

7 / 27

先負 土

**旬のもの** ゴーヤー(にがうり)

中国では苦瓜、沖縄では、ゴーヤーと呼ばれています。東インド、インドネシア、ボルネオなどの熱帯アジアの原産です。沖縄に伝来した時期はあきらかではありませんが、「琉球国由来紀」(1713年)に、苦瓜(にがうり)の名が見られることから、それ以前に入ってきたものと思われます。ビタミンCが豊富で、100gあたりのビタミンCはキャベツの4倍、レモンの2~3倍です。ゴーヤーのビタミンCは、熱を加えてもこわれにくく、調理してもビタミンCが吸収できます。苦味成分を含みますが、これはモルデシンと呼ばれています。この苦味は夏の暑気を払うのに適度な刺激にもなります。「ゴーヤー料理」は特に夏負け防止によいと言われ、古くから沖縄県民によく食われています。

**スイカの日**

スイカの模様を綱に見立て2(つ)7(な)の語呂合わせから、スイカ生産者グループが設けた日です。一般的なものは果肉が赤いものですが、スイカにもさまざまな品種があり、黄色の果肉を持つものや種なしのものなどがあります。

**お寝坊さんの日**

フィンランドの記念日で、家で一番遅くまで寝ていた人を水に投げ込むなどして起こす日。キリスト教迫害時代に200年も眠り続けたというエフィソスの「7人の眠り男」の伝承に基づいています。

7 / 28

仏滅 日

**旬のもの** 蓴菜(じゅんさい)

スイレン科。じゅんさいは昔はヌナワ(沼縄)と言われ、寒天状の膜に包まれた繊細な形をした食材です。限られた沼に生える睡蓮科の植物の若芽だけを摘んで食べる珍しい食べ物で、生のじゅんさいは6月から8月にかけて出回ります。日本では本州と北海道に自生しています。京都の深泥池と北海道の大沼公園の中にある小沼はじゅんさいが密生していることで知られていましたが、近年の水質汚染で減ってきているようです。現在の生産量では秋田県の山本町が日本で一番のようです。生のものは、熱湯で2~3分湯がいて使います。汁の実や酢の物、わさび醤油にも合います。

**菜っ葉の日**

7(な)2(つ)8(ぱ)の語呂合わせ。キャベツ、レタス、白菜などの葉野菜の消費拡大を目的に制定された日です。今日はビタミンなど栄養豊富な葉野菜を食べて夏バテを予防しましょう。

**地名の日**

アイヌ語地名研究家である山田秀三の命日(1992年)であり、地名研究家の谷川健一の誕生日(1921年)でもあることから、二人の功績を称えて、日本地名愛好会が2008(平成20)年に制定しました。