を驚かせたという。ヴァイキングとは西ヨーロッパ沿海部を侵略した武装船団のことを指すが、もともと海賊・交易・植民を繰り返す略奪経済を生業としていたのではなく、農民であり漁民であった。貿易・通商を行うことで、東アジア・中東を中心とした異民族・異人種との交流を行い、航海術だけではなく、地理的な知識・工業的な技術・軍事的な技術も周辺のヨーロッパ諸国を凌駕するようになった。その結果、富を求め近隣諸国を侵略していったとされている。ということで、この日はいわゆる食べ放題の「バイキング」とは関係ありません。ビュッフェ方式とも呼ばれるこの食事形式。8月1日に「バイキングの日」があります。1958年(昭和33年)8月1日、日本を代表するホテルである帝国ホテルが新しいレストラン「インペリアルバイキング」をオープンさせたことになむそうです。帝国ホテル新館建設に伴い、「何か新しいレストランはないか」と考案中だった当時の社長・犬丸徹三氏が、魚介や肉料理、酢漬けなどで、数十種類の料理を1度に並べ、それを自由に取分け食べて食べる北欧の伝統料理スモーガスボードに着目。そして、バリのホテルリッツで修業中だった村上信夫氏(第11代料理長)に、この料理の研究を命じたのが事の始まりでした。料理を学び帰国した村上氏が中心となり、帝国ホテルは「好きなものを好きなだけ」というスモーガスボードのスタイルを踏襲した、日本初のビュッフェレストラン「インペリアルバイキング」を誕生させました。その店名は当時上映中だった映画「バイキング」の中の豪快な食事シーンが印象的で、新しいレストランの食のスタイルのイメージにふさわしいことから名付けられたそうです。
8	ガパオの日		タイ料理、ガパオごはんの更なる普及を目的にタイ料理レストラン「ガパオ食堂」の設立日が2007年6月8日であることから、この日を「ガパオの日」としました。タイ料理は、たくさんのハーブ野菜を使う料理です。味や風味を出すのにかかせないという歴史はもちろんのことアユルヴェーダや、中国の漢方と同じ流れを汲んだ栄養学(食事療法)・薬草学(薬草療法)を医術として施していた歴史があることから、「美味しくてカラダの調子も整える」そんな料理がいっぱいです。では肝心の「ガパオ」とは何でしょう。タイでは主にホーハーブ、ガパオ、メンラックという3種類のフレッシュバジルが使われています。その中でもガパオは、香りが強く、また毛穴を引き締めるなどの効果があるとされています。そのためホーハーブバジルと呼ばれインドでは「不老不死のハーブ」として信じられています。やはり「医食同源」が基礎基本なのですね。
10	時の記念日		『日本書紀』にある天智天皇10年(671年)年6月10日に日本で初めて時計(「漏刻」と呼ばれる水時計)による時の知らせが行われたとされる故事からこの日となりました。最初の時の記念日は1920年(大正9年)6月10日で、当時欧米の先進国から「日本人は時間の感覚に乏しい」とみられていたことから、時間に関心を持ち、規律正しく効率的な生活を習慣化する啓蒙の意味があったといわれています。
10	緑豆の日		もやしや春雨の原料となる緑豆。日付は『りよく(6)とう(10)』の語呂合わせからです。日本ではお豆と言うよりは、「もやし」としての方が有名かもしれませんが。緑豆は小豆くらいの小さなお豆です。緑豆はでんぷん質が多く、湯がくとホクホクになります。粒が小さいこともあり、普通のお豆のように一晩水浸けする必要がなく、使いたいときに茹でるだけで使用できます。たとえば、茹でてペーストにするとコロッケの具やお好み焼き、グラタンなど実に様々な料理に使えます。しかもクセがないのでおいしくいただけます。また、緑豆にはたっぷりの鉄分が含まれています。鉄分が豊富で有名なほうれん草よりも3倍近い量の鉄分が含まれています。根野菜の中でも繊維質が多い「れんこん」や「ごぼう」と比較してもはるかに多くの食物繊維が含まれています。
