

7/12

大安 土

旬のもの 枝豆(えだまめ)

マメ科。旬は夏から初秋（露地もの）で、ハウスものは春（2～5月）です。
 ビールとの相性がぴったりの枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。タンパク質、カルシウム、ミネラル、ビタミンA、B1、B2、C、ナイアシンなどを豊富に含みます。ビタミンB1とCはアルコールの分解を促す役目を果たすので、つまみにするのは理にかなっているわけです。
 ダダチャ、カオリマメ、十月マメなどといった別称もあります。中国、朝鮮が原産で、日本では1700年ころから栽培されています。現在は露地栽培、ハウス栽培やトンネル栽培などもされ、全国で作られています。

洋食器の日

7（な）1（い）2（ふ）の語呂合わせ。日本金属洋食器工業組合が、生活用品として長い間親しまれてきた洋食器をさらに浸透させたいとの思いから制定した記念日です。

青袖祭

東京都府中市宮町宮乃咩（みやのめ）神社の例祭。1186（文治2）年に源頼朝が武蔵国の神職に天下泰平の祈祷を行うよう命じたことが起源とされ、青い舞衣をつけての舞いが奉納されます。

7/13

赤口 日

旬のもの クレソン(ウォータークレス)

クレソンは、オランダカラシ、オランダミズガラシなどの異名があり、野生化したものが川菜、川高菜とも呼ばれ、4～5月に採れます。特徴である特有の香気と爽やかな辛味が好まれます。効用としては、貧血、心臓虚弱、便秘、利尿、リウマチ、神経痛などにも有効といわれています。肉料理、サラダ、天ぷら、お浸し、ごま和えなどの料理に利用されています。

明治初期に、上野の精養軒が不忍池で作りはじめ、やがて全国に広まったといわれています。清流に育つのでミズガラシ（水芥子）ともいわれます。

生命尊重の日

1948（昭和23）年、優生保護法が公布されたことに由来して制定されました。1996（平成8）年には「母体保護法」と名称が変わり、人工妊娠・中絶は母体の生命・健康を目的としたものに限られるようになりました。

日本標準時制定記念日

1886（明治19）年7月13日に公布された勅令第51号により東経135度の時刻が日本標準時と規定され、1888（明治21）年1月1日から適用されたことを記念して設けられました。