

2月 の今日は何の日

日	名称	内容
	二十四節気	二十四節気とは元は中国で発明されたものです。太陰太陽暦という月の満ち欠けを元に暦を作成していた国では、実際の季節と暦の乖離が生まれることから、暦が重要な農作業等に不都合が生じます。その不都合を解消するため、太陽の位置によって一年を24分割したものが二十四節気です。現代のカレンダーにおいては、二十四節気はあまり重要視をされていませんが、日本の伝統的な文化に関係する日もあります。
	初午いなりの日	2月最初の午の日
	初午の日は、稲荷神社で五穀豊穡を願う祭りが行われている記念日です。初午の日は、運気が高まるということで、稲荷神社のお使いのキツネの好物の油揚げを使った「いなり寿司」を食べると福を招くと言われています。日本記念日協会によると、初午の日に食べるいなり寿司の数は、「三つ食べる」ことが提唱されているようです。「いなり」には、それぞれ、い = 命が延びる、な = 名を成す、り = 利益を上げるの願いが叶う縁起物ということで、3個のいなり寿司を食べるようです。	
1	メンマの日	長年にわたりメンマを国内で加工販売し「メンマのパイオニア」として知られる会社の設立日である1950年(昭和25年)2月1日から。ラーメンのトッピングの代表格として知られるメンマ。「メンマ(麵麻)」は「シナチク(支那竹)」とも呼ばれ、マチクなどのタケノコを乳酸発酵させた加工食品です。台湾の嘉義県における伝統食材ともなっており、現地では乾筍(カンスン)と呼ばれますが、ラーメンにのせて食べる習慣はありません。「メンマ」という名称は、貿易会社が旧来より台湾で製造した乾筍に「SHINACHIKU」と名称をつけて輸出販売していたところ、昭和20年代に台湾政府より「支那」という名称について抗議を受け、新たな商品名としてその会社の創業者の人が「ラーメン(拉麵)の上のにせるマチク(麻竹)」で「メンマ(麵麻)」を考案したのが始まりとされています。
2	ふの日	日付は数字の読み方の一つである「ひ、ふ、み」の「ふ(2)」と「麩(ふ)」の語呂合わせから。毎月2日を「麩の日」として活動している地域や業者もいます。グルテンを主原料とした加工食品の麩(ふ)は、煮物や汁物、炒め物などの材料として広く愛用されています。原料を茹でて製品にした生麩(なまふ)、原料を焼成した焼き麩(やきふ)、中華料理などで使われる原料を油脂で揚げた揚げ麩(あげふ)、原料を煮た後に乾燥させた乾燥麩があり、それぞれ異なる食感を活かして活用されています。
2	つぼ漬の日	「つぼ漬(ツーぼツーけ)」と読む語呂合わせと、鹿児島ではこの時期に「つぼ漬」の原材料の大根の新物が出回ることから。南九州の特産品である干し大根を、風味豊かなしょうゆにつぼで漬けて作る鹿児島で発祥した「つぼ漬」を全国にPRすることが目的。「つぼ漬」は、鹿児島県山川町(現:指宿市)付近で作られていたので「山川(やまがわ)漬け」とも言います。「たくあん漬け」同様になべっく色ですが粒が小さく、パリパリした歯ごたえのする漬物です。
2	海苔巻きの日	「節分の日」(2月3日頃)の夜にその年の恵方(縁起のよい方向)を向いてのり巻きを食べると幸せになるといふ言い伝えにちなんだもの。のり巻きを食べる風習は江戸時代の後期に生まれた。
2	巻寿司の日	節分といえば2月3日のことを指すのが一般的ですが、もともと節分は季節の始まりである立春(2月4日頃)・立夏(5月5日頃)・立秋(8月7日頃)・立冬(11月7日頃)の前日を指します。まさに季節を分ける節分の日に巻寿司を恵方に向かって丸かぶりすると幸福が訪れると言われていることから記念日としたそうです。記念日は節分の日で年4回で、年により変わります。