10	ローストビーフの日		日付は「ロ(6)ースト(10)ビーフ」と読む語呂合わせと、ワンランク上の贈り物として6月3日曜日の「父の日」のプレゼントに最適との思いから、その近い日を選定しました。世界的に名高い日本の和牛を使用したローストビーフの極上の美味しさを、国内にとどまらず海外にも広めていくことを目的としています。ローストビーフ(Roast beef)とは、伝統的なイギリス料理の一つです。牛肉の塊をオープンなどで蒸し焼きにしたもので、焼きあがった後は薄くスライスして、肉汁を元で作られるグレイビーソースをかけて食べるものによります。日本では、伝統料理ではないですが、御節料理に人目を引く一品として加えられることも多いようです。また、丼飯の上にスライスして並べたローストビーフ丼も若い世代を中心に人気があり、生卵やマヨネーズ、ヨーグルトソースなどをかけて食べるのも一味違っておいしいそうです。
10	とことんの日		6月10日はとことんの日。とことんの由来としては、日本には6世紀、中国から精進料理のこんにやくと一緒にとことんの製法が伝わったと考えられています。他にも海藻を煮たスープをほつたらかしくしたら偶然できたという説もあります。どっちにしても東大寺・正倉院の書物の中にその記述があるから、とことんは奈良時代にはもう日本にあった、1000年以上の歴史のある食べ物なのは間違いないことです。そのとことんは宮中行事で食べられる、貴族などのためのスペシャルフードだったようです。これがいまのように庶民が気軽に食べるようになったのは、天下泰平の平和な世の中になった江戸時代になってから。この時代の日本人は砂糖や醤油をかけて、とことんをおやつ感覚で食べていたようです。
13	いいみょうがの日		6月13日はいいみょうがの日。6月がみょうがの旬であることと、1(いい)3(みょうが)の語呂合わせに由来します。山の幸、海の幸に恵まれ国土も狭い日本では、新鮮な食材をそのまま摂ることが比較的容易だったことから、素材本来の持ち味を活かす食文化が発達してきました。また、鰹節、昆布、しいたけに代表されるアミノ酸、核酸系のうま味によって日本人の繊細な味覚感覚が養われてきました。そのため、保存や強い香りづけのためのスパイスは必要でなく、新鮮でやや淡泊な素材にアクセントをつける程度に、少量を添えるという形で用いられてきました。いわゆる「薬味」として、わさびやしそ、みょうがなどが好んで用いられてきたのです。たとえば、『古事記』(712年)には、しょうがまたは山椒を指す「ハジカミ」や「ハシ」(にんにく)、『東大寺正倉院文書』のなかの正税帳(734年)には胡麻子(ごま)、『延喜式』(927年)には干薑(乾生姜)や芥子(からし)などの名前を見出すことができます。日本人もまた、万葉の時代から、またおそらくは文字を残さなかった有史以前から、日本の風土のなかで独特のスパイス文化を育ててきたのです。
15	枝豆の日		6月15日は「枝豆の日」。これは千葉県野田商工会議所まちづくり協議会が、2002年に出荷量日本一になった枝豆を広くアピールすること、及び町の活性化にいかすために制定しました。野田で枝豆栽培が本格化したのは1950年代から。自家製みそ作りのための大豆栽培から切り替わる形で、枝豆生産が進むようになりました。また、野田はしょうゆメーカーの本社があることで有名です。古くは江戸時代からしょうゆの製造が行われていた歴史ある町で、今でもしょうゆの生産量は日本一です。そうした地場産業の歴史が、枝豆の生産が盛んになる一端を担ったことも、うかがい知れますね。
