

7月 の今日は何の日

日	名称		内容
	小暑(しょうしょ)	二十四節気	いよいよ暑さが本格的になるころという意味。小暑から立秋までが暑中となり、暦の上では暑中見舞いを出す時期に入ります。
	大暑(たいしょ)	二十四節気	最も暑さの厳しいころという意味があります。ただ、暑さの本番はこれからで、8月上旬～中旬にかけて暑さのピークを迎えます。
	半夏生	雑節	半夏生(はんげしょう)は 雑節の1つで、半夏(烏柄杓)という薬草が生える頃。一説に、ハンゲショウ(カタシログサ)という草の葉が名前の通り半分白くなって化粧しているようになる頃とも。様々な地方名があり、ハゲ、ハンデ、ハゲン、ハゲツショウ などと呼ばれる。七十二候の1つ「半夏生」(はんげしょうず)から作られた 暦日 で、かつては 夏至 から数えて11日目としていたが、現在では地球上の 黄経 100度の点を太陽が通過する日となっている。
2	うどんの日		その昔香川県の農村では、半夏生の頃の麦の刈入れや田植えが終わるころになると、その年に収穫された麦を使ってうどんを打っていたそうです。そのうどんを、農作業を手伝ってくれた人たちに振る舞うようになったことがきっかけで、半夏生にうどんを食べる風習が根付くようになりました。うどんに使用される小麦粉には、筋肉疲労の回復効果のあるグルタミンペプチドなどが含まれているので、農民の疲れを癒すために適した食事といえます。また、うどんにも三大うどんがあります。香川県の讃岐うどん・秋田県の稲庭うどん。ただもう一つが長崎県の後藤うどんか群馬県の水沢うどん・富山県の水見うどん、愛知県のきしめんかはっきりとせず諸説あります。
2	蛸の日		この時期には雨が多いので、農作物がタコの吸盤のように大地にはいつき、しっかり根付くようにという願い、そして夏に向けて体力をつけるという意味からこの時期の旬である蛸を食べるようになったということです。蛸には疲労回復・血圧・コレステロールを下げる働きのあるタウリンが豊富です。他に味覚や臭覚を正常に保ち、血行を促進する亜鉛を含んでいます。その上、低カロリー低脂肪です。
3	七味の日		7月3日は七味の日です。七味とは七味唐辛子のことで、江戸時代に京都や大阪をはじめとする地域では「七味唐辛子」、東京周辺では「七色唐辛子」と呼ばれていました。多くの方がご存知かと思いますが、七味唐辛子は唐辛子をメインに他6種の薬味や香料を漢方からヒントを得て調合した日本独特の調味料であり、地域やそのお店によって香りや味のこだわりがあります。また、七味唐辛子はお料理の風味付けのものと考えられるにはもったいないほど、その栄養価は優れています。
4	なしの日		7月4日は「7=な 4=し」にかけて「梨の日」。今や鳥取県の特産とも言うてよい二十世紀梨ですが、誕生したのは千葉県松戸市。梨農家に生まれた果樹園芸家の松戸寛之助(1875~1934)が少年時代、近所の農家のゴミ捨て場に打ち捨てられていた梨の苗木を持ち帰り育てたところ、今までとは格段に違う美味しい実がなり、これを定着させた、というのが今や有名な話です。
5	穴子の日		7月5日は「穴子の日」。七(な)五(ご)であなごの「なご」という語呂合わせが由来とされています。穴子は夏が旬であることも由来となっています。穴子にはタンパク質・鉄分・ビタミンが豊富に含まれているため、夏バテ防止の他にも食欲減退防止にも効果があるとされています。また、穴子は別名「はかりめ」ともいわれます。これは体の横に白い斑点があり、それが棒ばかりの目盛りに似ていることから呼ばれています。このはかりめを煮てどんぶりにしたものが「はかりめ丼」と言い、千葉県富津市のご当地グルメとして人気があります。
6	ナンの日		「ナ(7)ン(6)」と読む語呂合わせから7月6日は「ナンの日」。日本人にとっては、インドカレーで馴染み深いナンは、インドだけでなく中近東でよく食べられています。パン生地を薄くのばして焼いた平焼きパン。平焼きパンにはほかにチャパティがありますが、パン生地を発酵させたものがナン、無発酵のものがチャパティです。インドの一部、パキスタン、イラン、イラク、アフガニスタン、エジプト、トルコなどで食されています。小麦粉にバター・ミルク、卵、パン酵母、ベーキングパウダー、重曹を混ぜ、よくこねた発酵生地をタンドールと呼ばれる壺型の釜の側壁にはりつけて焼き上げます。自宅にタンドールがある場合は自宅でナンを焼きますが、都市部ではナン屋に行って買ったり、生地を持参して焼いてもらったりするそうです。
