



2020年6月10日は入梅(にゅうばい)です。

芒種から5日目、立春から135日目となっており、文字通り梅雨の季節に入る頃です。

実際の梅雨入りは気象庁がその日までの天気経過と1週間先までの天気の見通しを判断して発表した日で天気経過で梅雨入り日は毎年異なります。

北海道をのぞいて全国を12地方に分け、各地方の代表となる気象台が発表しています。

梅雨の季節が過ぎたのちに再度、季節の経過を検討し、

梅雨入りの日にちが秋ごろに修正される事があります。

「入梅(にゅうばい)」といった場合、「気象学における入梅」と「暦の入梅」の2種類があります。

まず、気象学でいう入梅について確認しましょう。

そもそも梅雨(つゆ)とは、春から夏の間に、

梅雨前線(ばいうぜんせん)の影響で雨が続く期間のことです。

そして、この期間が始まることを「梅雨入り」、終わることを「梅雨明け」と呼びます。

この「梅雨入り」を漢語で表現したものが『入梅』です。

ですから、梅雨入り = 入梅ということになります。

、暦の入梅について確認していきましょう。

暦の入梅(にゅうばい)は雑節(ざっせつ)の一つで、「太陽の黄経(こうけい)が 80° に達する日」と定義されていて、毎年6月11日頃となります。

ですから、天体の運行によって決まるもので、気象は関係がありません。

まったく雨が降る見込みがなくても、暦に表示された日が「入梅」なのです。

つまり、上で述べた定義によって、2020年の暦(雑節)の入梅は6月10日となります。

この暦の『入梅』は、貞享暦(1685年～)の時代から暦に記載されるようになりました。

というのは、農家にとって梅雨が始まる時期を前もって知っておくことは、水が必要となる田植えの日程を決めるために重要だったからです。

入梅いわしとは？

梅雨の時期に水揚げされる鰯(いわし)は入梅いわしと呼ばれることがあります。

この入梅いわしは、一年のうちで最も脂(あぶら)がのっついておいしいといわれています。

その理由としては、次のものが挙げられます。

いわしが産卵前である

雨が多いことにより、川から栄養の豊富な水が海へ流れ込み、

海中のプランクトンが増える

いわしにはDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が

豊富に含まれているので、これらを摂取することで血液をサラサラにする効果と、

中性脂肪を減少する効果が期待できます。

