

土用の丑の日と、どじょう鍋

koberyo1

昔から夏の土用の丑の日に「うなぎ」を食べると夏負けしないという伝説がある。「うなぎ」にとってみれば災難というか、土用の丑の日は厄日といえるだろう。

今年もその季節がやってきた。うなぎにとってみれば厄日であるその二日前くらいから、新聞広告の折り込みをみるようになった。

しかし、毎年恒例行事となった、うなぎへの加熱ぶりだが、今年はその趣きが例年とは少し異なっているようだ。

テレビのニュースでやっていたが、うなぎの稚魚の入手が少なくなり、稚魚の入手をどうするべきか、科学者が頭を抱えているのだった。確実に毎年、少しずつ、うなぎは高値の料理になってゆくことが予想される。

わたしが「うなぎ」を食べて、こんなにうまいものがあり、これが日本の食文化だと、つくづく感じたのは、今から六十年も前の昔からのことだ。

当時、わたしは東京でサラリーマンだったが、上司が東京の築地でご馳走してくれたのだった。それは二階建ての「うな重」だった。一番上に「うなぎ」を置き、つぎにご飯をつめ、そしてつぎの層にご飯、「うなぎ」という順に二重になっていた。まさにいまでも思い出すと、涎が垂れそうになるほどだ。

この「うなぎ」の食文化を少々サーチすると、平賀源内が「うなぎ屋」から宣伝を依頼され、広告費をつかって宣伝したのが「土用の丑の日」の起こりだとする説があるそうだ。

さて、夏バテ予防の料理に「どじょう鍋」がある。これは東京は駒形の「どじょう鍋」であり、専門店では「柳川鍋」という。

柳川には専門の土鍋をつかう。真夏の時期に汗を流しながら鍋を突つのは夏季の栄養の補給として「土用の丑の日のうなぎ」同様、夏バテ防止にちょうどいい。

「うなぎ」のビタミンAの含有量は牛肉の約200倍、肝（キモ）は約800倍もあり、たんぱく質もじつに豊富である。「八目うなぎ」を干したものを3センチずつ切って、毎日軽く炙って焼いて食べると眼に病気に良いということである。

また、たんぱく質、脂肪が豊富でビタミンAも全食品中最高値である。夜盲症や虚弱体質によく効くそうである。かつては民間の精力増強剤として、盛んに食用にされた時代があったが、高値のためや品薄のために現在はあまり活用されていない。

どじょうには、カル、鉄。ビタミンなどがうなぎより豊富に含まれている。鉄分は、ほうれん草より多いので貧血、強壮によい。アレルギー体質の方は、しばしば皮膚炎や下痢を起こしたりするので注意が必要だ。

参考資料「現代の健康家庭食事療法事典」

発行者・三省堂