7	七夕	五節句	七夕には、願い事を書いた短冊を笹につけます。笹や竹は天に向かってぐんぐん伸びるその生命力で、願い事が天の神様に届きますようにと言う思いが込められています。また、七夕にそうめんを食べると1年間無病息災で過ごせるという中国の伝説があり、宮中行事から伝えられ、一般に広がったと言われています。給食ではオクラやにんじんを入れ星に、そうめんを天の川に見立て提供します。
7	乾麺の日・そうめんの日		平安時代、七夕の日に貴族も庶民も天の川にみだてて麺類を食べる風習があったことから、この風習は平安時代中期の儀式・作法などをまとめた「延喜式」(927年)に記述があり、七夕の儀式的供え物の一つに「そうめん」の原型といわれる「素餅(さくへい)」が供えられていた。特に、平安期からは、宮中における七夕の行事に「そうめん」が欠かせない供え物とされていた。七夕は、中国から伝わった彦星(牽牛)と織姫の星祭りである。竿竹に短冊を飾りつけ、七夕飾りをする。その短冊には「願いごと」を書き成就を祈る。加えて、「そうめん」を糸にみだて「芸事(機織)が上手になるよう」小麦は毒を消すといった言い伝えから「健康を願い」また、年一度の彦星と織姫のデートにあやかって「恋の成就を願い」行事食である「そうめん」を食べたという説もある。
7	そうめんの日		7月7日は七夕の日でもあり、そうめんの日でもあります。これは中国と日本の文化が融合したものであるという説があります。まずは中国から2つ。有名な「牽牛織女の伝説」。そしてこの伝説とともに伝わってきた宮中行事である「乞巧奠(きこうでん)」。機織りが得意な織女にあやかり、機織りや裁縫といった手芸の上達を願い、7月7日の夜、針と糸を祭壇に供えるものでした。3つめが日本の五節句。七夕は桃の節句や端午の節句と同じ「五節句」のひとつなんです。もともとは「七夕(しちせき)の節句」と呼ばれ、神様に季節の食物を供え、節日を祝う神事が行われていました。七夕を「タナバタ」と呼ぶようになったのは、別の日本の神事「棚機(たなばた)」と融合したことに由来すると言われています。古くは、神様に捧げる特別な織物をこしらえる女性を棚機津女(たなばたつめ)と呼んでいました。棚(たな)は織物をする神聖な場所を、機(はた)は布を織る道具を意味しています。棚機津女が織った布を神様に捧げ、作物の豊作を祈る神事が「棚機」でした。織女も棚機津女も、織物をこしらえる人だったため、この3つが融合して、現在の七夕になったんですね。そして中国の「素餅」がそうめんに変化していく。日本文化の柔軟性がみえる部分ですね。

7	カルピスの日	飲料としてのカルピスが1919年(大正8年)7月7日に販売を開始されたので、7月7日は「カルピスの日」とされました。1908年(明治41年)、当時30歳の三島海雲は内モンゴル(現在の中華人民共和国・内モンゴル自治区)を訪れ、そこで口にした酸乳を参考に、1919年(大正8年)にカルピスを開発・発売し、この飲料と同名の企業の創業者となったと伝えられています。脱脂乳を乳酸菌で発酵(酸乳)しこれに加糖、さらに酵母(馬乳酒中の酵母と近似)による発酵がカルピス独特の風味に不可欠なのだそう。社名は、「カルシウム」とサンسكريット(サールピス)(सर्पिस, sarpis, 漢訳:熟酥=じゅくそ)を合わせたもので、「サルピス」・「カルピル」とする案も存在したが、当時音楽の第一人者であった山田耕作に社名について相談したところ、「カルピス」が最も響きが良いということで現行社名・商品名になったといわれています。1941年には軍用カルピス、1943年に軍用ビタカルピスが製造され、大日本帝国陸軍の原料資材提供を受け、兵士の健康飲料とされた時期もありました。現在のカルピスは、搾ったままの国産生乳と、100年間受け継いできた乳酸菌と酵母の発酵から生まれた、さわやかな風味の飲み物となっています。
