

3 / 2
友引 月

旬のもの 萌(もやし)

もやしは、一年中出まわり、とくに旬はありません。本来、もやしとは豆などを発芽させ、軸が少し伸びた状態で食用にするものを指します。よく見かけるのは、緑豆を発芽させたものです。(緑豆は春雨の材料になります) 炒めたり、ゆでたりして加熱する場合でも時間がかからず、栄養素の破壊を最小限に食い止められるため、ビタミンCの供給源として非常に優れた食品といえます。緑豆もやしは、ビタミンCが豊富で、ビタミンB1、B2、食物繊維も含まれています。空気にふれると変色しますが、水につけておくとも色が変わりません。ただし、長時間漬けておくとビタミンCが溶け出してしまいますので、注意してください。

ミニの日

ミニチュアや豆本などの小さいものを愛そうという日で、「ミ(3)ニ(2)」の語呂合わせから3月2日を記念日としました。また、BMWの初代NewMINIが2002年3月2日に発売されたことを記念する記念日でもあり、BMWJapanによる様々なイベントも行われています。

遠山の金さんの日

1840(天保11)年のこの日、遠山の金さんこと遠山左衛門尉景元が北町奉行に任命されました。青年時代に町屋で放蕩生活を送った経験から、庶民の気持ちをよく理解した名奉行だといわれ、歌舞伎でも度々上演されました。桜吹雪の刺青が有名ですが、歴史的な事実は確認されていません。

3 / 3
先負 火

旬のもの 蛤(はまぐり)

マルスダレガイ科。旬は春です。蛤は、新弁鯰(しんべんさい)目の二枚貝です。浅瀬の海底で砂の中に潜みます。浜栗が語源といわれています。

ひなまつりには蛤のお吸い物が定番です。また、蛤の貝殻は同じ貝の貝殻でないとピタリと合わないことから、夫婦愛の象徴として婚礼料理にも使われます。栄養素としては、ビタミンB2や鉄、カルシウムなどが主で、他にも牡蠣に多く含まれていることで有名なタウリンも含まれています。また貝類にしてはコレステロールが少ないので、生活習慣病の予防によいでしょう。

ひなまつり

江戸時代初期に、子どもの無病息災を祈る風習「上巳の節句」とままごと遊びが融合してひなまつりになったといわれています。京都の上流階級の行事として始まり、次第に民衆へと広まりました。別名「桃の節句」とも呼ばれ、江戸時代には銭湯で桃の葉を入れた「桃の湯」に浸かるのが流行していました。

耳の日

「み(3)み(3)」の語呂合わせから、日本耳鼻咽喉科学会が記念日に制定しました。毎年「耳の日」には、難聴で悩んでいる方々の相談や、一般の人にも耳や聴力への関心を高めてもらうための活動として、全国各地で無料相談会や講演会などを実施しています。