



季節を知ったら  
暮らしが楽しくなった

（第六〇号）

芒種

六月五日



## 白干梅

店先に青梅が出回るようになりました。梅を漬けたり、梅酒を作ったり、腕自慢の主婦にとっては忙しい時期でもあります。梅は中国原産ですが、梅干や梅酒などの加工品はすっかり日本の食卓に欠かせない味となりました。

先日、日本一の梅の産地、和歌山県みなべ町へ行った時のこと。珍しい梅干を教えてくださいました。塩で漬けて天日干ししただけの「白干梅」です。今や、梅干もかつお梅やはちみつ梅、減塩梅などバラエティ豊かですが、調味料を加えない昔ながらの酸っぱいもの。ほおぼると口中に酸味が広がりましたが、南高梅の果肉はジューシーです。産地だけに良質の梅を使っているのでしょう。白干梅はほとんど市販されていないようですが、各家では南高梅の白干梅を作り、毎日食べているといえます。

実は梅の記念日「梅の日」は大阪の財団法人梅研究会が決めた六月一日と、和歌山の紀州梅の会が平成十八年に定めた六月六日の二日あります。六月六日は、室町時代の一五四五年、水不足が深刻で田植えができず、困っていたところ、後奈良天皇が神様のお告げを受け、京都の加茂神社に詣で、梅を賀茂別雷神に供えて祈願すると、大雨が降り出したという故事にちなんだもの。その雨を「梅雨」を呼び、梅が福を招くとして贈り物にするようになったといわれています。ロマンある話です。

ともあれ、クエン酸をたっぷり含む梅干は、体内の疲労の元となる乳酸を分解するため、疲労回復に効果があります。梅干一粒でも効き目があるといえますから、体調の崩しやすい梅雨時を梅干で乗り切りたいものです。

文 千種清美

