

12月 の今日は何の日

日	名称	内容
	大雪(たいせつ)	二十四節気 山の峰は積雪に覆われているので大雪といえます。熊が冬眠に入り、南天の実が赤く色づく季節です
	冬至(とうじ)	二十四節気 昼間の時間がもっとも短い日です。柚子湯に入り、小豆粥や南瓜をたべます。南瓜にはカロテンやビタミンが多く、風邪等の抵抗力がつきま す。また、「ん」が2つつく「なんきん」のほかにも、「にんじん、れんこん、ぎんなん、かんてん等」を食べると無病息災と言われています。
	冬至の七福菜 (とうじのしちふくさい)	冬至には『ん』の音が2つある食材を7種類食べると「運」「根」「鈍」にあやかり出世するという言い伝えがあるそうです。『大辞泉』によると、「運根鈍」は「成功するには、幸運と根気と、鈍いぐらいの粘り強さの3つが必要であるということ。」「運鈍根」ともいうそうです。食べ物として『冬至の七福菜(とうじのしちふくさい)』というものがあるそうで、・なんきん(南瓜=かぼちゃ)・にんじん(人参)・なんばん(南蛮=ネギまたは唐辛子)・れんこん(蓮根)・きんかん(金柑)・いんげん(インゲン豆)・ぎんなん(銀杏) で、7つ。他にも「ん」が2つつくものをたくさん食べて、粘り強く根気よく幸運を手繰り寄せましょう。
1	カレー南蛮の日	カレー南蛮を考案した中目黒「朝松庵」2代目店主・角田西之助の誕生日。カレー南蛮は、カレーうどんに具として長ネギが入っていることが多い。「南蛮」はネギのことで、大阪難波で取れたネギをナンバと呼んでいたことに由来する説や、南蛮人がよくネギを食べていたからという説がある。
1	市田柿の日	12月が市田柿の出荷月であることと、市田(いちだ)の「1」で1日とした。長野県高森町が発祥の地である市田柿は干し柿の王者とも呼ばれる飯田下伊那地域が全国に誇る特産品。南信州地域の伝統風土に培われた健康食品としての存在をアピールすることが目的。記念日は一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録された。私たちが食べている柿は、日本をはじめ中国や朝鮮半島で古くから栽培されてきました。植物学上のカキノキ属に属する柿の仲間は、アフリカ以外の熱帯から温帯にかけて広く分布し、およそ二百種にのぼります。日本にはヤマガキなどが自生していたという説もありますが、市田柿に用いられている渋柿は、奈良時代に中国から伝わったと考えられています。ちなみに、生食用の甘柿は、奈良時代以降鎌倉時代にかけて日本で改良されたものだとされています。柿は食用としてだけでなく、緻密な木質が好まれて、高級用材としても利用されてきました。古くは東大寺の正倉院にも、カキノキ科の木材を使った厨子「黒柿両面厨子」や献物箱「黒柿蘇芳染金銀山水絵箱」といった数々の宝物が納められています。最初に柿が文献に登場するのは『古事記』や『万葉集』のなかの地名や人名としてです。歌聖とも呼ばれた歌人柿本人麻呂の名前は「自宅の門のそばに柿の木があった」のが由来とされています。その後、史料や文献に柿が登場してくるのは平安時代以降です。すでに渋柿が栽培・加工され、食べられていたことがわかっています。昔話にも「さるかに合戦」や「柿の犬入道」など、柿の木が出てくるおなじみの話がいくつもあります。飯田・下伊那地域は、奈良の都を起点に今の岐阜県、長野県、群馬県など本州内陸部を通過して東北へと通じる(古)東山道の道筋にあたりました。そのことから、この地域でも早くから柿の栽培が行われたと推測されています。
