

Q & A 土用の丑の日にはウナギ？

Q 夏になると、土用の丑の日に合わせてウナギの蒲焼やうな丼が盛んに宣伝されます。土用の丑の日にウナギを食べる習慣は、こういった由来や意味があるのでしょうか？



A 夏の土用の丑の日にウナギを食べるのは、滋養のあるものを食べて暑さを乗り切る「食い養生」という風習からきています。

土用は季節の変わり目

土用とは、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前の約18日間のことで、年に4回あります。夏の土用は、立秋前の土用のことです。1年の中で最も暑さが厳しいとされ、健康管理の必要性が最も高い時期であったことから、土用と言えば夏の土用を指すことが多くなりました。

土用の丑の日は、土用の期間中に巡ってくる丑の日のことです。年によっては2日あることもあり、1度目を「一の丑」、2度目を「二の丑」と言います。

「う」のつく食べ物で夏バテ防止

土用の丑の日にウナギを食べるのが流行したのは江戸時代です。

天然のウナギの旬は、脂が十分にのる秋から冬にかけてです。また、暑い時にはさっぱりした食べ物が好まれるため、江戸時代には夏にウナギはあまり売れませんでした。

では、なぜ土用の丑の日のウナギが有名になったのでしょうか。有力な説は、夏にウナギが売れずに困っていたウナギ屋に、平賀源内がアドバイスしたというものです。昔から「丑の日にちなんで「う」のつくものを食べると夏負けしない」という言い伝えがあり、丑の日にウナギを、と宣伝したそうです。

「う」のつく食べ物以外にも、土用しじみ、

土用卵、土用餅と、栄養価が高いもの、厄除けから無病息災を願うものを食べる風習があります。



夏と冬が旬のしじみ
夏の土用の頃は栄養価が高い



栄養価が高い卵



土用餅とはあんころ餅のこと
小豆が厄除けに通じることから、無病息災を願って食べる

梅干しとの食べ合わせは悪くない

ウナギと梅干しの食べ合わせは悪いという言い伝えもあります。ところが、梅干しは胃酸の分泌を促し、ウナギの消化を助けるので、この言い伝えは迷信だそうです。

このような迷信が生まれたのは、梅干しの食欲増進効果で高価なウナギをたくさん食べてしまう贅沢を戒めるため、食がすすむ食材同士で食べ過ぎてしまうのを防ぐため、などの諸説あります。

現在は、養殖ウナギが一般的となり、1年中おいしいウナギを食べることができます。

食欲が落ちがちな夏ですが、昔からの行事食も取り入れて、暑さを乗り切りましょう。