

2 / 26

仏滅 木

**旬のもの** 青梗菜(チンゲンサイ)

アブラナ科。癖が無く、ビタミンが豊富な中国の緑黄色野菜（一年草）であり、若い葉や茎が炒め物などで食べられます。葉には厚みがあって柔らかく、葉柄は緑色をしており、黄色い小花の集合花を咲かせます。葉柄が白いものはパクチョイと呼ばれるのに対し、チンゲンサイは青軸パクチョイまたは青茎パクチョイと呼ばれます。草丈20cmまでのものが食用として収穫されます。ビタミンAを豊富に含む緑黄色野菜です。炒めたり、煮たりして使われる事が多いため、1回あたりの摂取量が多く、風邪の予防などに適した野菜とされています。

**脱出の日**

1815年、地中海のエルバ島に流刑されていたナポレオンが島を脱出して1000人の兵士とともにパリに向かった日とされています。パリに戻ったナポレオンは国民の熱狂的な歓迎を受け、再び皇帝位に就きました。

**咸臨丸の日**

1860（万延元）年のこの日、江戸幕府が派遣した使節団が咸臨丸に乗って37日間にわたる太平洋横断航海を終えサンフランシスコに到着。咸臨丸は、日米修好通商条約批准のために遣米使節団を乗せた日本初の本格的な洋式軍艦で、勝海舟や福沢諭吉らが乗船していました。

2 / 27

大安 金

**旬のもの** サラダ菜

キク科。サラダ菜は食感が軟らかで、ほのかな甘味と香りがあり、緑の葉も鮮やかです。そのため、サラダの下敷きに使われることが多いのですが、肉の風味を損ねず、くどさだけを中和するので肉料理にも最適です。ビタミンAからEまでを多量に含み、レタスと比べてもカルシウム、鉄、ビタミン類などが多く含まれています。特に鉄分はホウレンソウに次いで多く、貧血に効果があります。また、サラダ菜には、血中に溶け込んで、神経の興奮を抑制する働きのあるカルシウムが含まれています。レタスの仲間には属しますが、球レタスとは違い、結球はしません。

**新選組の日**

1863（文久3）年のこの日、江戸幕府が武芸にすぐれた浪士を集めた武力組織「新撰組」の前身である「壬生組」が結成されました。結成当初は20人前後だった隊員数が、1865（慶応元）年の最盛期には約200人に拡大。1864年（元治元）の池田屋事件での活躍をはじめ、尊攘派に大きな打撃を与えました。

**絆の日**

バレンタインデーのあとホワイトデーまでの間に恋人同士の絆を深める日を設けようと、結婚カウンセラーなどが制定した記念日。絆（絆）と「きづ（2）な（7）」の語呂合わせ。