1	下仁田葱の日	伝統的な栽培方法を守って生産する群馬県甘楽郡下仁田町馬山地区の葱生産農家である下仁田ファーム・下仁田葱の会が2009年(平成21年)に制定。下仁田ねぎとは群馬県甘楽郡下仁田町及びその周辺で栽培されている根深、夏型ねぎです。1本ねぎで株分けは少なく、白根の長さは20cmあまりで直径は6~9センチのものもあり、一般のねぎよりも明らかに太いのが特徴です。生では辛味が強すぎて食べられないほどですが、熱を通すと特有の甘味がでます。すきやきや鍋物の具材として使われる場合が多いようです。下仁田周辺以外でも栽培する事はできますが、甘さ、やわらかさ、太さも十分なものが出来ず、それゆえ他地域ではほとんど栽培されていません。下仁田以外でも栽培できるように品種改良が繰り返され、新品種のものでありますが、在来種のものとは明らかに味が違うという意見も多く、在来種の生産量の少なさも手伝い、生粋の下仁田ねぎは貴重とされています。千葉県にも産出額が日本一のもののがたくさんあります。千葉県の土壌、気候がぴったりあった日本なしや落花生、南房総の菜花、安房地域のストック(花)、海からはスズキの仲間、このしろなど、いろいろなものがあります。下仁田葱のように「千葉県産でない」と言えるようなものを探していきたいですね。
2	デーツの日	12月2日は「デーツの日」。12月の英単語のDecemberの頭文字のDと数字の2を組み合わせると「デー(D)ツ(2)」と読む語呂合わせから、またヨーロッパではクリスマスのお菓子の材料に使われるので、クリスマス月に「デーツ」を広めていきたいとの思いが込められています。デーツは、ヤシ科の高木「ナツメヤシ」の実です。ナツメヤシの木に実をつけたまま自然乾燥し、太陽の光を浴びて樹上で完熟していくデーツはいわば天然のドライフルーツ。黒糖や干し柿に似たコク深い甘みある味わいで、栄養価が高く食物繊維が豊富でカリウムやマグネシウムなどのミネラルを含みます。スーパーフードともいわれます。世界最古の文明であるメソポタミア文明、そしてエジプト文明、インダス文明の各地にナツメヤシが栽培されていた形跡が残っています。実を食べるだけでなく、葉も幹も実にさまざまな使いみちがあり、デーツは当時の人々にとって欠かせない食料でした。穀物が不作の年も、栄養価の高いデーツがあったから、人々は飢えをしのぐことができたのでしょう。シュメールでは「農民の木」ともいわれ、デーツから酒や蜜が作られ、旅の携行食としても大切にされました。
2	ビフィズス菌の日	12月2日はビフィズス菌の日。1899年12月2日に小児科医のアンリ・ティッシュエ氏がビフィズス菌の発見を発表した日に由来します。1900年代になり、発酵乳が健康と長寿に関係があるとする研究がさかんになり、1910年にロシアの生物学者メチニコフが、ブルガリア地方に生活する人達に長寿な人が多いのは、彼らが日常多く摂取しているヨーグルトの乳酸菌が健康に効果的に作用していると報告して大きな話題となりました。また、前後してヨーグルトの発酵に不可欠な乳酸菌アシドフィルスが発見され、大腸内にて有効な作用をするビフィズス菌も発見、分離されてもいます。ビフィズス菌は、ヒトの腸内で最も多く住んでいる有用な菌です。腸内に住んでいる菌には他に乳酸菌もいますが、住んでいる数が大きく違い、ビフィズス菌はヒトの腸内に1~10兆住んでいるが、乳酸菌はその1/10,000~1/100以下。そのため、ビフィズス菌はヒトの腸内に適した菌と言えます。また、乳酸菌は糖を分解して、乳酸を多く作り出すが、ビフィズス菌は乳酸以外にも酢酸を作り出し、善玉菌として働いています。ビフィズス菌は、善玉菌として腸内の環境を整える他、花粉症などアレルギー症状の緩和などにも貢献しているようです。効果的に摂取したいですね。
