



NEWS — LETTER

ISSUE
49
Oct.
'25

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うぞご利用ください。



栄養新聞 2025.10月号

管理栄養士
担当：瀬野 由惟



糖尿病・甲状腺
とみなが内科
TOMINAGA CLINIC

遙か5000年前からのお付き合い - 「うなぎ」

管理栄養士 瀬野 由惟

幼い頃は苦手だったうなぎですが、大人になってようやく美味しさに気づきました

長く続いた暑い夏もようやく影を潜め、やっと秋を感じられる日が増えてきましたね。いろいろな秋がありますが、結局私は常に「食欲の秋」一強です。

今回は栄養満点、独特の風味や食感が美味しいうなぎのお話です。

うなぎといえば、必ず目にするのが「土用の丑の日」といった言葉。土用の丑の日=うなぎ、といったイメージが強くありますが、何故土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのでしょうか。

まず土用とは、立春・立夏・立秋・立冬の直前の18日間のことです。古代中国の思想に由来しており、それぞれの季節の変わり目の頃を指します。

丑の日とは、日にちを十二支で数えたとき、丑に該当する日のことです。十二支は年を表す際に用いられるイメージが強いですが、古来より時刻や方角、日にちを表すためにも使われています。つまり、土用の期間内に訪れる丑の日が「土用の丑の日」となるのです。そして土用の丑の日は春夏秋冬それぞれの土用に存在しており、うなぎを食べる習慣があるのは大体7月～8月頃の夏の土用となります。

少し話が逸れますが…日本ではうなぎは古くから親しまれており、その食文化はなんと縄文時代(約5000年前!)までさかのぼると言われています。日本最古の歌集『万

葉集』には、大伴家持が「夏痩せにはうなぎがよい」と詠んだ歌が残されており、少なくとも奈良時代にはうなぎが夏バテに効くという認識があったようです。

その調理法は現在とは異なるようですが、遙か昔から今と同じ認識で食べられていたと思うと、うなぎの力強さを感じられる気がしますね。

そして、土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は江戸時代に定着したと言われています。きっかけは諸説ありますが、蘭学者の平賀源内による説が有力とされています。今でこそ養殖うなぎは夏、天然うなぎは秋～冬に旬を迎える年中楽しめるうなぎですが、当時のうなぎは秋～冬に旬を迎える、産卵前となる夏のうなぎは脂が多く人気がなかったようです。夏にうなぎが売れずに困ったうなぎ屋が平賀源内に相談したところ、店頭に「土用の丑の日はうなぎの日」と貼り出すよう提案されたとのこと。さっそく実践すると、効果は絶大。うなぎ屋は大盛況となり、やがて多くのうなぎ屋が同様に宣伝を始めました。もともと夏の土用の丑の日には、縁起が良いとされている“う”の付く食べ物を食べて無病息災を願うという風習があったよう。そんな中、うの付く食材であるうなぎはまさに土用の丑の日にぴったりで、たちまち「夏の土用の丑の日にうなぎを食べる」という習慣が付いていったと考えられています。

うなぎの美味しい温め方

- ひと手間加えてふっくら美味しい -

【材料】

・市販のうなぎの蒲焼き	1尾
・水	大さじ2
・料理酒	大さじ2
・薬味	好みで
・フライパン用アルミホイル	
・付属のタレ	

【作り方】

- ① うなぎをザルにあけ、ぬるま湯で優しく洗う。タレや脂を洗い流すことで臭みを取ることができます。
 - ② うなぎのサイズが大きい場合は、適宜好みの大きさに切る。
 - ③ フライパンにアルミホイルを敷き、その上に皮目を下にしてうなぎを置く。
 - ④ 水大さじ2はフライパンの壁に沿わせるようにアルミホイルの下に流し入れ、酒大さじ2はうなぎの身に回しかける。
 - ⑤ 蓋をし、中火で3～5分蒸し焼きにする。
 - ⑥ 5分経ったら蓋を取り、うなぎにタレを少量かけ1分ほど弱めの中火で加熱をする。
 - ⑦ へらでそっと裏返し、⑤と同様に1分ほど加熱する。
 - ⑧ 器(丼の場合はご飯の上)に盛って完成。好みで残ったタレやネギや海苔、山椒などの薬味をかけてOK。
- 私も試してみましたが、温める前は手でつまめるほど硬かった身が、ふっくらと箸で切れるほどの柔らかになりました！