3	節分(豆まき)	節分といえば、近年になって流行し出した大巻きの丸かぶり(恵方巻き)や、鬼(災厄や疫病)の侵入を防ぐためにとがった硬い葉のヒイラギや、臭いの強い焼いたイワシの頭、目籠などを戸口に飾る「事八日」と共通する魔除け行事が知られますが、やはり何と言ってもメインになるのは豆まき行事でしょう。各家庭で行われるほか、村落単位、有名寺社の大規模なイベントまで、盛んに行われている伝統行事です。さらにさかのぼれば、後漢時代ごろの『漢書』には、紀元前1600年ごろの太古より続く鬼・疫病払いの「儺(な)」の儺礼で「赤丸五穀」つまり小豆や穀類を撒くことが記されていて、どうももともとは鬼を祓う行事で撒かれる豆は小豆だったようです。小豆も大豆も原産地は東アジアですが、どちらかという小豆は南方系の温暖地に産し、大豆はやや寒冷な地域が原産です。中国王朝文化の中心が南方から北方へと移行するにつれ、小豆が大豆に置き換えられたものと考えられます。なぜ鬼を祓うのに豆を撒くかについては、豆が「魔滅(まめつ)」つまり鬼を滅すとの意味からとする説は、よく知られていますがこれは語呂合わせの後付けでしょう。中国最古の薬学医書『神農本草経』(後漢～三国時代ごろ)に、大豆には「鬼毒を殺し、痛みを止める」薬効があると記述されていますし、平安時代の日本最古の医学書『医心方』(いしんほう 丹波康頼 984年)には、大豆の薬効や、呪術の使用法などについて記されており、特に豆の煮汁を飲むと鬼を滅し、体内の毒を消し去るとして、鬼退治と大豆の強い関連性が王朝時代には既に信じられていたことがわかります。大豆が撒かれるのはこうした大豆を摂取することでの効能が基本にあるのです。豆を撒いた後、落ちている豆を自分の年齢+1粒食べることで健康や長寿を授かるという豆まきイベントの締めくくりとして行われる行事があります。一見矛盾がないようにも思えますが、敵にぶつけるものは矢や石つぶて、唐辛子、ときに排泄物など、自分がぶつけられたら嫌なものほど効果があると考えるのがスタンダードであり、効果的だと考えられます。桃や聖水が人間には益であり悪魔には害であるように真逆の効果があるという考え方もありますが、鬼を祓った豆を直後に食べて食べるというのは実は決して「当たり前」ではないのです。江戸時代の漢学者・儒学者の村瀬栲亭(むらせこうてい 1744～1819年)は『執苑日渉』で、節分の夜に家々では大豆を炒って神仏に供えた後、歳徳神の方角(毎年方角が変わるといわれます。いわゆる恵方巻きの恵方もここから来ています)に豆を撒いて福を招き、それからその方角の真反対の方角に向かい豆を撒き鬼を祓う。これを「儺豆(なまめ)」という、とあります。ここからわかることは、人類が農耕をはじめた初期には、穀物や木の実(あるいは塩や炭など)を振り撒く行事は正月や立春などの農作業に先立つ時期の豊作祈願儀礼、素朴な予祝行事だったということです。それが後に、中国文明の儺礼の中に取り込まれる際に鬼を追いはらう魔除けの意味が加わったということです。基本的に節分の豆もまた、めでたく縁起のいいものなので、豆まき行事の後それを食べて福德を授かるわけです。
3	大豆の日	現代では味噌といえば市販品を店で買う場合が大半ですが、かつては各家庭で自作するのが普通でした。味噌の仕込みは、雑菌の繁殖による腐敗やカビの発生を防ぐことが必須ですが、このため気温が低い季節、とりわけ1月下旬から2月ごろに仕込む「寒仕込み」が、雑菌が少なく発酵も緩やかなのでもっとも適した時期とされています。味噌の原料は大豆が主体です。味噌にするために最初に大量の大豆をゆでるわけですが、このとき大量の煮汁が出ます。