

12/13

大安 金

**旬のもの** 高菜(たかな)

高菜は独特な風味があり、漬物やチャーハン、おにぎりなどに入れたり、加工してラーメンのトッピングの一つに加えられたりと様々に用いられ、人気のある食材です。もともと高菜は中国産のカラン菜の一種で、目や鼻を刺激し、ツーンとくるのは揮発性が強い「アシル辛子油」という成分のためです。殺菌作用や食欲増進などに効果があり、葉の部分には、ビタミンA、C、カロチン、鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。

**正月事始め・煤払いの日**

年神様を迎えるにあたり、その年の厄を祓うために家の汚れを落とし、門松などお正月に必要な物の準備を始める日です。地域によって異なりますが、最近では、年末ごろに行うことが多いようです。

**双子の日**

1874（明治7）年のこの日、「双生児の場合は、前産を兄姉と定む」という太政官布告を出したことにちなみ制定された。それまでは後に生まれた方が兄姉としている地方もあった。

12/14

赤口 土

**旬のもの** 海鼠(なまこ)

なまこは、海底の泥の中に住んでいます。旬は冬です。生命力が強く、食用とされるのはおもに「マナマコ」で、マナマコには「アカナマコ」「クロナマコ」「アオナマコ」の3種類があります。なまこは90%が水分で、わずかにたんぱく質を含んでいて、カロリーが低いため、ダイエットに効果的なほか、栄養過多による生活習慣病の予防に役立ちます。古くから薬効ある食材として用いられ、風邪を予防したり、肝臓の働きを助ける効果があるといわれています。

**四十七士討ち入りの日**

1702（元禄15）年、大石内蔵助良雄率いる赤穂浪士47人が本所の吉良邸に討ち入りし、主君の仇討ちを成し遂げた日です。毎年、討ち入りの12月14日前後に吉良邸跡とその周辺で、義士祭・吉良祭・元禄市が催され大勢の観客でにぎわうそうです。

**南極の日**

1911（明治44）年、ノルウェーの探検家・アムンゼンが人類史上初めて南極点に到達したことを記念して制定。ライバルだったイギリスの探検家スコットよりもわずか35日早い成功でした。1926（大正15）年には飛行船で北極点へも到達し、同行者のオスカー・ウィスチングとともに人類史上初めて両極点への到達を果たした人物となりました。