

5 / 26

仏滅 金

## 旬のもの 蕨(わらび)

採取時期は春から初夏で、日本全土の日当たりのよい草原、林辺などに生えている新芽を収穫します。食物繊維やビタミンB2、ビタミンCを豊富に含み、干しわらびにするとカロチンとビタミンAが10倍に増えます。生ものに含まれているビタミンB1を破壊する酵素は、あく抜きや過熱することで除くことができます。あく抜きしたものは、さらにさっと火を通しておひたしや和え物などに。長く保存しておくためには、あく抜きしたものを塩漬けにしたり、天日で干して乾燥させ干しわらびを作っておくと、必要なときに水で戻して利用できます。

## 東名高速全線開通記念日

1969（昭和44）年、約346kmの東名高速道路が全線開通しました。東京から愛知までの高速道路で、東京・名古屋・大阪を結んでいます。2009（平成21）年2月2日～3月6日までの間で東名全線開通40周年にちなんだロゴマークの募集もされました。

## ラッキーゾーンの日

1947（昭和22）年のこの日、球場が広過ぎてホームランが出にくいという理由から、甲子園球場にラッキーゾーンを設置。しかし、1980年代以後、各地に国際競技規格に適合した広い球場が新規建設されたり拡張工事が実施されるようになり、1992（平成4）年に撤去されました。

5 / 27

大安 土

## 旬のもの 竹輪(ちくわ)

ちくわは、「練り製品」の原形といわれています。「練り製品」は、水産資源にたんぱく源を依存してきた日本で、独自に発展してきた伝統的な食品です。その元になるすべての主原料には、良質の魚たんぱくが豊富に含まれており、おでんやおつまみなど、栄養や使い勝手のよさからも家庭料理によく使われています。ちくわは、味が染み込みやすいよう仕上げられている「焼ちくわ」と、生食用の「生ちくわ」の2種類に大きく分かれ、用途に応じて使い分けます。

## 百人一首の日

鎌倉時代初期の歌人、藤原定家が百人一首を完成させたといわれる日です。百人一首は代表的な歌人一人につき一首を選んで作ったものです。学校では授業の教材として用いられ、カルタのようにお正月の遊びとしても親しまれています。

## 小松菜の日

「こ（5）まつ（2）な（7）」の語呂合わせにより制定された記念日です。小松菜は、アブラナ科ツケナ類の一種で、江戸時代初期に東京都江戸川区小松川付近で栽培が始まったとされています。将軍綱吉の鷹狩りの際に献上され、地名にちなんで「小松菜」と名付けられたといわれています。