15	米百俵デー		新潟県長岡市が市制90周年を迎えた1996年(平成8年)に制定。戊辰戦争で敗れた長岡藩の財政は窮乏し、士族でも三度の「かゆ」をすすることが出来ない状態でした。この状況を知った支藩の三根山藩が長岡藩に百俵の米を贈りましたが、藩の大参事・小林虎三郎は米を士族に分け与えず、「食えない時こそ、教育が大切だ」「苦しい時こそ、人づくりが必要だ」と、その米を売却し、学校を設立することとしました。そのお金によって「国漢学校」新校舎が開校したのが1870年(明治3年)のこの日でした。「国漢学校」は、洋学局と医学局が設置され、士族によって建てられた学校ですが、一定の学力に達した庶民の入学も許可されました。
15	しょうがの日		6月15日は「しょうがの日」。生姜の神を祀る波自加彌神社で「はじかみ大祭」(生姜祭り)が行われる日である事が由来になっています。生姜は体を暖める成分「ショウガオール」がはいっています。波自加彌神社は、石川県金沢市の北部、二日市町と花園八幡町の入会地に鎮座する香辛料の神をまつる神社です。社伝によると、奈良時代に大規模な干ばつで多くの被害が出た際、国造が波自加彌神社に社参し、37日間の雨乞い祈願をしました。満願の日には近くの谷より霊水が湧き出たといわれています。人々は干ばつでも自生していた生姜を献じて感謝の祭りをしました。この日が6月15日であったといい、はじかみ大祭の日になっています。生姜は、香辛料や薬味として広く用いられるほか、さまざまな薬効があるとされ、三韓征伐(200年頃、伝承)の際、朝鮮半島より医薬としての生姜を日本に初めて伝えたと言われる朝臣・武内宿禰(のちの神)のうちのうちのすくね)を祀る、撰社・護兵衛(せつしや・じんべい)とも波自加彌神社の境内にあるといい、生姜と波自加彌神社との関係が深まるといわれています。

16	麦とろの日	6月16日は「麦とろの日」。語呂合わせから生まれた記念日ではありますが、それだけではありません。昔から山いもは「山のウチキ」とも呼ばれるほど栄養価が高く、中でも「麦とろご飯」は、暑い夏を控えた時期にうれしいメニューなのです。長いも、大和いもなどは山いもとして総称されるヤマノイモ科のつる性多年草の茎と根の特徴をあわせもった部分。主成分はデンプンですが、デキストリン化といって一部がすでに分解しているうえ、消化酵素アミラーゼを含むので非常に消化がよい食材です。麦ご飯に使う大麦は、ビタミンBをはじめ、お米の4倍のカルシウム、2倍の鉄分、10倍以上の食物繊維を含む栄養価の高い穀物。麦とろとして食べると「とろろ」のアミラーゼが大麦に含まれる栄養素の消化吸収を助けてくれます。伝統的な「麦とろご飯」はアミラーゼの作用を効率的に活かした、合理的な食べ方なのです。麦ご飯独特の軽い食感が、すりおろしたいもの粘り気とよく合っており、さらっと食べやすいのも食欲のない時にはうれしいのです。夏に備えて、「麦とろご飯」で体力をつけましょう。
16	和菓子の日 (嘉祥の日)	西暦848年(承和15年・嘉祥元年)の夏、仁明天皇が御神託に基づいて、6月16日に16の数にちなんだ菓子、餅などを神前に供えて、疫病を除け健康招福を祈誓し、「嘉祥」と改元したという古例にちなみます。「嘉祥」とは文字通り「めでたいしるし」であり、鎌倉時代には、のちの後醍醐天皇が東宮となられる前に、6月16日に通貨16枚で御供えの菓子などを求めて献じそれを吉例とし、皇位継承の後もこのことが続けられました。その後、室町時代の『嘉祥の日』には、朝廷で主上にかつう(女房言葉・かつう、かずうともいう)「嘉祥の祝」の菓子のことを差し上げるのが吉例であったことが『御湯殿上日記』に記載されています。