

3 / 18

赤口 水

旬のもの 鹿角菜(ひじき)

ホンダワラ科。旬は春から夏です。ヒジキは日本人にとって最も馴染み深い海藻のひとつです。様々な料理の具材として用いられ、最近では健康食品としても注目を浴びている食材です。コンブ・ワカメと並んで日本で昔から食べられてきた三大海藻のひとつです。

ミネラルが豊富で鉄分は牛乳の500倍、カルシウムは昆布の2倍の量が含まれています。ミネラルが豊富なことから、骨を丈夫にし、イライラを静め、高血圧症や貧血の予防にも効果を発揮します。また、食物繊維も豊富なことから、便秘の改善や大腸ガンの予防にも効果があります。

明治村開村記念日

1965（昭和40）年、愛知県犬山市に明治時代の建築物の保存、展示する「博物館明治村」が開村されました。取り壊されてゆく文化財を惜しんで、谷口吉朗博士と土川元夫氏の協力のもとに創設されたもので、由緒ある住宅や建物などが保存されています。

浅草寺 金龍の舞

金龍の舞は、1958（昭和33）年に浅草寺本堂再建を記念して創始奉納された舞です。浅草寺の山号「金龍山」から名をとったこの舞は、松林に見立てた浅草寺幼稚園児による松慈童と観音様を象徴する蓮華珠が1名、これを守護する金龍を8名が操作し、囃子に合わせて勇壮華麗に舞います。

3 / 19

友引 木

旬のもの つくし

「土筆 誰の子 スギナの子」この歌でも知られるとおり、春に一般に「ツクシ」といわれる胞莖を生じ、後に緑色の鱗葉を輪生します。地上部には、鎮咳作用のあるサポニンの「エキセトニン」、アルカロイドの「エキセチン」、利尿作用のあるフラボノイドの「イソクエルシトリン」「グルテオリン」「エキセトリン」など全草が利用されます。春にはつくしを食用や、お茶として利用します。つくしのほろ苦さが好きな人と苦手な人に分かれますが、苦手な人はしっかりアク抜きをすれば気になりません。腹痛の緩和・咳止め・二日酔い・ガン予防・貧血防止・ストレス解消などに効果があります。

ミュージックの日

「ミュージック（3）ジック（19）」の語呂合わせから、音楽関係者の労働団体・日本音楽家ユニオンが1991（平成3）年に制定した記念日。音楽の素晴らしさや楽しさを知ってもらい、音楽家と聴衆との素敵な出会いを夢見て提案された記念日です。全国各地でさまざまな活動が行われています。

カメラ発明記念日

1839（天保10）年、フランスのルイ・ジャック・マンデ・ダゲールが、史上初となる実用的な写真機を発明しました。「ダゲレオタイプ」と呼ばれるこの写真機は、長時間露光させるため写真機の前で長時間じっとしていなければなりませんでした。大変な人気を集め、世界中で急速に普及しました。