



たんときッズあおき に協力していただけると連絡をいただけただけみなさまへ

せっかく連絡をいただいたのに、その後、なかなか返事をせず申し訳ありません。

色々計画をしながら実行するタイミングを考えているのですが、新型コロナの対応や事業の体制が安定せず、保留になってしまっています。しっかり体制が整ったところで、ご連絡します。その時、まだお手伝いいただけるようであれば、ぜひよろしくおねがいします。すみません。

コラム ～ うなぎの旬、実は・・・ ～

先日の土用丑の日、みなさんは うなぎ 食べましたか？今年は、土用丑の日は2回あるので、もう一回は8月5日です。その年の暦によって、1回の時と2回の時があるんですね。

昨年から、私の家では ふるさと納税 を活用して、ちょっといいうなぎを家族分、購入させていただいています。(青木村さん・・・ごめんなさい)

うなぎは、ビタミン B1、B2、カリウムが多く含まれ疲労回復にはとても効果的な食べ物として知られています。うなぎ=夏の風物詩と言っても過言ではないですね。

そんなうなぎですが、ふと思ったことがあります。うなぎが一番美味しい季節は、やっぱり夏なのだろうか？うなぎには、2種類ありますよね。天然と養殖です。

実は、養殖のうなぎの旬は6月～8月なんだそうです。そう！まさに夏の土用丑の日にピッタリですね。実際に、よく行く すき家や松屋でもウナ牛なんて素晴らしいメニューがあって、ちょっと割高ですが・・・でも、気軽に食べられるのはとてもうれしいです。

じゃあ、天然のうなぎはいつが旬なのでしょう？

実は、10月～12月なんだそうです！知っていましたか？うなぎは冬眠をする生き物なので、水温が10℃以下になると冬眠に入ります。

そのため、10月ごろから冬眠の準備のために栄養を蓄えるため、冬眠前にあたるこの時期が一番、脂が乗っていて美味しいんだそうです。

じゃあ、なんで養殖のうなぎは・・・そうなんです。

養殖のうなぎは、土用丑の日に合わせて旬を調整しているってことなんだそうです。それもまたびっくりですね。本当は、土用丑の日は年に何度かあって、土用とは季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬の前18日間のことだそうです。その中にある丑の日が、いわゆる土用丑の日と呼ばれ「う」の付く食べ物を食べると縁起が良いという話が広まったのがキッカケとされています。その中でも特にうなぎは栄養価も豊富で夏バテに効果があるということで、夏の土用丑の日に食べるという風習が定着したとされています。と、言うことは本当だったら、一番旬の時期だったら秋の土用丑の日に天然のうなぎを食べるのが一番実は美味しいってことですね。2024年、今年の秋の土用丑の日は 10月28日月曜日だそうです。

みなさん、夏の土用丑の日を逃した方は、秋の土用丑の日に旬の天然物のうなぎを食べてみるのはいかがでしょうか？とはいえ、天然うなぎなんて高くて・・・ねえ。

そして、気づきましたか？夏の土用丑の日のうなぎは、養殖のほうが脂が乗っていて美味しいんですよ。

裏面も読んでいただき、何かお子さんに不安や心配事などがありましたら、村の保健師や教育委員会、たんときッズあおきまで、ご相談いただければ対応いたします。

たんときッズあおき (NPO法人たんと。)

TEL 0268-75-6789

青木村田沢3075-1

■開所時間 9:00-17:00

■定休日 土日祝日

NPO法人たんと