また、慶長の頃、豊田秀吉が「嘉祥の祝」を恒例として行っていたことが『武徳編年集成・四十四』に記載されています。江戸幕府においては、この日、大名、旗本など御目見以上の諸士に大広間で菓子を賜り、これを「嘉祥頂戴」といい、菓子は白木の片木の上に青杉の葉を敷いてその上に積んであり、一人一個ずつ取らせたといわれます。民間においても、「嘉祥喰」として銭十六文で菓子や餅十六個を求め食べるしきたりがありました。また、この夜に十六歳の袖止め(振り袖をやめて詰め袖にする)をする「嘉祥縫」という風習があったほか、6月16日に採った梅の実でつくった梅干しを旅立ちの日に食べると災難をのがれるという言い伝えがあり、「嘉祥の梅」といいました。このように、「嘉祥の祝」は、疫を逃れ、健康招福を願うめでたい行事として歴史の中で受け継がれ、明治時代まで盛んに行われていました。この『嘉祥の日』を現代に復活させたのが「和菓子の日」です。
18	おにぎりの日	白米はヌカを取って精米する作業が大変なので多くは玄米として食べられたようですが、弥生時代の後期には既におむすびは作られており、遺跡から炭化した物が出土しているのだから。その当時は土器を使った調理なので、今のよう「炊き干し」されたご飯ではなく、蒸した米を握って焼いたちまきに近い物だったそうです。ちなみにこちらが出土した石川県の旧鹿西町が鹿西の「ろく(6)」と、毎月18日の「米食の日」を合わせた6月18日を「おにぎりの日」として2002年には日本記念日協会の認定を受けています
18	ほたての日	毎月18日「ホタテの日」。これは、ホタテの「ホ」の字を分解すると「十八」という数字になるからです。さらに6月は、ホタテ貝の生産量が多い時期で、特にグリコーゲンが多く含まれ、最も美味しくなる時期でもあります。そこで主産地の青森県陸奥湾にちなみ、6月18日を、「陸奥湾の(ムツ=6月)」と「ホタテの「ホ」の字を分解した「十八」という理由で「ホタテの日」としています。
18	持続可能な食文化の日	地球温暖化など地球環境への危機とともに、食文化・食生活の危機が叫ばれています。そこで2016年(平成28年)12月国連総会で制定されたのが「持続可能な食文化の日」です。英語表記は「Sustainable Gastronomy Day」です。「持続可能な食文化」といわれると、なにやら難しい印象があります。国連の「Sustainable Gastronomy Day」の説明文を参考に、もう少し、身近なところから考えてみましょう。Sustainable Gastronomy=持続可能なガストロノミーとは、食材がどこから来たのか、どのようにして作られたのか、そしてどのようにして市場に出まわり、最終的に私たちの食卓に届くのかを考えた料理を意味しています。食料の開発や保全、食文化の継承や健康的な食生活を含む持続可能な食文化に対して、人々の意識を高めていくことのほかにも、生物多様性の保全の促進、生活者と食料生産者とのパイプの強化、地球環境の保護、貧困の撲滅や資源の有効活用などへの貢献も目的として掲げられています。「持続可能な食文化の日」が採択された背景には、食料の供給力低下による食糧難やエネルギー不足、深刻な環境悪化など、近い将来、人類の存続を左右しかねない世界的な課題が浮上するという危機感があります。食文化や食生活は、私たちが命をつないでいくために最も重要な要素といえます。持続可能な食文化を作り出し、守っていくためには、食にかかわる生産・流通・消費、そして廃棄まで、あらゆる過程を考える必要があります。そのためにも、世界を見据えた広い視野を持ちながら、身近にできることから1歩ずつ、食文化についての意識を高めていきましょう。