7	冷やし中華の日	7月7日は「冷やし中華の日」。なぜかという、この日が二十四節気の「小暑」となることが多く、夏らしい暑さが始まり、冷やし中華がおいしい季節であることから。冷やし中華の発祥については諸説ありますが、現代風の冷やし中華の原型は五色涼拌麺(五目冷やしそば)として東京・神田神保町の「揚子江菜館」が1933年(昭和8年)に創作していました。また、仙台市錦町の「龍亭」では1937年(昭和12年)に冷やし中華・冷麺を販売していたとされています。と書いたように、「冷やし中華」は日本で生まれた料理です。そもそも中国では東洋医学から「体を冷やすものは飲食しない」という考えから茹でた麺を水でしめたり、生の野菜を食べたりすることは基本的にないそうです。また、酸味のある冷たい料理を食習慣から腐敗による酸味と捉えるため、日本の冷やし中華・冷麺や酢飯などを嫌う傾向があったようです。では何故日本では「冷やし中華」が生まれたか？それは夏に売上が激減するラーメンの代わりにする物をと研究した、当時の調理人の熱い熱い思いだったのでしょうか。
7	竹・筍の日	今日「7月7日」は、「竹・たけのこの日」。筍と言えば春の味覚。それなのになぜ7月？関係者の話し合いの席上で「竹取物語のかぐや姫が竹の中から生まれた日は7月7日ではないか？」という話になり、この日に決定されたということです。根拠もはっきりしないことですが他に「たけのこ」がつく日がないかと探してみると、ありました！七十二候の「竹笋生(たけのこしょうず)」。筍の旬は年に一度、本当に一瞬。筍の文字は竹冠に旬です。旬は物事や食材の走りや最盛期を意味する言葉としてよく使われていますが、月の上旬、中旬、下旬というように、元々十日という単位を意味する言葉です。土から少し顔を出すか出さないかのときに限られる旬は、十日もすると若竹に成長してしまうので、まさに旬の文字があてはまります。それだけに有り難く、季節を感じるができるご馳走です。七十二候は二十四節気を細分化したもので、気候を表します。二十四節「気」と七十二「候」をあわせて「気候」となります。「竹笋生(たけのこしょうず)」は立夏の期間の末候。やはり、もうすぐ夏！の季節ですね。
10	冬瓜の日	7月10日は「なつはとうがん」で「冬瓜の日」！冬の瓜と書くなら旬は「冬？」と思われがちですが、旬は「夏」であり、冬まで日持ちするという意味からこの名がついています。カリウムやビタミンCを多く含んでおり、低カロリーで消化が良いので、暑い時期にぴったりの食材です！
10	納豆の日	7月10日は「納豆の日」。納豆の栄養はいろいろあることはすでに有名ですが、昔は薬としても使われていました。ナン(豆)の薬かと言えば、ズバリ！おなかの薬です。ここからは難しい話。納豆に含まれる食物繊維は100グラム中に4.9 - 7.6グラムと豊富です。食物繊維はオリゴ糖等と共にプレバイオティクスと呼ばれる腸内環境に有用な成分であり、納豆菌はプロバイオティクスと呼ばれ、これも腸内環境に有用と考えられています。また、納豆には抗菌作用が認められ、抗生物質が見出される以前は、赤痢、腸チフス、病原性大腸菌などの増殖を抑制する作用があることから、腹痛や下痢の治療に用いられていた事があるそうです。納豆に含まれるジビコリン酸は抗菌作用を有し、溶連菌、ピブリオ、病原性大腸菌などへの抗菌効果が認められています。納豆はこれらの恐ろしい病気の予防薬にもなるのです。
11	ラーメンの日	「7月11日はラーメンの日」。日付は7と11の7をレンゲに、11を箸に見立てたことと、ラーメンを最初に食べた人物とされる水戸黄門(水戸光圀公)の誕生日(新暦・1628年7月11日)から。徳川光圀は、学者肌で非常に好奇心が強いことで知られています。中国の明から亡命してきた儒学者・朱舜水に学んでおり、外国の文化も積極的に取り入れていました。その中に中華麺も含まれていたとされることから、光圀は日本で最初にラーメンを食べた人物といわれています。茨城県水戸市で販売されているご当地ラーメンの一つに「水戸藩らーめん」がありますが、これは光圀が食べたと言われる最初のラーメンを再現した料理です。麺にレンコン粉を練りこむのと、「五辛」(ニラ、ラッキョウ、ネギ、ニンニク、ショウガ)という薬味を添えるのが特徴です。水戸藩らーめんを含むラーメンでは、スープの出汁や具に鶏や豚などの肉類が使われますが、光圀は肉食が忌避されていた当時に、5代将軍・徳川綱吉が制定した「生類憐れみの令」も無視して肉類を食べていたと伝えられています。好奇心(とおいしい物)に勝てるものなし！
