

3 / 21

仏滅 土

旬のもの 豆苗(とうみょう)

エンドウが発芽し、本葉が出て、ある程度の大きさになったエンドウの芽の先端を摘み取って食用にしたものです。日本では、キヌサヤエンドウやサトウエンドウなどを水耕栽培し、発芽したての根付きのものの若芽も豆苗(とうみょう)として流通しています。豆苗はきれいな濃い緑色で、エンドウ特有の香りがほのかにして、風味豊かな野菜です。

また、非常に栄養価が高い食材です。βカロチンの量はホウレンソウをしのぐ位あり、ビタミン、ミネラル共に非常に豊富に含まれています。

ランドセルの日

思い出のランドセルをミニサイズに加工する店「スキップ」が提唱した記念日です。3月21日を3+2+1=6とし、ランドセルへ「6年間ありがとう」の気持ちが込められているそうです。

国際人種差別撤廃デー

1966(昭和41)年の国連総会で制定。1960(昭和35)年に南アフリカのシャープビルで、人種隔離政策(アパルトヘイト)に反対する平和デモ行進に対し警官隊が発砲し、69人が死亡する事件がありました。この事件を契機として国連が人種差別に取り組み、世界中で人種差別の撤廃を求める運動が展開されるようになりました。

3 / 22

大安 日

旬のもの 針魚(さより)

サヨリ科。旬は春です。別名をハリウオ(針魚)といいます。サヨリは、銀色のスマートな姿をしていますが、お腹の中は真っ黒です。そのため腹黒い人のことを「サヨリのような人」と言います。鮮度が落ちるとお腹の部分が茶色く変色します。サヨリはその姿から、漢字では針魚、細魚などと書きますが、下あごが長く突き出しているのが特徴的です。透明で弾力感があり、クセが無いので様々な調理に向きます。

放送記念日

1935(大正14)年3月22日に、社団法人東京放送局が日本初のラジオ仮放送を開始したことを記念して、日本放送協会(NHK)が1943(昭和18)年に制定しました。この日NHKホールでは日本の放送界に貢献した著名人に対する表彰を行っています。

世界水の日

1992(平成4)年の国連総会で決定した、国際デーの一つ。日本では8月1日を「水の日」として、水資源の貴重さや水資源開発の重要性などについて考える日としていますが、「世界水の日」は、水の貴重さ・大切さについて世界中の人々と一緒に見つめ直す「地球と水を考える日」としてしています。