



6月の主な行事

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1日 : 写真の日、気象記念日 | 10日 : 時の記念日 |
| 2日 : 横浜開港記念日、長崎港記念日 | 16日 : 和菓子の日 |
| 4日 : 虫歯予防デー | 22日 : 夏至 |
| 5日 : 世界環境デー | 26日 : 露天風呂の日 |



今月のかわら版 : 1 「塩麴」

昨年よりブームとなっている「塩麴」その由来、効能などについてご紹介します。

塩麴とは

麴（こうじ）に塩と水を加えて一週間ほど常温で発酵させたもの。見た目は甘酒に似ていて、米のデンプンが糖化された甘味と塩の辛味の混ざったほんのりとした甘辛い味がします。甘酒に塩を入れたような味という人もおり、上手く発酵するとバナナの香りがすると言う人もいます。肉や魚や野菜といった食材や、和洋中といった調理法にもとられない用途から、魔法の万能調味料といわれています。おおまかな分量で作れやすく、常温で保存ができるので、扱いが簡単。『麴の塩漬けが発酵したもの』とも、『大豆を使わない味噌』とも言えます。

由来

近頃のブームから最近開発された新しい調味料と思うかも知れませんが、実は江戸時代の文献にも記述がある伝統食品のひとつ。昔から主に東北地方で利用されてきたという話があり、塩と麴と米とを3:5:8の配分割合で作る三五八漬の漬け床にも似ています。糠（ぬか）に塩と水を入れて作る『ぬか床』に対し、麴に塩と水を入れて作る塩麴は『こうじ床』と言うこともできますが、塩麴は食材を漬けるだけでなく、塗ったりまぶすといった、ぬか床とは異なった使い方ができるところにも魅力があります。

料理の効果

料理の効果としては、食材に含まれるデンプンやタンパク質を分解して旨味（うまみ）や甘味を引き出して美味しくしたり、肉を漬けると軟らかくなると言われています。焼いたり炒めたりすると綺麗な焼き色を付けることができ、照りや艶も加わって食欲をそそる料理に仕上げるのに非常に効果的です。

効能

発酵食品のため、麴の酵素による原料の分解だけでなく、乳酸菌や酵母などの微生物の働きも加わって、ビタミン（B1、B2、B6、パントテン酸、ビオチン（ビタミンH））なども豊富に含まれています。単体の塩に比べて多くの栄養素を含んでいることから、塩麴として出来上がった時点で栄養豊富となります。これらは脳の代謝を上げる働きや疲労回復効果が得られると考えられています。

美容効果

乳酸菌が多く含まれており、乳酸菌は腸内環境を整える『整腸作用』があり、食べることで便通が良くなり、結果、肌のコンディションをよくしたり免疫力を上げるなど体質改善効果があるとされています。その為、塩麴は美肌効果や老化防止効果（アンチエイジング）の得られる健康食ともいわれています。

今月のかわら版 : 2 「2012年の天文現象」

今年は「金環日食」を筆頭に「金星の太陽面通過」「金星食」といった大きな天文現象が相次いで起こります。

5月21日 金環日食

日食は、太陽-月-地球が一直線に並ぶ時に月が太陽を隠す現象です。月と太陽の見かけの大きさはほぼ同じですが、今回は月が太陽より若干小さいために、月が太陽全体をすっぽりおおい隠す「皆既日食」とはならず、太陽が金の指輪のように欠ける「金環日食」になります。

2012年5月21日には、全国で部分日食、九州地方南部、四国地方南部、近畿地方南部、中部地方南部、関東地方など広範囲で金環日食を見ることが出来ます。金環日食では、太陽がドーナツ状に見え、曇りのときのようにあたりが薄暗くなる様子を観察することができます。

日本の陸地に限ると、この現象は、次回は2030年6月1日に北海道で見られる金環日食まで、18年間起こりません。非常に珍しい現象と言えるでしょう。

6月4日 部分月食

月食は、太陽-地球-月が一直線に並ぶ時に、月が地球の影に入り込んで起こる現象です。6月4日に「部分月食」、11月28日には薄い影に入る「半影月食」が起こります。

6月6日 金星の太陽面通過

金星は地球の内側を回る惑星です。その金星が太陽の前面を通過すると、黒く大きな丸い影がゆっくり移動していくのが見えます。これは大変めずらしい現象で、今回を逃すと、次回は2117年12月、105年後となります。実質的に、私たちが目にする最後の金星太陽面通過、世紀の天文現象となります。

8月14日 9年ぶりの金星食

8月に、細い月に金星が隠される「金星食」が見られます。金星が月にどんどん接近し、月の裏側へと吸い込まれるように消え、再び少しずつ明るさを増しながら出現するさまは、思わず息を飲むほどに見事です。