

2/10

仏滅 火

旬のもの

蕗の薹(ふきのとう)

キク科。雪解けとともに一番に顔を出すことから「春の使者」と言われます。雌雄異株の多年草で、早春、葉に先立ち地上に顔を出すつぼみを「ふきのとう」と呼んでいます。遅れて地下茎でつながっている葉の部分「ふき」が出てきます。ふきのとうはつぼみの開かない若芽の頃が旬で、苦味が少なく美味しい時に、天ぷら・汁の実・おひたし・田楽・ふきのとう味噌に。葉柄は、油炒めや、きやらぶきなどの料理にします。その独特的の苦味は冬季に体に蓄積された脂肪分を流し、味覚を刺激してくれます。苦味成分はアルカロイドといい、肝機能強化・疲労回復・新陳代謝の促進の効能があります。

## ふとんの日

1997(平成9)年、全日本寝具寝装協会が「ふとんのお手入れなどの知識を身に付けてほしい」などのふとんのPRのために制定しました。「ふ(2)とん(10)」の語呂合わせから2月10日が記念日となりました。

## ニットの日

神奈川県の編み物教室や編み物学校で組織された横浜手作りニット友の会が「ニッ(2)ト(10)」の語呂合わせで制定。1944(平成6)年には、日本ニット工業組合連合会が全国的な記念日として制定しました。この日は、ニット普及キャンペーンのためのイベントが行われています。

2/11

大安 水

旬のもの

小豆飯(あずきめし)

初午(はつうま)の日に食べます。初午(はつうま)は、陰暦2月の最初の午(うま)の日で京都伏見稻荷神社では初午祭が行われます。初午(はつうま)に、煮小豆とその煮汁をうるち米に合わせて炊き上げた小豆飯を食べる習慣があり、地方によっては油揚げをそえます。江戸時代からの習わしで、色あいから「赤の御饌(みけ)」ともいわれ、初午(はつうま)のほかに月の1日にも食べていました。小豆がタンパク質、カルシウム、ビタミンに富むことから、白米には不足がちの栄養を補完する食べ合わせの意味あいもありました。

## 建国記念の日

国民の祝日の一つ。建国された日ではなく、建国されたということを記念する日として1966(昭和41)年に制定されました。「建国をしのび、国を愛する心を養う」日とされています。

## 紀元節

1873(明治5)年から1948(昭和23)年まで祝日とされ、四大節(新年・紀元節・天長節・明治節)の一つとされていました。日本書紀による神武天皇即位の日・紀元前660年1月1日を新暦に換算した2月11日を祝日と定めました。戦後、日本国憲法の精神にそぐわないとして廃止されましたが、昭和42年に「建国記念の日」として復活しました