12	洋食器の日	新潟県燕市は洋食器の生産で世界的なシェアを誇っています。そこで代表的な洋食器の「な(7)い(1)ふ(2)」「(ナイフ)と読む語呂合わせから7月12日が「洋食器の日」と制定されました。日本で洋食器の生産が開始されたのは1914年(大正3年)、または1915年(大正4年)とされ日本で生産されている金属洋食器の約9割は新潟県産といわれています。
14	ゼリー(ゼラチン)の日	日付はゼラチンがフランス菓子や料理によく使われることから、フランスを代表する記念日である「パリ祭」の日をその記念日としました。ゼラチンの起源は、古代エジプトのニカワ(膠)製造であるといわれています。ニカワとはゼラチンと同じ原料から抽出された天然の接着剤で、化学接着剤が発明されるまで、様々な分野で幅広く利用されていました。エジプトのピラミッド(ファラオの墓)から出土した棺、調度品、美術工芸品などを見てもニカワが使われており、製造風景を描いた壁画などからも、ニカワが人々の文化に深くかかわっていたことが分かります。以降、1700年頃にはヨーロッパで工業的な生産が開始され、1800年代に入ると食用のゼラチンが生産されるようになりました。写真工業においても、ゼラチン乳剤の印画紙が用いられるようになり、ゼラチンの需要がさらに発展しました。そして、ニカワも現役で大活躍中です。シックハウス症候群や化学物質過敏症対策として、食品パッケージ等の安全な接着剤として、古い文化財を修復するために、ときに近いニカワ(膠)を復元する取り組みも行われています。
19	山梨ももの日	7月19日は全国一の生産量を誇る山梨県の桃をPRする「やまなし桃の日」です。「百百」を「もも」と読み、7月19日が1月1日から数えて200日目(百が2つで200)に当たること(うるう年は201日目)と、桃の出荷最盛期と重なることから制定されました。桃は中国原産のバラ科の植物。中国では3000年前から栽培され、歴史書にも古くから記述がみられるそうです。「仙木(xian mu)」や「仙果(xian guo)」とも呼ばれ、昔から邪気を払い、不老長寿をかねる果樹・果物として親しまれています。品種が多く、美味で扁平な形をしている「蟠桃(pán táo : ぱんとう)」「仙桃(xian táo)ともいう)などがあります。栄養的には、水分・糖分とカリウムを多く含み、そのまま食べるほか、乾燥品、砂糖漬け、缶詰などに加工します。ほかの果実と違い、デザート以外、料理にはほとんど使われません。なおももの種は漢方薬にも利用されます。

22	ナッツの日	ナッツの日は「ナッツ(ナ・ツツ)」の語呂に合わせて7月22日に制定されています。日本ナッツ協会が「夏にナッツ」(土用の)鰻も良いけどナッツもね」と語呂合わせの意味も紹介している通り、ナッツ類には栄養が豊富に含まれます。古代から保存食や供物として貴重なものでした。例えば、クルミはなんと紀元前7千年から食されてきたといわれています。アーモンドの起源も古く、4000年以前の地中海沿岸地方のヨルダンといわれます。その後、中世頃までは高級嗜好品でしたが、現在は日常的な健康食品として広く好まれています。栄養バランスが良くミネラルも豊富なナッツ類は、夏バテ対策に最適で、おやつにぴったり。ナッツ類は、いろいろな種類の栄養素が豊富に混じった植物性食品です。何故なら、種子植物として発芽し幼植物期の発育に必要な栄養分を蓄えているので、それらはバランスのとれた成分で栄養価は高いものです。