3	ひつつみの日	12月3日はひつつみの日。ひつつみとは岩手県の郷土料理で、野菜を入れたしょうゆ味の鍋の中に、水で練った小麦粉を手でちぎって(ひつつみ)入れる。日付は、123を「ひいふうみい」と読むと、ひつつみの五感が似ていることに由来します。ひつつみは、小麦粉を練ったものを薄くのばしてちぎったものを、人参、ごぼう、鶏肉などの具材と一緒に煮込んだ料理のことです。ひつつみは岩手県を中心として、東北地方の多くの家庭で食されています。その味や具材は、その家庭によって様々。寒い冬になると、旬の食材や、各家庭こだわりの食材を使ったひつつみが食卓に並びます。中には、カニを入れたものや、雉の出汁をつかったものもあるのだそうですよ。たくさん旨味が詰まった出汁がしみ込んだ小麦粉の生地は、つるつるモチモチでとても美味しくいただけます。

3	みかんの日	11月と12月の3日は「みかんの日」。日付は「いい(11)みか(3日)ん」と読む語呂合わせです。「冬みかん」または単に「みかん」と言う場合は、通常は「ウンシュウミカン(温州蜜柑)」を指します。「温州みかん」の原産地は日本であるとされますが、柑橘の名産地であった中国浙江省の温州(おんしゅう/うんしゅう)にあやかって「ウンシュウ(温州)」の名が付けられました。学名や英名は「Citrus unshiu」ですが、欧米では「Satsuma」や「Mikan」などの名称が一般的です。「温州みかん」の原産地は鹿児島県の長島であるとされ、「Satsuma」の名前は薩摩藩に由来したものです。幕末期に友好の証として、薩摩藩から英国に「みかん」の苗木が贈られたなどの話が残っています。三個のみかんを食べるだけで1日のビタミンCが摂取できるといわれているほどいちさいながらも豊富にふくまれる栄養素で、免疫力アップの効果も期待でき、風邪を引きやすいこの時期にはとってありがたい果物です。
7.8	生パスタの日	「な(7)ま(8)スタ」という語呂合わせから作られました。パスタは、大きく分けてロングパスタとショートパスタに分けられます。ロングパスタは太さや形状によりスパゲティ・スパゲッティ・ニ・カッペリーニなどがあります。ショートパスタには、ペンネ・ファルファッレ・フジッリ・オレツキエツテ等多くの種類があります。
8	果物の日	果物離れの子供たちに、おやつ(8)に果物をという意味で作られました。「朝の果物は金」ということわざがあります。私たちは朝食によって、睡眠中は口にしていなかった食べ物を数時間ぶりに口にすることになります。朝は、消化器官の動きが鈍いので、吸収されやすい果物は、朝食に適しています。また、果物に含まれるのは、主に水分と炭水化物で、睡眠中に汗などで失った水分を補給しエネルギー源も摂取できるからです。また、果物に含まれる食物繊維やカリウムは、ナトリウムを排泄し血圧を下げる効果があります。
8	ジュニアシェフの日	12月8日は「ジュニアシェフの日」。日付は「ジュニ(12)アシェフ(8)」と読む語呂合わせから。「ジュニアシェフ」とは、子どもを対象とした料理の教授、教室の企画・運営・開催を指すもので、食育の一環として、食文化・作法・食材などの知識を広めることが目的です。
8	有機農業の日	毎年12月8日は土と緑を愛する日、有機農業の日(オーガニック・デイ)ということをご存知でしょうか?自然と調和した安心・安全な有機農業を行政とともに地域ぐるみで推進していくことを目的に、2016年、一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されています。我が国では、有機農業の推進に関する法律(平成18年法律第112号)において、有機農業とは、“化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと並びに遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業”と定義されています。IFOAM(国際有機農業運動連盟)による有機農業とSDGsの関係として、2持続可能な農業システムは持続可能な食料生産を促進する 3化学肥料・化学農薬の使用削減による水質汚染防止等が人々の健康や福祉につながる 6化学物質の水路への流出防止につながる 12有機食品の購入が持続可能な食料生産への貢献につながる 13適切な土壌管理が気候変動の抑制につながる 15生態系の維持・生物多様性に貢献できる が挙げられます。
