

NN

食育だより

令和3年度版 3号
練馬区立中村中学校
食育推進チーム
令和3年7月7日

「スイカ」の旬は7月。

旬は7月だが、5月中旬から小玉スイカが収穫され、続いてハウス栽培の大玉スイカが始まる。北海道から九州まで、全国で栽培される。

原産はアフリカで、中国より西の方から伝わったウリであるため「西瓜」と呼ばれるようになったそうです。「スイカ」という名前も外来語のひとつのようなもので、中国でのサイクワァから訛ってスイカになったと言われている。

今ではすっかり日本の夏を彩る果物になっている。追熟できないので、十分熟したものを買うこと。模様がはっきりしているものが良い。低温に弱いので、丸ごと買った場合は冷蔵庫に入れず、常温で保存する。カットしたものは要冷蔵。

スイカはつる性の瓜科植物なので、本来であれば野菜の扱いをされるべきだが、食べ方から見ると果物である。

という訳で、園芸分野では野菜として扱われるが、市場や栄養学上では果物として扱われている。メロンも同じで果物として扱われている。

スイカには血流を改善するシトルリンという成分がふくまれている。ただ、このシトルリンは200g以下の未熟果の方が2~3倍多く含まれていて、血圧抑制効果がある事が分かっている。



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伝えます。

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。

今回は七夕を取り上げます。

七夕の行事食はそうめん。意外に知られていませんが、千年も前から七夕の行事食となっていました。節供に旬のものを食べ、邪気を祓ったり無病息災を願ったりする風習がたくさんありますが、夏に美味しいそうめんもそのひとつ。暑さで食欲が減退するこの時期にぴったりで、天の川や織姫の織り糸に見立てることもできます。そうめんのルーツは、中国伝来の「索餅」(さくべい画像)という小麦粉料理だといわれています。索には縄をなうという意味があり、縄のようにあんだ小麦粉のお菓子のようものだと考えられています。



古代中国に「7月7日に死んだ帝の子が霊鬼神となって熱病を流行らせた。そこで、その子の好物だった索餅を供えて祀るようになったことから、7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代に索餅が日本に伝えられると、麦の収穫期に麦餅を作る風習とともに宮中行事に取り入れられ、一般にも広がっていきました。やがて、索餅はそうめんへと変化し、七夕にそうめんを食べるようになりました。

また、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて、七夕にそうめんを食べるとい説もあります。

◀和食用語▶ 相生(あいおい) 仲の良さをイメージすることから、婚礼や慶事の料理・飾り物として「相生結び」「相生鯛」などが使われる。