ほとんどの場合は、今よりもものを大切にしていた時代でも、髪洗いのシャンプーに使用するなどのほかは捨ててしまっていたようですが、房総半島の中南部、市原、姉ヶ崎、長南地域では、この大豆の煮汁を使い、独特の郷土食を作ってきました。「とうぞ(豆造)」と呼ばれる発酵食品がそれです。大豆の煮汁に大豆、刻んだ干し大根、麩と塩を加えて冷暗所で保存して5日ほど寝かせた素朴な郷土食です。大豆にはコレステロールを減少させる大豆レシチン、骨粗しょう症の抑止に効果があるとされるイソフラボン、腸内細菌を活性化させるオリゴ糖など、体に有用な成分が数多く含まれており、とうぞはまさにその成分の宝庫でもあります。

3	乳酸菌の日		「に(2)ゆうさん(3)」(乳酸)と読む語呂合わせで、一年の中のシンボリックな日として2月3日に。また、毎月の23日はスーパーマーケットなどの店頭での販売促進を通年で行うため、同じ語呂合わせで「乳酸菌の日」としている。乳酸菌は、微生物に属する最近の一種であり、炭水化物(糖類など)を発酵することによりエネルギーを獲得して多量の乳酸を生成する一群の細菌の総称です。量の多少を問題にしなければ、乳酸を生成する細菌はたくさん存在しますが、乳酸菌は通常、消費した糖類から50%以上の割合で乳酸を生成する細菌と定義されています。また、乳酸菌という用語は、ある種類の細菌を指すわけではなく、現在までに250種以上の種が正式に認められています。乳酸菌と聞くと、チーズやヨーグルトのような「乳製品」を思い浮かべる方も多いと思います。しかし実は、乳酸菌には主に乳製品などを作る「動物性乳酸菌」だけでなく、野菜や豆などを発酵させる“植物性乳酸菌”もあります。簡単にいうと、ミルクなどの動物性ものを発酵させるのが動物性乳酸菌で、野菜や豆など植物性ものを発酵させるのが植物性乳酸菌となります。動物性乳酸菌は、栄養分が豊富な環境でやすく育つものが多いのに対し、植物性乳酸菌は、塩分や酸分が高い過酷な環境で育つため生き抜く力が強い菌が多いと言われております。
3	乳酸菌の日		善玉菌の代表として挙げられる乳酸菌。乳酸菌は主に小腸に住みつき、炭水化物などの糖を消費して、主に乳酸を作ります。乳酸菌の種類は多種多様で、腸内にすむ細菌のバランスを整えることにより、健康に役立っています。作り出された乳酸には、悪玉菌の増殖を抑制したり、腸の運動を正常にして軟便や便秘などを改善させる整腸作用があるといわれています。乳酸菌は由来によって、特徴が異なります。本記事内でも紹介しましたが、動物由来や植物由来などさまざまな種類がありますが、特にト由来の乳酸菌は人の腸にすんでいるのと同じ種類なので、人との相性が良いのが特長です。乳酸菌は生菌(生きて菌)で、胃酸には強くありません。ですので、できるだけ生きたまま小腸・大腸まで届けて腸内細菌を増やすためには、胃酸の分泌の多い時間は避けることをおすすめします。食前・食中は胃酸の分泌が盛んなため、食後食べ物が胃酸が薄まり、胃酸の分泌量が減ってきた頃が良いタイミングです。乳酸菌は熱にも弱いので、60℃以上になると死んでしまう菌も多いようです。冷蔵、冷凍には強いですが、調理などで加熱しない方が良いでしょう。しかし、死菌(死んだ菌)に効果がないわけではありません。死菌は腸内細菌のエサになり、活発化させるため、生菌・死菌を意識せず摂った方が良いでしょう。なお、加工品に入っている乳酸菌のほとんどが死菌です。どの乳酸菌でも、およそ48時間で体外に排出されて1度摂っただけでは腸内に棲みつかないため、継続して摂る必要があります。可能な限り、毎日続けて摂ると効果が出やすいでしょう。また、乳酸菌(善玉菌)は、エサになるものと合わせて摂ることで、より効果が期待できるといわれています。善玉菌のエサになるものの代表は、食物繊維やオリゴ糖で、腸内で菌数を増やす助けになるといわれています。食物繊維には水に溶ける「水溶性」のものに水に溶けない「不溶性」のものがありますが、どちらも便秘改善など腸にうれしい効果が期待できます。善玉菌の増殖に特に効果的なのは「水溶性」の食物繊維となります。