12	明太子の日	韓国伝来の辛子明太子が初めて日本に到来した発祥の地が山口県下関。日付は日本で初めて「明太子」という名称が新聞(関門日日新聞)に登場した1914年(大正3年)12月12日に由来する(「明太子開発史」成山堂刊に記載)。「辛子明太子」は、スケトウダラの卵巣(たらこ)を唐辛子などで漬込んだものである。「明太子」とは、「スケトウダラの子」という意味であり、本来は「たらこ」を示す言葉として使うのが正しい。しかし、今日では「明太子」を「辛子明太子」を指す言葉として用いる人が多く、さらには「めんたい」と略されて「めんたいスパゲティ」などと言う。明太子は、おにぎりに入れる具として、お茶漬けに乗せたり、明太子焼きそば、ふりかけとして利用するなど、様々な食べ方がある。その他、せんべいやスナック菓子などの材料にも使用される。
13	ビタミンの日	1910年(明治43年)のこの日、農芸化学者・鈴木梅太郎(すずきうめたろう、1874~1943年)博士が、米糠(こめめか)から抽出した脚気(かっけ)を予防する成分に「オリザニン」と命名したことを東京化学会で発表しました。オリザニンは後に、この1年後に発見されたビタミンB1(チアミン)と同じ物質であることが判明し、「ビタミン」と呼ばれるようになりました。脚気とは、ビタミン欠乏症の一つであり、ビタミンB1の欠乏によって心不全と末梢神経障害をきたす疾患です。心不全によって足のむくみ、神経障害によって足のしびれが起きることから脚気と呼ばれました。日本では、白米が流行した江戸において疾患が流行したため「江戸患い」と呼ばれ、江戸幕府の将軍や歴史に名を残す有名人の命を縮めた原因のひとつであったようです。また、大正時代には、結核と並ぶ二大国民病国病と言われ、難病でした。上記の鈴木博士の研究などによりビタミンの不足が原因と判明し、脚気は治療可能となりました。しかし、当時の医界において脚気の原因は伝染病説と中毒説が支配的であり、鈴木博士が医学界の外の人間だったこともあり、栄養欠乏説はなかなか受け入れられませんでした。また、ビタミンB1製造を天然物質からの抽出に頼っていたために値段が高かったことなどもあり、脚気による死者が1000人を下回ったのは1950年代になってからのことなのです。
20	鱒の日	12月を昔風(い)と師走。この「師」と2=ふ→ぶ、0⇒輪⇒り、かなり無理のあるごろ合わせで制定したようです。でも12月はプリの旬。季節的には間違っていないようです。プリは南日本沿岸で卵から孵化し、2歳まで沿岸の浅瀬で生活し、3歳になると北上し、その後、一定の海水温を求めて日本沿岸を周遊しています。「プリ」と言えば島根県が漁獲量1位ですが、最近では北海道での漁獲量・養殖量が増えているそうです。何故か。そうです。地球温暖化による海水温の上昇が原因だそうです。
22	はんぺんの日	昔から、冬至の日に「ん」の字が2つ以上ある食材を食べると、運が向上し無病息災に効果があるとされています。そこで「ん」が2つ入っている「はんぺん」をさらに食べてもらいたい!という思いを込めて制定された日です。冬至の日には、次のような風習があります。「ん」の食べ物(運気)を上げる) かぼちゃを食べる(病気にならず長生きする) こんにやくを食べる(体内の砂を出す) ゆず風呂に入る(風邪をひかず冬を越せる) はんぺんのように、「ん」が2つ付くものは7つ食べるといいとされています。にんじん・れんこん・ぎんなん・きんかん・なんきん(南瓜)・かんてん、そしてはんぺんで7品になりますね! ところで「はんぺん」は正式には「すり身と山芋によって気泡をたくさん抱き込ませた純白のマッシュマロのようなゆでかまぼこ。」