

旬の食べ物

2015 年 5 月 11 日 馬込第三小学校朝礼にて

みなさん、旬の食べ物って知っていますか？大人ならだれでも知っている言葉ですが、皆さんは知らない人が多いと思います。その食べ物が最も沢山採れて、最も美味しい時期のことを旬といいます。果物、野菜、魚には、それぞれ、旬があります。みなさんはお家の方とスーパーマーケットに行くことがあると思います。鶏肉や、豚肉、牛肉、牛乳、卵などは 1 年中お店に並んでいますね。果物も野菜も魚もいつでもいっぱい並んでいます。でもよくみると、冬にいっぱいあった苺は春には姿を消します。かわりに、桃やブドウやスイカがでてきます。さくらんぼは 6 月のほんの一時期だけです。筍も 5 月のわずかな時期だけですね。カツオは春と秋、サンマは夏から秋に沢山獲れます。そう、その季節だけにでてくる食べ物が旬の食べ物なのです。

日本には、春夏秋冬の四季がありますね。春というと、皆さんはなにを思い出しますか？寒かった冬が終わり、日も少しずつ長くなってきます。ぽかぽかとした陽だまりでつい眠くなってしまいます。黄色い菜の花がいっぱい咲いて、3 月の雛祭り、5 月の端午の節句がやってきます。4 月には桜が咲いて、入学式がありますね。春はふきのとうなどの山菜、菜の花、筍、春キャベツ、新じゃが、新玉ねぎなどが旬です。春には苦いものを食べろと言われます。冬の間に体に溜まった余分なものを体の外に排出し、体に刺激を与えて目覚めさせると言われています。

6 月になると、毎日雨が降って、じめじめします。梅雨ですね。7 月になると真っ青な空に入道雲が見えて、毎日暑い日が続きます。プール授業も始まって、もうすぐ夏休みです。夏の食べ物って、皆さんは何を思い浮かべますか？スイカでしょうか。桃やメロンも美味しいですね。野菜では、とうもろこし、きゅうり、なす、トマト、生姜などですね。水分を沢山含んだものが多く、汗で失われた水分を補ってくれます。また体の熱を冷ましてくれる食べ物が多くみられます。

9 月はまだまだ暑い日が続きます。10 月になると、空の雲も高くなってうろこ雲やすじ雲が見られ、少しずつ爽やかな風が吹き始めます。木々の葉は黄色や赤色に染まり始めます。食欲の秋ですね。熱い夏で疲れた体を回復してくれる栄養豊富な食べ物がいっぱいです。なし、ぶどう、柿、栗、かぼちゃ、さつまいも、ごぼうなど栄養たっぷりの食べ物がいっぱいです。動物たちがどんぐりなどの木の実を食べている様子をテレビで見ると思います。食べ物がなくなる冬に備えて、体に栄養を蓄えようとしているのです。

やがて寒い冬がやってきます。クリスマス、大晦日、そしてお正月。東京でも時々雪が降りますね。寒くて家にこもりがちになります。冬には体を温めてくれる鍋料理が一番ですね。りんごにみかん、それに大根、ねぎ、白菜、ホウレンソウ、牡蠣、あんこう、ぶり、鍋料理の食材が目白押しですね。体が芯から温まり、栄養豊富で寒い冬に風邪を引かずに

乗り切るのに最適です。私のおじいちゃんがよく火鉢に手をかざして、ミカンを焼いて食べていたのを思い出します。

北は北海道から南は沖縄、全国から沢山の食べ物を運んできたトラックが目の前の環状七号線をいっぱい走っています。東京の市場に運んでいるのです。成田空港、羽田空港には地球の裏側や南半球から飛行機で運ばれた食材が到着します。冷凍や冷蔵で運ばれて来ますから、スーパーには 1 年中、沢山の食材が季節に関係なく並びます。しかし、昔はトラックも飛行機も冷蔵庫ありませんでした。季節ごとに近くで採れた野菜や果物や魚を食べるしかありませんでした。これが旬の食べ物でした。旬の食べ物は沢山採れて、値段も安く、栄養が豊富です。また旬を食べることによって、季節を感じるのです。日本には美しい四季があります。皆さんには食べ物からも季節を感じてもらいたいと思います。これで私の話を終わります。