

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、新弁鯉(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。

3 / 4

仏滅 水

**旬のもの** 蓬(よもぎ)

全国各地の土手、あぜなどに自生しています。独特の香気があり、若菜を食べます。ゆでてアク抜き、もち米に混ぜてつくる草もち、だんごに入れたものはヨモギだんご(草だんご)です。

よもぎには邪気を払う力があり、延命効果があるという中国からの伝えもあり、古くからひな祭りや晴の日には草もちが用いられてきました。また端午の節句には、しょうぶの葉とともに風呂に入れたりします。ビタミンA(カロチン)、B1、B2、カルシウム、鉄などを多く含んでいます。草もちのほか、おひたし、汁の実、菜飯にしても香がよく沖縄ではフーチバーと呼び、フーチバージュシー(よもぎと豚肉入り雑炊)、よもぎカステラなどがあります。

## ミシンの日

1970(寛政2)年、イギリスのトーマス・セイントが世界で初めてミシンの特許を取得しました。そのミシンの発明200年を記念して日本家庭用ミシン工業会が1990(平成2)年に制定したもので、日付けは、「ミ(3)シ(4)ン」の語呂合わせからです。

## 三線の日

「さん(3)し(4)ん」の語呂合わせから、沖縄県の琉球放送が制定。別名「蛇味線」とも呼ばれる三線は、三味線の元となったといわれている沖縄の楽器です。沖縄ではこの日の正午から午後8時までの間、ラジオの時報の後に『かじゃでいふう(かぎやで風)』が流れます。この曲は祝いの席では欠かせない沖縄古典音楽の代表曲です。