4	立春	二十四節気	立春はその前日に節分があったり、旧暦のお正月である春節がアジア各地で祝われたりします。立春は最も寒い大寒の次の節で、実際の気候はまだまだ寒く都市部でも大雪が降ることもありますが、暦の上では春となります。まだまだ寒いのに立春がこの時期にあるのは、旧暦では立春は3月ごろにあたることや、二十四節気の生まれが中国の中原という地の気候を元にしてのことからずれが生まれています。
5, 6, 7	ニゴロブナの日		2月5日・2月6日・2月7日はニゴロブナの日。ニゴロブナを全国にPRし、後世に伝えていくために、滋賀県高島市が制定し、日本記念日協会が認定しました。ニゴロブナは漢字で書くと「煮頃鮒」または「似五郎鮒」。琵琶湖固有亜種で、琵琶湖やそれに流入する河川、用水路などに生息しています。あの「鮒ずし」に使われています。鮒ずしとは1500年の歴史を誇るなれ寿司(魚を塩と米飯で乳酸発酵させた食品)の一種で、郷土料理百選にも制定されている滋賀県の伝統的な発酵食品です。春先に漁獲されたニゴロブナを塩漬にし、土用の頃に取っ出し、塩抜きしてご飯につけ込んで乳酸発酵が進んだ正月の頃に取っ出し、ハレの日のご馳走としています。しかし現在ではニゴロブナの漁獲量が激減しているため、ゲンゴロウブナやギンブナで代用した鮒ずしも多く作られています。
6	海苔の日		大宝元年(701年)に日本最古の成文法典「大宝律令」が制定され、租税の一つとして海苔の表記がされています。そして、大宝律令は、大宝2年1月1日に施行されました。この日を西暦にすると702年2月6日になることから海苔の日を2月6日にしました。日本人は昔から海の恵みであるのりを好んで食べてきました。この日本の伝統的な食品である海苔に対して感謝をするという意味合いから制定されています。
6	抹茶の日		茶道において釜を掛けて湯を沸かす道具「風炉(ふうろ)」から「ふ(2)ろ(6)」と読む語呂合わせで2月6日としたもの。抹茶(まっちゃ)は、緑茶の一種。碾茶(てんちゃ)を粉末にしたもの、またそれに湯を加え攪拌した飲料である。茶道で飲用として用いられるほか、和菓子や洋菓子、料理の素材として広く用いられる。源流は中国にあるが、日本発で世界的に知られるようになっており、欧米など海外でも日本語の発音を書いた「Matcha」と呼ばれることが多い。飲料としての抹茶には、黒味を帯びた濃緑色の「濃茶(こいちゃ)」と鮮やかな青緑色の「薄茶(うすちゃ)」がある。抹茶の粉末は、年による味わいを統一するために茶舗において様々な畑の茶葉を組み合わせて配合される。これを合組(ごうぐみ)という。
7	フナの日		「フ(2)ナ(7)」と読む語呂合わせから。フナ(鮒)は、コイ目コイ科コイ亜科フナ属に分類される魚の総称です。日本を含むユーラシア大陸に広く分布し、河川・湖沼・ため池・用水路など、水の流れのゆるい淡水域などにも生息し、水質環境の悪化にも強い。フナは、人間に触れやすい環境に生息していることから、身近な魚として昔から人々に親しまれてきた。最古の和歌集『万葉集』や平安時代の『今昔物語集』にも「鮒」はしばしば登場している。フナの種類には、ギンブナ・キンブナ・ゲンゴロウブナ・ニゴロブナ・ナガブナ・ヨーロッパブナ・ギベリオブナなどがある。千葉県のお隣、茨城県の高河市ではむかしから鮒の佃煮が有名でした。このあたりの地域は縄文時代から始まり室町時代には政治・文化の関東地方の中心として栄えました。江戸時代になると宿場や船着場が整備されお客へのもてなしとして鮒の煮つけがふるまわれました。