23	天ぷらの日	もともとは夏バテ予防に「大暑」の日を天ぷらの日としたものが毎月23日を「天ぷらの日」とするに至っています。“てんぷら”という名称で文献上に初めて登場するのは、江戸時代前期の1669(寛文9)年刊『食道記』です。ただし、“素材に衣をつけて油で揚げる”という料理法は既に精進料理や卓袱料理などによって日本で確立されていたため、それらの揚げ物料理と天ぷらの混同によって古くから起源・語源に混同が見られるようです。こうした経緯もあり、今でも西日本では魚のすり身を素揚げしたもの(揚げかまぼこのじゃこ天や薩摩揚げなど)を指す地域が広がっています。16世紀には、南蛮料理を祖とする“長崎天ぷら”が誕生します。これは衣に砂糖、塩、酒を加えラードで揚げられるもので、味の強い衣であるため何もつけずに食するものでした。これが17世紀に関西に渡り、野菜を中心としたタネをラードに代わりごま油などの植物油で揚げる“つけ揚げ”に発展します。そして、江戸幕府開府とともに天ぷらは江戸に進出、日本橋の魚河岸で商売する魚介類を天ぷらで揚げる“ゴマ揚げ”として庶民のあいだに浸透していったといわれています。当時の天ぷらはゴマ油で揚げることで魚の生臭さを消し、同時に魚介類の保存期間・賞味期間を少しでも延ばそうという狙いもあったようです。現代の天ぷらの料理法とほぼ同じものが詳細に明記された文献としては1671(寛文11)年の『料理献立抄』などがあります。この形が出来上がった江戸時代前期には、天ぷらは“天ぷら屋”と呼ぶ屋台において、揚げたての品を串に刺して立ち食いする江戸庶民の食べ物でした。屋台ではなく天ぷら店として店舗を構えるようになったのは幕末近くになってからでした。そして大正時代の関東大震災において職を失った職人が各地に移り、各地へ江戸前の天ぷらを広めることとなったのです。
25	かき氷の日	1933年7月25日に山形市で日本最高気温(40.8℃)を記録したこの日は、かき氷にふさわしい日であるというのが理由である。また、夏水とも呼ばれるかき氷の「7(な)2(つ)5(ごおり)」という語呂合わせもその理由となっている。かき氷は一体いつ頃から食べられていたのだろうか。平安時代の女流歌人・清少納言の随筆「枕草子」には、「削り氷にあまずり入れて、あたらしきかままりに入れたる」という文章が書かれている。これは、「削った氷にあまずり(はちみつに似た甘味料)をかけて、真新しい金属製のお椀に入れる」という意味だ。このことから、平安時代にはかき氷が食べられていたことが分かる。冷凍庫もないこの時代は、氷はとても貴重なものだったであろう。幕末になると、氷の輸送もはじまり庶民にも身近な存在になってきた。日本で初めての氷屋が開業したのもこの時期だ。その後かき氷は日本中に広まり、夏の風物詩として定着した。
第4日曜	GIASH鮎の日	平成27年12月に「清流長良川の鮎」が世界農業遺産に認定されたことを記念して、世界遺産の意義や県が誇るべき「長良川システム」を県民に認知していただくとともに、清流の象徴である県魚「鮎」に対する関心を高めていただくことを目的に、7月の第4日曜日を「GIASH鮎の日」として制定しました。平成27年、「清流長良川の鮎」(里川における人と鮎のつながり)が世界農業遺産に認定されました。長良川の豊かさを象徴するのが、「清流の女王」とも言われる鮎(アユ)。澄んだ川底の石についた苔を食べて育つ天然の鮎からは、スイカに似た芳醇な香りが漂うため、「香魚」とも呼ばれます。世界農業遺産は、鮎だけでなく長良川の水の美しさや生態系、水を育む源流の森、流域に住む人々の水とともに暮らす伝統文化やなりわいなどを含んで認定されています。「里川」をキーワードに、これらが深くかかわり、成り立っていることが「長良川システム」として高く評価されました。「世界農業遺産」とは正式にはGlobally Important Agricultural Heritage Systems (GIASH:ジアス)といいます。その土地の環境を生かした伝統的な農林水産業や、生物多様性が守られた土地利用、農村文化や農村景観などが一体となり、維持保全が図られている世界的に重要な地域を後世に引き継ぐことを目的として、2002年にFAOにより創設されました。2016年10月までで、世界の16か国にある37地域が認定され日本では、岐阜県、新潟県、石川県、静岡県、大分県、熊本県、和歌山県、宮崎県の8つの地域が世界農業遺産に認定されています。
