東京坂城会メールマガジン　　2026年6月号

坂城町の情報

・坂城町の行政区割　坂地町の行政区には、現在以下の27区があります。会員の皆様は、以下の区名とその対象地域をどのくらい把握できるでしょうか。私は記憶もあいまいで半分程度しかわかりませんが、すべて把握できる会員の方は、はたして何人？。



鼠	新地	金井	入横尾	町横尾	泉	中之条
四ツ谷	成久保	御所沢	田町	横町	立町	込山
旭ケ丘	南日名	北日名	日名沢	新町	大宮	坂端
刈屋原	網掛	上五明	上平	小網	月見	

東京坂城会からのお知らせ

・訃報　すでにご存じのことと思いますが、セブン＆アイ・ホールディングス名誉顧問、坂城町名誉町民の鈴木敏文氏が5月18日にご逝去（享年93歳）されました。同氏は、2023年10月28日に四谷の「主婦会館プラザエフ」で開催された東京坂城会第28回総会に久しぶりに参加されスピーチしてくださいました。ここに心よりご冥福をお祈りいたします。

連載　食べ物よもやま話（6）　　思い出しても酸っぱい

青梅が日増しに大きく色づき始めました。子供の頃、青梅はお腹が痛くなるから決して食べてはいけない。梅干しと鰻は食べ合わせが悪いから、一緒に食べてはいけないなどと教えられてきました。もう70年近くも前のことですが、なつかしく思い出されるこの頃です。未熟な青梅には、アミグダリンという物質が含まれています。この物質自体には毒性はありませんが、人の体内には、アミグダリンを分解する酵素が存在しています。厄介なことに、この酵素により、青梅中のアミグダリンが分解されると、体内で有毒なシアン化水素（青酸）が生じます。それゆえ、青梅を沢山食べると、青酸中毒により、悪心、嘔吐、頭痛などを起こすのです。なお、アミグダリンは、梅の成熟とともに消滅します。また、水にも溶けやすく、梅干しやその他梅加工品中では、ほとんど検出されないので、心配無用です。



梅干しと鰻の食べ合わせについては、医学的根拠はありません。脂っぽい鰻とさっぱりした酸味の梅干しの取り合わせは、むしろ美味しさが倍加するように思います。鰻は、高価で美味しかったので、食べすぎの戒め的意味合いが込められていたのかもしれません。昔からの言い伝えには、真実と迷信が混在していますが、捨てがたくもあり、興味深くもあり、語り伝える楽しさもあるように思います。

ところで、梅の原産地は、中国揚子江の奥地といわれ、バラ科サクラ属の落葉樹です。日本には、奈良時代に薬用の烏梅（うばい）として渡来したとのこと。烏梅とは、青梅を“かまど”の上で藁の火の煙で乾燥させたカラスのような真っ黒な燻製品です。その後、観賞用の生木が持ち込まれ、現在では300種以上もの品種が知られています。梅の語源は、中国語の「梅：メイ」が「ンメイ」「ウメ」となったとの説が有力です。伝来して1400年余り、春を告げる花、高貴な花と



して、日本人の風雅の心を培うとともに、その実は食用、薬用として用いられてきました。

梅干の歴史も古く、世界最古の農業書（6 世紀頃）である中国の「斉民要術」に、その製法が記載されています。日本では、平安中期（982 年）の日本最古の医学書「医心房」に烏梅が紹介されていて、室町時代には、紫蘇の葉を使う現在の梅干製造技術も確立したと推定されています。通常、梅干とは、梅の果実を塩漬けした後、日干しにした漬け物で、塩漬けのみで日干しないものは梅漬けといいます。最近よく目にする、蜂蜜漬け、昆布や鰹節味などの梅干は、調味梅と呼んでいます。塩漬けした梅の液（梅酢）は、塩とともに最も古い調味料の一つです。日本においても、味噌や醤油が一般的に使われるまで、長い間、重要な調味料として広く使われてきました。また、江戸時代には、梅干しと清酒を使った“煎り酒”なる調味料も使われていました。この調味料は、日本酒に梅干しを入れ火にかけ、梅干しを崩して煮詰めた後濾したものです。塩味と酸味（梅のクエン酸）のきいた調味料です。梅干しは、塩分が高いので、食べすぎには注意が必要ですが、唾液の分泌を促し消化を助けたり、疲労回復や防菌・防腐作用などがあります。これらの効能は、主に梅果実に含まれるクエン酸の働きによるものです。梅干しは、保存性に優れ、様々な料理にも用いられており、とても便利で優れた食品といえます。





ところで、梅などの果実には、なぜクエン酸が多く含まれているのでしょうか。微生物も植物も動物も人間も全ての生物は、生きていくためにエネルギーが必要です。その基本物質はアデノシン 3 リン酸（ATP）といい、この ATP を自らが細胞内でつくりながら生命活動に必要な様々な仕組みを動かしています。このエネルギー（ATP）生成過程は化学的に難解なので紙面の都合で割愛しますが、クエン酸は、この ATP の生成に関係する重要な物質です。したがって、ほとんどすべての生物の細胞内でクエン酸が生成されています。クエン酸の生成量は、生物の種類と生育環境や栄養状態などにより異なっていて、柑橘類のようにクエン酸を蓄積しやすいものと、そうでないものとがあるのです。ちなみに、クエン酸の語源は中国語で、レモンの一種である枸櫞（くえん）という果実に由来しています。

なお、物質としてのクエン酸は、無色（白色）、無臭の結晶で、水によく溶け、扱いやすい物質です。古くは、クエン酸を多く含む果汁に石灰乳を添加し分離していたので高価で貴重な物質でした。しかし、現在では、黒かび（*Aspergillus niger*）を用いた発酵法により、デンプンや糖蜜から非常に安く大量に生産されています。その用途は驚くほど多種多様で、飲料や食品の酸味料・保存料はもとより、医薬品、化粧品、洗浄剤、接着剤・樹脂添加剤などにも利用されています。（中西）

編集後記

「明鏡止水」「行雲流水、」の心境で過ごしたいと思いつつ、毎日些細なことで一喜一憂、腹立たしいニュースにイライラ、ブツブツ。人生なかなか思いどおりにはいきません。今からこの暑さで思考能力も減退、そんなわけで、次号の「食べ物よもやま話（７）」は思案中です。