9	大福の日		2と9で「ふ(2)く(9)」だから、2月9日は「大福の日」。元々は鶺鴒(うずらもち)という食べ物が始まりだったそうです。鶺鴒とは、うずら焼きとも言われ、もち米で作った薄皮の中に塩餡を包んで焼いたもの。その時に鶺鴒の斑紋のような焦げ目がつくことから、そう呼ばれたそうです。この鶺鴒の塩餡に砂糖を加えて、少々小型化したものが「だいく」になったと言われています。「だいく」と呼ばれる所以は、腹持ちが良いことから腹太餅(はらぶともち)が大腹餅(だいくもち)に。「フク」は、縁起良く「福」にしましょう。ということで「大福」と呼ぶようになったと言われているそうです。
10	世界豆の日		国連の専門機関の一つである国際連合食糧農業機関(Food and Agriculture Organization of the United Nations: FAO)が2018年に制定した国際デーの一つです。この「世界マメの日」は国連の「持続可能な開発目標」(Sustainable Development Goals: SDGs)における「持続可能な食糧生産」の一環として、豆類が重要な作物であることを提示しています。豆類はタンパク質やその他の栄養素を豊富に含む食べ物です。また、脂肪が少なく、水溶性の食物繊維が豊富で、血液中のコレステロールを下げ、血糖値の制御など健康維持に役立ちます。さらに、豆類は農家にとって重要な作物であり、経済的な安定を生み出し、家庭における食料の安全保障に貢献すると考えられています。
14	煮干しの日		「煮干しの日」ですが「に->2、ぼ->1(棒)、し->4」と当てた語呂合わせで、制定されました。煮干しとは、魚介類を「煮て干したもの」です。一番馴染みのあるイワシの他にも、鯛・トビウオ・あじなどがあります。煮て干す加工をされたものが「煮干し」です。スーパーマーケットなどで「煮干し」として並べられている商品のほとんどが「カタクチイワシ」ですので、「煮干し=カタクチイワシ」のイメージを持つ方が多いのではないのでしょうか。カタクチイワシは関西の方では「いりこ」とも呼ばれていますね。煮干しは島国日本の海のめぐみです。2月14日は煮干しを食べて豊富な栄養を補給しませんか。
16	寒天の日		寒天は、ふだん意識的に食べることはあまりない食品かもしれませんが、健康志向の方には人気の食べ物です。寒天の原料は紅藻類で、一般に食品として売られている乾燥寒天・粉末寒天などは、その約8割が食物繊維できている「食物繊維の王様」です。海藻なのでほとんどカロリーもありません。この2点だけでも、メタボリックシンドローム対策で食べるにはもってこいの食品です。食事前に寒天を食べて空腹を満たしておけば、食事量も減らせ、ダイエットも楽にできそうです。寒天はまた、非常に保水性に優れているので少量でもかさが増え、たくさん食べた気がして満腹感が得られます。さらに糖質の消化吸収に時間がかかるので、満腹感が長続きするそうです。体温では溶けない寒天は、ゲル状のまま体内を通過していきます。水分は少しずつ吸収されますが、大腸にいたってはもまだ大量に水分を保っているため、便をやわらかくしてくれ自然な便通を促してくれます。健康志向の方が見逃さない利点も、実にたくさんあるのです。

17	千切り(切干)大根の日		(東日本では切り干し大根・西日本では千切り大根と言うことが多いです)「千」の字を「二」と「一」に見立て、「切」の字の「七」を合わせて2月17日としたことが由来になっています。また、2月は切り干し大根の最盛期を迎える事も由来となっています。大根は1本丸ごと使え捨てる所はありませんが、部位によって味や栄養が違います。料理によって部位を使い分けると良いでしょう。また、葉にはカルシウムや鉄が多く含まれていますので、いろいろな料理に使いたいです。なかなか手に入らないのが現状です。給食会には冷凍の大根葉があります。生の野菜を干すことで、紫外線を浴び栄養素が変化したり、水分が抜けることで旨味や栄養価が高くなったりします。また、長期保存ができるようになります。