27	スイカの日	7月27日は「スイカの日」です。全国のスイカ好きによって制定されました。なぜこの日がスイカの日かというと、スイカの縞模様が見えることから、「夏の綱」=「7(な)2(つ)5(ごおり)」の「2(つ)」の「7(な)」という語呂合わせで、この日が記念日となったようです。上から読んでも「なつのつな」。下から読んでも「なつのつな」。そんなスイカの原産は南アフリカで、日本には室町時代以降に中国から伝わったとされています。漢字では「西瓜」と書きますが、これは中国語に由来したもので、中国の西方(中央アジア)から伝来した瓜ということでこの名称が付きました。英語では「ウォーターメロン(watermelon)」というように、果肉の90%以上が水分で、ブドウ糖や果糖、ビタミンA、カリウムなどをバランスよく含んでいます。園芸分野では「野菜」に分類されますが、青果市場での取り扱いや、栄養学上の分類では「果物」に分類されます。
28	菜っ葉の日	「7」2「8」を「なつぱ」と読む語呂合せです。「菜っ葉」とは野菜の葉、または葉の部分を用いる野菜のことを意味します。主に葉の部分を用いる野菜のことを「葉菜類(ようさいるい)」または「葉物(はもの)」などといい、キャベツ、白菜、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、野沢菜、水菜、レタスなどがあり、ビタミン類、ミネラルが豊富に含まれています。これらVCやカロテンなどの多い菜っ葉を食べて夏バテを防ごうというねらいから「菜っ葉の日」としました。中国人が野菜をよく食べるのは、薬(医)食同源の考えが生活に根づいていて、動物性食材とのバランスを取っているからにほかなりません。調理法の特徴としては、生食よりも熱を加えた料理が中心になります。これも体を冷やしやすい物・生で食べることを避けるためです。カイランやアブラ菜(サイシン)など茎野菜が好まれるのも、加熱してこそおいしく味わえるからです。
30	梅干しの日	梅干しは中国が原産で、1500年ほど前に日本にもたらされたと伝えられている。この当時の梅干しは煙でいぶして乾燥させたもので、現在の梅干しとは違うものだ。現在と近い形の梅干しとして初めて文献に登場するのが平安時代。村上天皇の病気を梅干しと昆布を入れたお茶で癒した、という記述が見られ薬効のある食べ物として知られるようになる。現在と同様の製法の梅干しが食卓に上るようになるのは江戸時代になってからだ。1700年前後に記されている料理本には「塩漬にし梅酢から上げ天日に干す。赤紫蘇を入れて赤くしたものは珍重される」という内容の記述が見られる。紀州で大々的に梅の生産が行われるようになるのもこの時代からだ。紀州には「梅はその日の難逃れ」ということわざが伝わっており、「難逃れ」→「難(7)が去る(30)」からこの日を梅干しの日としたようだ。「梅はその日の難逃れ」とは梅干しを食べればその日一日の災厄から逃れることができるという言い伝えで、梅干しが持つ殺菌性や健康増進のパワーを語ったものだと考えられる。また、土用干しが終わり新物の梅干しが食卓に並ぶ時期であることも7/30が梅干しの日と決められた理由とされる。梅雨が明けると夏の土用の時期に、漬けていた梅を干すには訳がある。7月後半は日本において1年間で最も紫外線が強くなる時期と重なる。この時期に梅を干し、日光にさらすことで殺菌をすることができる。また乾燥させて水分量を減らせばそれだけ長期保存が可能になるからだ。さっぱりとした酸味と塩味は、暑さで落ちた食欲を回復させるのに持ってこいだ。食が進みやすいだけでなく、クエン酸の持つ夏バテ防止の効果も大きい。汗で流れる塩分の補給にもなる。さらに梅干しの持つ酸は食品を傷みにくくする。年中活用できる梅干しが、新物ができあがる夏本番にこそ積極的に活用したい食品なのだ。
	旬	オクラ ズッキーニ セロリ トマト ビーマン 冬瓜 かぼちゃ とうがらし あしたば えだまめ ししとうがらし たまねぎ とうもろこし しょうが へちま 青紫蘇 赤紫蘇 きゅうり ずいき ゴーヤ なす みょうが さやいんげん じゅんさい たで しろり なら キウイ(輸入) バレンシアオレンジ メロン すもも あんず もも いちじく すいか えい しいら たちうお ひめだい いわな ひらまさ ひめじ どじょう はまだい あなご ふえふきだい さより しまあじ したびらめ おこぜ かんばち とびうお 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 とこぶし いわがき しじみ くるまび しばえび むらさきうに ほや あおりいか しゃこ ひじき