

2/15

先負

日

旬のもの

リーク(Leek)

ポロ葱、西洋葱とも呼ばれるリークは、フランスでよく食べられています。

緯度が高く土壌が豊かではないイングランドでも、野菜が不足しがちな冬場に重宝されてきた野菜です。茎が太くて白い部分が多いものを選ぶようにしてください。白い部分は加熱すると甘味が増してとても美味しく、緑の部分は堅く食べにくいのでスープのだしに使いましょう。リークは泥の中で育つ野菜なので、切れ目を入れてしっかり流水で洗い、葉の内側についている泥を流してから調理にかかりましょう。栄養価としてはビタミンCがたっぷりで、他にビタミンA、カルシウムも含まれています。

ツクールの日

「ツ(2) クール(9+6)」の語呂合わせから設けられました。「ツクール」とは、手軽にゲームを制作することができるソフトウェアの名称で、これを手がける(株)エンターブレインが、ゲーム制作の楽しさを広めることを目的に制定しました。

春一番名付けの日

「春一番」の語源は諸説ありますが、民俗学者の宮本常一氏が1959(昭和34)年に『俳句歳時記』で紹介したのをきっかけに一般に広まったとされています。「春一番」という語の新聞での初出が1963(昭和38)年2月15日の朝日新聞朝刊だったことから「春一番名付けの日」が制定されました。

2/16

仏滅

月

旬のもの

小松菜(こまつな)

アブラナ科。東京の江戸川区小松川がおもな産地なので、この名がつきました。別名、卯月、鶯菜、冬菜、ともいわれるよう、一年中出回っていますが、冬の霜のおりるころから2月ごろにとれたものがもっともおいしく、甘みが増し、アクもなくなります。ビタミン、カルシウム、カリウム、鉄など、ほうれん草に含まれる栄養素に似ていますが、ビタミンB2の量は野菜の中でもトップクラスで、カルシウムの量は、ほうれん草の5倍です。

天気図記念日

1883(明治16)年に日本で初めて天気図が印刷された日を記念して記念日となりました。天気図は、同年3月1日から、正式に印刷・発行されるようになります。最近では、テレビの気象情報等で天気図と気象衛星の画像を重ね合わせたものがよく使用されています。

寒天の日

2005(平成17)年のこの日、テレビの全国放送で寒天が健康食品として紹介され、大ブームになったことに由来し、日本一の寒天の産地である長野県の茅野商工会議所と寒天水産加工業協同組合が制定。天草を原料とし、凍結と融解を繰り返しながら徐々に乾燥させていく天然寒天の製造はこの時期に大詰めを迎えます。