19	雨水	二十四節気	雨水は雪が雨に変わる時期を言います。雨水の時期には桃の節句がありひな祭りをします。雨水の日にひな人形を飾ると良縁に恵まれると言われていてます。立春から数えて15日目にあたります。
22	おでんの日		熱いおでんを2(フー)・22(ふーふー)と冷ましてから食べることから、2月22日がおでんの日と制定されました。もともとおでんは田楽からきたと言われていてます。また、地方によっては、だしや味付け・具が違います。北海道は、昆布だしであっさり味に魚介を入れ、関東はかつおだししょうゆ味・ちくわぶを入れるのが特徴。京都風は、つゆが透明で昆布だしに薄口しょうゆで京野菜を入れ、大阪おでんは、具に牛筋やタコなどを入れるのが特徴です。
23	富士山の日		2月23日は富士山の日。富士山は「富士山・信仰の対象と芸術の源泉」として、ユネスコの世界文化遺産に登録されています。そして、稲作を中心とする農業によって支えられ、日本人の命を育んできた「食」も『和食』:日本人の伝統的な食文化」として、世界無形文化遺産に登録されています。ユネスコの「無形文化遺産」は、「かたち」のない文化でも地域の歴史や風習などと密接にかかわっているものを尊重するもので、多様な文化を世界の人びとが互いに認め合おうというメッセージが込められています。「和食」は、日本列島の多様な地域性と四季折々の新鮮な食材とその持ち味を生かした食文化であるとともに、正月や田植え、収穫などの地域社会の年中行事などとも密接につながった社会慣習として、昔から日本人の命と暮らしを支えてきました。そしてその根幹には、稲作農業があることは、いうまでもありません。日本人は昔から集落の人たちが協働して水田を維持してきたことで、きれいな水の循環を守ってきました。日本の国土のシンボルともいえる富士山は、そうした森林と里そして海の命の水の循環をつなぐという日本人の心のシンボルではないでしょうか。「和食」の無形文化遺産登録と「富士山」の世界文化遺産登録は、日本の社会と文化を支えてきた稲作中心の日本農業の価値が世界的にも認められたということではないでしょうか。
28	ビスケットの日		2月28日は「ビスケットの日」。由来は「二度焼く」の意味で、2(に)ど8(や)くという語呂合わせと、最初は長崎で外国人に向けて作られていましたが、水戸藩がビスケットの保存にきくという特性に着目して水戸藩士の蘭方医が長崎県に留学しているときにオランダ人から造り方を習ってそれを水戸藩に送った日が2月28日だという二つの説から制定されています。
	旬		エシャロット カリフラワー 冬きゃべつ チコリ ブロッコリー 三つ葉 わけぎ 大根 小松菜 春菊 水菜 ほうれん草 白菜 芽キャベツ ねぎ 蓮根 かぶ いちよう芋 ぶんたん ぼんかん キウイ(国産) ネーブル 三宝柑 いよかん りんご 温州みかん えい ほうぼう むつ はっかく わかさぎ きんき おひょう かじか かじき ふぐ あまだい しらうお まとうだい めめけ かさご いとよ だい くえ あかうお きんめだい ひげたら ひらめ ふな あんこう まぐろ さば たい さわら かしい ぼら ぶり いわし はたはた たら ぼたてが い たいらが い みるが い かき ばい しじみ とりが い なまこ するめいか もんごういか かに もずく あおのり