

4 / 23

大安 火

旬のもの 蝦蛄(しゃこ)

シャコ科。旬は春から夏です。江戸前の寿司種として親しまれているシャコ。実は、関西ではより一般的で、ゆでて食べる機会も多いといえます。とくに旬の初夏は“かつぶし”といわれる卵を抱いていて格別な味わいです。ゆでるとシャクナゲに似た赤紫色になることから「シャコ」の名がついたといわれています。

エビやカニと同じ甲殻類で、エビ・カニの十脚類とシャコの口脚類は、いわば親戚のようなもので、カマキリのような鎌状の足を持っているのが特徴です。

シャコは、コレステロール値を下げるアミノ酸の一種のタウリンが豊富で、動脈硬化など生活習慣病の予防に効果があります。また、糖質をエネルギーに変える働きを持ち、ストレス解消などに役立つビタミンEを含んでいます。

シジミの日

食品として優れ、水質浄化にも役立つシジミの有用性をアピールするため、「し(4)じ(2)み(3)」の語呂合わせにより制定された記念日です。シジミは縄文時代から日本人の食生活に馴染んできた貝で、オルニチンが肝臓に作用するため「二日酔いに効く」と言われています。

地ビールの日

1516(永正13)年、バイエルン国王ウィルヘルム4世が発布したビール純粹令により、水・ホップ・大麦・小麦の麦芽・酵母だけがビールの醸造に使用できることが定められ、「ビールとは何か」が世界で初めて明確に定義されました。これにちなんで制定された記念日です。

4 / 24

赤口 水

旬のもの メロン

ウリ科。古今東西、メロンは果物のキングにも見られています。東洋系のマクワウリ種と欧米系の西洋メロン種との交配、品種改良も進み、より美味しいメロンが誕生しています。なかでも、マスクメロンは気品高い甘みもあり、世界の時の権力者や賢人らもとりこにしてきたといえます。古代エジプトですでに栽培され、日本にも弥生時代の土器と共に種子が出土しているため、古くから知られていた果物です。花落ち部(尻の部分)が柔らかくなって香りがし始めたら食べ頃です。メロンにはカリウムが多く含まれています。

日本ダービー記念日

1932(昭和11)年、目黒競馬場で第1回日本ダービー(東京優駿競争)が開催されました。ダービーはもともと、ロンドン郊外で開催されるサラブレッド3歳馬ナンバーワンを決めるレースのことで、イギリス競馬界最高の行事でした。日本をはじめ、世界各国で同様のレースが開催されるようになりました。

植物学の日

“植物学の父”と呼ばれた植物分類学者の牧野富太郎が、1862(文久2)年のこの日に生まれたことにちなんで、制定された記念日です。幼いころから草花に魅せられ、94歳で亡くなるまで生涯を植物研究に費やしました。新種・変種約2,500種を発見・命名し、没後、文化勲章を授与されました。