20	サクランボの日	6月6日は「山形さくらんぼの日」。数字のシルエットがさくらんぼに似ていることなどから、JA全農山形が日本記念日協会の認定を受け、平成25年に制定したものです。真っ赤に実り、初夏の訪れを告げるさくらんぼ。全国生産量のおよそ7割を占める、言わずと知れた山形県を代表する果物です。サクランボは、バラ科サクラ属の果樹であるミズク(実桜)の果実で、食用です。桜桃(おうとう)とも呼ばれますが、木を桜桃、果実をサクランボと呼び分ける場合もあります。花を鑑賞する品種のサクワでは、実は大きくなりません。果樹であるミザクラには東洋系とヨーロッパ系とがあり、日本で栽培される大半はヨーロッパ系です。品種数は非常に多く1000種を超えるとされています。サクランボは有史以前から食べられていて、アジア西部やヨーロッパに野生していました。日本では明治時代にヨーロッパ系のミザクラが伝えられ、北海道や東北地方を中心に栽培が行われるようになり、各地で改良を重ねられたものです。
19	モンブランの日	「母の愛は海より深く、父の恩は山より高く」の言葉から「父の日」にヨーロッパアルプス最高峰の名を冠するケーキ「モンブラン」を父に贈る習慣を広めたいとの願いが込められています。モンブランとは、栗をふんだんに使ったケーキです。山の形に似せて作ったことからこう呼ばれています。名前の由来は、アルプス山脈のモンブランであり、フランス語で「白い山」を意味します。このケーキはフランス語ではモン・ブラン・オ・マロン(Mont Blanc aux marrons)で、「栗のモンブラン」という意味です。または短く、モン・ブラン(Mont Blanc)とも呼ばれます。モンブランは、栗のケーキであることを示すために、上に半分に切ったマロングラッセ、または甘露煮の栗が一片載せられることがあります。日本では栗以外にも、サツマイモやカボチャを使ったものなど、様々なバリエーションのモンブランがあります。なお、上に降りかけられる白い粉砂糖は雪を表しているそうです。
21	漬物の日	8月21日に名古屋市にある萱津神社で、「香の物祭」として祝っていることが由来となり毎月21日が漬物の日に制定されました。漬物を、神様がくれた「野菜が腐らない食べ物」として感謝し、長く腐らない漬物の意味でも食べられるようになったと言うことです。漬物と言うとたくあんやぬか漬けが浮かびます。そして、たくあんもぬか漬けも作られるようになったのが、江戸時代初期だと言われています。これは日本人が白米を食べるようになり、白米にする時出るぬかを利用して作ったからです。そのころは現代のような栄養学などありませんでしたが、ぬかを利用して漬けることで、ぬかに含まれる多くの栄養特にVB1が野菜に吸収され、「江戸臭い」と言われた脚気を防ぐ効果につながりました。
21	えびフライの日	曲がったえびの形が「6」に見えることと、「フ(2)ライ(1)」と読む語呂合わせから、6月21日を「えびフライの日」と制定しました。えびフライ(海老フライ)は、海老を多量の食用油で揚げた日本発祥の料理です。日本で開発されたカツ料理の一つであり、代表的な洋食料理です。海老にパン粉を付けて、油で揚げるというカツの手法により作られます。キャベツ・キュウリ・トマトなどの野菜を添えて出され、えびフライにはタルタルソースやウスターソースなどを付けて食べることが多いです。えびフライの素材は、高級店では主にクルマエビが使用されるが、漁獲量の低迷と価格高騰の影響があり、一般的にはブラックタイガー(ウシエビ)を使用する店が多いようです。他にも高級なコウライエビ(大正エビ)・イセエビ・ニシキエビなどを使う例もあります。また、安価な冷凍食品などではバナメイエビが用いられることが多いようです。