3/12

赤口 木

旬のもの イカ

全世界で500種類くらい生息しており、日本近海にも130種類は生息しています。イカは大別すると、アカイカ科、コウイカ科、ジンドウイカ科の三つに分かれます。イカにはアミノ酸の一種のタウリンが多く含まれていて、タコと同様、中性脂肪の調整や成人病の予防に効果があります。乾燥したスルメの表面に白い粉が吹きますが、これがタウリンです。また、イカ墨には「ムコ多糖ペプチド複合体」というものが含まれており、これは直接ガン細胞を攻撃するのではなく、免疫システムに関わる細胞に働きかけ活性化し、その細胞がガンを攻撃するといわれています。

イカは光沢があり、身が堅く、きれいな目がとびでているのが新鮮です。

サンデーホリデーの日

1868（明治元）年9月の太政官布告により、当時は31日を除く1と6のつく日を休日としていましたが、欧米との交易などで不便があったため、欧米の仕組みに合わせて、1876（明治9）年3月12日に、官公庁で「土曜半休・日曜休日制」が実施されました。

サイフの日

「さ（3）い（1）ふ（2）」の語呂合わせから制定された記念日。日本では、江戸時代に藩紙が使われるようになって広まり、懐紙入れの技術を応用して作られました。元々、庶民は巾着と呼ばれる開き口を紐で縛る袋を使っていたことから、「財布の紐が堅い」などの諺が生まれたようです。

3/13

先勝 金

旬のもの こごみ

草蘇鉄（くさそてつ）の若芽で、シダ類の多年草です。北海道から九州までの山地・平野に広く分布していますが、東北地方には特に多いようです。沢沿いなどの湿気のある場所に群生しています。「天然こごみ」は一晩で丸く巻いた部分が開いてしまう細く柔らかい「一夜こごみ」と、太めの「本こごみ」に分けられます。アクが無いので、ゆでてすぐ食べられますが、「一夜こごみ」なら定番の和え物料理が一番で胡麻和えやくるみ和えが美味しいです。山菜として食べられるのは芽が丸まっているうちだけなので採取のタイミングが大事です。

青函トンネル開業の日

北海道と本州を結ぶ大動脈「青函トンネル」を通るJR津軽海峡線が営業を開始した日です。「青函トンネル」は、全長53.85㎞、全長の43％が海底という世界に誇れる海底トンネルです。

サンドイッチの日

2個の「サン（3）」が「イッチ（1）」を挟んでいることからこの日を記念日として制定。サンドイッチの語源は、カードゲーム好きのサンドイッチ伯爵がゲームをしながら食べられるようにサンドイッチを考案したためと言われてきました。最近では、「サンド（砂）とウィッチ（魔女）」以外は何でもはさんで食べられる万能メニューのためという説が有力です。