

7/28 土用丑の日（献立）



土用丑の日にはうなぎが定番ですが、うなぎ以外に食べるとよいものがあります。
「土用しじみ、土用餅、土用卵」がそうです。

しじみは夏と冬の2回旬があるといわれ、夏のしじみは特に産卵期を迎えて栄養価も高く、夏バテ防止に適した食材のため、夏に「土用しじみ」として食べられるようになったそうです。

土用に食べるあんころ餅のことを「土用餅」といい、関西や北陸地方では厄除けの力がある小豆を食べることで無病息災が叶うとされ、「土用餅」と呼ばれる餅を土用の入りの日に食べる風習が江戸時代より続いています。

「土用卵」とは土用の間に産み落とされた卵のことで、卵は昔から滋養食として重宝されていたため、うなぎと同様に精がつく食べ物として土用に食べられるようになりました。

いずれの食べ物も、食が細くなりがちな暑い夏の時期を乗り切るために、先人が考えた風習と考えられますね。
皆さんは何を食べますか？



おおつかの郷の昼食うなぎ丼でした！