えびフライの発祥は諸説あり、確かではありませんが、1900年(明治33年)に東京・銀座の洋食屋「煉瓦亭」で豚カツ・メンチカツが人気を博したことから着想を得て、同様のフライ料理として考案されたという説があります。他にも明治時代にカツレツと天ぷらから考案[誰?]されたとする説、西洋料理の魚のフライと、江戸料理のてんぷらが結びついてできたとする説、1895年(明治28年)の『簡易料理』にイセエビやクルマエビの「フライ」、1913年(大正2年)の『食道楽続編 夏の巻』に「海老のカツレツ」の作り方が紹介されています。
21	冷蔵庫の日	「夏至」は梅雨の真っただ中で、食生活にも注意が必要な時期です。梅雨から夏季にかけて冷蔵庫が活躍する時期でもあることから、夏至の日を「冷蔵庫の日」としました。現在の「冷蔵庫(refrigerator)」は電気エネルギーを用いて冷却する電気冷蔵庫を意味しますが、電気式の冷蔵庫が実用化される前は、氷を使って冷蔵する「冷蔵箱(icebox)」が一般的に使用されていました。冷蔵箱は二つの扉が付いた木箱で、断熱材で覆った金属の箱を収め、上段に氷を入れる氷室、下段に食品を入れる冷蔵室に分かれています。上にある氷の冷気が下の食物を冷やす仕組みで、氷は氷屋から調達していました。電気冷蔵庫の普及は昭和30年代頃から、白黒テレビ・洗濯機と共に「三種の神器」の一つとして爆発的に普及しました。冷凍室・自動霜取り機構が付いた冷蔵庫が一般的になり、野菜室・チルド室・製氷機など多くの機能を持つようになり、冷蔵庫には詰め過ぎはだめ、冷凍庫は詰め過ぎOK、取り出しやすさなどを考えた食品を置く場所など、工夫によってその能力の発揮具合が異なってきます。「冷蔵庫の日」をきっかけに我が家の冷蔵庫を見直してみませんか。

22	カニの日	6月22日は「カニの日」。日付は星占いにおいて「かに座」の最初の日が6月22日であることと、50音で「か」が6番目、「に」が22番目で当たることから。かにの人気の種類といえば、「タラバガニ」「ズワイガニ」「毛ガニ」の3種類がありますが、ひとつだけ、カニの間ではない種類があります。それは、タラバガニです。タラバガニは、他の種類に比べて大きいだけではなく、値段も高価で味もいいこともあり英語では「King crab」と呼ばれ、日本でも「かにの王様」として親しまれている種類です。そんな、人気のあるタラバガニですが、実は、かにではなくヤドカリの仲間なのです。通常かにや伊勢海老などの甲殻類とされている生き物は全て「十脚目(じっきゃくもく)」と言う種類に属されます。十脚目といわれている通り、通常かのに脚は2本のハサミと8本の歩脚の10本で構成されています。しかし、タラバガニは、2本のハサミと6本の歩脚の他に、甲羅の中に隠れている清掃用の脚が2本という構成になっています。実は、この6本の歩脚と2本の清掃用という構成がヤドカリと同じなことで、縦方向に歩くことができることなど、ヤドカリと共通点が多いことから、ヤドカリの仲間と分類されているそうです。千葉県郷土料理にももぐずがこをつぶして味噌汁にしたものがあります。ちなみに身近なもぐずがこには高級食材の「上海蟹」の親戚です。
