

4 / 16

先負 水

**旬のもの** 空豆(そらまめ)

マメ科。旬は春から初夏です。

ソラマメは、サヤが直立するように大空へ向って育つことから、空豆と書きます。カイコにも似ているため蚕豆の字をあてたり、4～5月頃に旬を迎えることから、四月豆あるいは五月豆ともいいます。

煮豆にしたり、煎り豆にして食べます。煮豆は黒く着色し、おたふく豆ともいわれます。ソラマメの皮はちょっと硬くて渋いですが、この渋みが非常に薬効があります。主に利尿効果があり、顔のむくみや体に余分な水分が溜まりやすい方に効果があり、また食物繊維が多いので便秘の方にもよいです。サヤから出してしまうと鮮度はどんどん落ちてしまうので、まとめて美味しい状態の塩ゆでにして冷凍すると1ヶ月は美味しい状態が保てます。

**ボーイズビーアンビシャスデー**

1877（明治10）年のこの日、札幌農学校（現、北海道大学農学部）の基礎を築いた教頭のW・S・クラーク博士が、帰国の途に就くため北海道を去りました。別れの際に彼が残した有名な言葉「Boys, be ambitious. (少年よ、大志を抱け)」にちなみ、記念日が制定されました。

**チャップリンデー**

1889（明治22）年のこの日、20世紀最大の映画監督であり、喜劇俳優でもあったチャールズ・チャップリンがイギリスで生まれました。彼は完璧主義者として知られており、監督や主演を務めるだけでなく、脚本や演出、作曲までこなし、“世界の三大喜劇王”と呼ばれています。

4 / 17

仏滅 木

**旬のもの** 天麩羅(てんぷら)

天ぷらは、ポルトガル語で調理を意味する「tempora」が語源だともいわれます。日本では室町から江戸時代の書きものに、早くも登場します。天ぷらは小麦粉を水と生卵で溶き、これを魚介類や野菜につけて油で揚げたものです。美味しい天ぷらを食べるには、材料は旬のものを選ぶにかぎります。春ならサヨリ、ヤリイカ、たらの芽などが美味しいです。衣を薄くし、色あいがわかるように、カラッと揚げるのがコツです。

野菜類を揚げたものを精進揚げと区別することもあります。また衣に卵黄を多く使ったものを金ぶら、卵白を使ったものを銀ぶらと呼ぶこともあります。野菜類や魚介類を切って混ぜ合わせて揚げたものをかき揚げといいます。天ぷらだけでつゆに付けて、また塩をふって食べるほか、御飯に載せて「天井」（天ぷらどんぶり）としたり、そばやうどんに載せて食べることもあります。

**なすび記念日**

冬春なすの主産6県（岡山・高知・徳島・福岡・熊本・佐賀）が組織する「冬春なす主産県協議会」が2004年に制定。「ヨ（4）イ（1）ナ（7）ス」の語呂合わせだけでなく、なすびが好物だった徳川家康の命日がこの日であったのも由来の一つです。この日は、各産地でなすびのPR活動が行われています。

**恐竜の日**

1923（大正12）年、アメリカの動物学者、ロイ・チャップマン・アンドルーズがゴビ砂漠へ向けて北京を出発した日。その後、彼は5年間にわたる旅の中で、恐竜の卵の化石を25個発見し、これが世界初の快挙となったことを記念して制定。アンドルーズの発掘調査以来、本格的な恐竜研究がスタートしました。