

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。年中行事の食事や郷土料理などの食文化を中心にお伝えします。

旬の食物 「大葉」

青紫蘇も赤紫蘇も、一度種を蒔けば、翌年以降もこぼれた種から毎年芽が出て、雑草のごとく畑に広がるという事もあり、葉はわざわざ一般の市場に出回るようなものでもなかったようです。現在のこのような形で市場に出回るようになったのは1961年頃からだそうで、それまで料亭などに向け、季節の「つま」ものを生産出荷していた静岡県の組合が大阪の市場に出荷し始めたのが始まりだそうで、その時に、穂紫蘇などと区別するために葉の部分という事で「大葉」という名称にしたのが今では一般的な通称となってしまったとの事です。

主な産地は愛知県で、赤紫蘇も含めた紫蘇全体の生産量を見ると、全国の約4割を占めています。中でも豊橋市が最も多く、次いで豊川市となっています。大葉だけで見ると豊橋市が全国の50%以上を占めていると言われています。

梅干しを漬けこむ時期に需要が限られる赤紫蘇と同じ時期が旬になります。大葉という名称は市場に流通する際の商品名で、正式には青紫蘇（あおじそ）と言います。



日本の食文化探検

日本の四季を彩る代表的な節句を「五節句」といいます。



人日（じんじつ・1月7日）、上巳（じょうし・3月3日）、端午（たんご・5月5日）、七夕（たなばた・7月7日）、重陽（ちようよう・9月9日）の5つからなる節句で、中国の考え方の影響で奇数の月と日の重なる日が選ばれています。

（※ただし1月だけは1日（元旦）を別格とし、7日の人日（じんじつ）を五節句の中に取り入れています。）

また、これらはお正月の七草、3月の上巳の桃、5月の端午の菖蒲、7月の七夕の竹、そして9月の重陽の菊と、必ず季節の草や木に彩られるのが特徴となっています。

新しい年の初めの1月7日、春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）の入った七草粥を作ります。ようやく芽吹いた春の七草の「気」をいただき、その一年の無病息災や豊作を願って食べる風習で、『人日（じんじつ）の節句（七草の節句）』と言います。

古代中国では、1月7日は犯罪者に対する刑罰を行わない日（人日）とされ、邪気を祓うために七種類の若菜を入れた温かい吸い物を食べて一年間の無病息災を祈る日でした。やがて日本に伝わり、もともとあった七種類の食材で作った粥を食べて健康を願う風習と、正月に若菜を摘む風習とが、中国から伝わった「人日」の風習と混じり合い、人々の生活に根付いたと言われています。