27	ちらしずしの日	6月27日は「ちらし寿司の日」。日付は、この日が岡山のちらし寿司「ばら寿司」が生まれるきっかけとなった備前岡山藩主・池田光政の命日であることから。ちらし寿司とは、酢飯に多種類の具材を合わせて作る寿司で、単に「ちらし」と呼ぶこともある。ちらし寿司の「ちらし」は、寿司飯の中、または上に様々な具材を「散らす」ことに由来します。ちらし寿司の誕生には諸説あるが、一説には江戸時代の1654年に備前(現:岡山県)で大洪水が起き、当時の藩主・池田光政が汁物以外に副食を一品に制限する「一汁一菜令」という儉約令を出したことがきっかけといわれています。災害復旧のため、食事まで制約された人々は、そのような状況の中で少しでも美味しい食事をしたいという思いから、できる限りの具材をご飯に混ぜ込み、小さな幸福を噛みしめながら苦境を乗り越えた。その時の混ぜご飯が、現在のちらし寿司の原型となったとされています。また、「一汁一菜令」が出されていた当時、寿司の具材を器(寿司桶)の底に敷き、それらを酢飯で覆い隠すことで粗食を装い、食事の直前に器をひっくり返して食卓を飾ったという逸話もあります。きっかけはなんにしても、山の幸、海の幸などの食材をたっぷり使ったちらし寿司を食べて、夏に向けて元気になってもらおうという記念日です。
29	佃煮の日	6月29日を「佃煮の日」としたのは、佃煮の発祥の地である東京・佃島(中央区佃)の守り神である住吉神社が創建されたのが1646年(正保3年)6月29日であることから。佃煮の名前は、江戸時代に佃島で作り始めたことに由来します。1582年(天正10年)6月2日に京都で起きた「本能寺の変」がきっかけで佃煮が生まれたとされています。そのため、6月2日は「甘露煮の日」となっています。また、佃島で作られた佃煮は、参勤交代に訪れる大名たちにより江戸名物の土産物として全国に広まっていったようです。
30	夏越ごはんの日	6月30日は「夏越ごはんの日」。夏越ごはんは、雑穀ごはんの上に夏野菜を使った「茅(ち)の輪」をイメージした丸い食材をのせた行事食。その昔、蘇民将来(そみんしょうらい)が素盞鳴尊(すさのおのみこと)を「粟飯」でもてなした伝承に由来しています。食べることで無病息災を祈ります。古来より行われていた、一年の前半の最終日にあたる六月の晦日に行われる大祓の神事「夏越の祓(なごしのはらえ)」。日々の暮らしの中で知らず知らずのうちに犯したであろう罪や過ち、心身の穢れを祓い清め、無病息災を祈ります。「茅の輪」は疫病除けのしるしとした伝承に由来します。米は、昔から日本人にとって最も重要な穀物で、神饌や初穂などの供物としてみられるように、宮中や全国各地の神社などで行われる豊穰祈願や新嘗の行事に欠かせないものです。「ごはん(できれば雑穀入り)」と「茅の輪にちなんだ丸い食材」の2つの要素をおさえれば、夏越ごはんのレパートリーは自由自在。かき揚げ丼(ご飯に丸く仕上げたかき揚げをのせて)、夏野菜カレー(半円球にもったご飯の回りにカレー)、ピビンバ(盛付で)など、いろいろな味で「夏越ごはん」を楽しみ、無病息災を祈りましょう。
30	酒酵母の日	6月30日は酒造年度の最終日にあたる日。酒造年度とは、7月1日から翌年の6月30日までを指し、日本酒業界における1年の区切りとなっています。この酒造りの節目となる日を「日本酒の味を決定づける酒酵母に感謝の気持ちとともに供養し、来期もおいしい日本酒ができることを願う日」と決めました。
	旬	ズッキーニ セロリ トマト ピーマン とうがん かぼちゃ とうがらし にんにく 実ごんしょう あしたば えだまめ 新ごぼう たまねぎ とうもろこし しょうが 青紫蘇 赤紫蘇 きゅうり ずいき ゴーヤ なす みょうが じゅんさい たでらつきょう しろうり いらキウイ(輸入) グレープフルーツ(フロリダ産) バレンシアオレンジ メロン 日向夏 すもも あんず びわ さくらんぼ うめ 飛び魚 シイラ 太刀魚 ひめだい ひらまさ どじょう はまだい あいなめ まながつお あなご さより しまあじ したびらめ かんぱち あゆ こち まあじ むろあじ かます うるめいわし うなぎ ます きす はも すずき きびなご とこぶし さざえ くるまえび しゃこ けんさきいか こういか ひじき