ということで、かまぼこの一種だそうです。ところで関東地域発祥のはんぺんは、白くて四角いふんわり柔らかな練り物ですが、全国には異なる形・風味の「はんぺん」と呼ばれる練り物があります。・サンドはんぺん(静岡県・中部地区の名産品)・卵焼きはんぺん(鹿児島県) 梅花はんぺん(神奈川県)・長崎はんぺん(長崎県の名産品)・あごはんぺん(島根県など山陰地方の名産品)・伊勢はんぺん(三重県の名産品)・あんぺん など。各地に旅して食べてみたいものですね。
27	寒天発祥の日	12月27日は「寒天発祥の日」。日付は、現在の暦で12月末頃に初めての「寒天」の元となるトコロテンが京都市伏見区御駕籠町(おかごちょう)で島津藩に提供されたと資料から推察できることから12月。伏見=ふしみ(243)を「24+3=27」と見立てて27日。この月と日を組み合わせて12月27日としました。江戸時代前期、山城国紀伊郡伏見御駕籠町(現:京都市伏見区御駕籠町)において旅館「美濃屋」の主人・美濃太郎左衛門が、島津大隅守滞在中に戸外に捨てたトコロテンが凍結し、日中に融けたあと日を経て乾燥したものを発見しました。試しに溶解してみたところ、従来のトコロテンよりも美しく海藻くささもありませんでした。これを黄檗山(おうばくさん)萬福寺を開創した隠元(いんげん)禅師に試食してもらったところ、精進料理の食材として活用できると奨励され、その際に隠元によって「寒天」と命名されたといわれています。
31	そばの日	江戸の商人は、毎月の月末になると縁起物としてそばを食べていました。なぜ縁起物かというそばはうどんと違い切れやすいことから厄災との縁を断ち切るという意味合いや、長く伸びるそばにあやかって延命長寿を願う意味合いがあります。そして、1年の節目である大晦日に、次の年がよい年になりますようにという願いを込め食べるようになりました。

	のり	<p>海藻を食べている民族はもともと東洋に多いのですが、中でも特によく食べているのは私たち日本人です。島根県の猪目洞窟から縄文時代や弥生時代の遺物が出土していて、その中から貝殻や魚の骨とともに、アラメやホンダワラという海藻の一部が発見されています。「大宝律令」(701年-飛鳥時代の終わりに制定)には、29種類の海産物が租税として記されています。そのうちの8種類は海藻で、アマノリ(のりの仲間の総称)、ミル、アラメ、テングサなどがあげられています。平安時代の貴族は米を主食として、副食に海藻をかなり多く食べていたようです。1467年に始まった応仁の乱では、戦争時の備蓄食料として、焼き米・味噌・干し魚などに混じって、コンブ・アラメ・ヒジキ・アマノリなどの乾物も利用されていたようです。江戸時代になると、食物の流通も盛んになり、海藻を食べる習慣は庶民の間にもどんどん広がりました。徳川家康は江戸城を築くと同時に浅草を食料確保のための集散地としたので、浅草は当時大いに発展しましたが、以前から隅田川の河口で取れていたのりが「浅草のり」として広まりました。その後、その辺りは埋め立てられたのですが、東京湾で取れたのりが浅草において「浅草のり」として売られるようになったという説もあります。戦国時代には戦時食として使われた海藻は、飢饉の時にも大いに利用されました。幕府や各藩は、享保・天明・天保と半世紀ごとにやってきた大飢饉の経験から、飢饉対策の緊急食料として雑穀類や芋類のほかに海藻を備蓄しました。享保年間には、のり抄きが始まって現在のような形状の乾のりが作られるようになりました。</p>
	千葉ののり	<p>千葉県では年間約3億枚程度の海苔が生産されており、日本で生産される海苔に占める割合はおよそ3パーセントほどとなっています。生産量は少ないのですが、香りが強くツヤの美しい伝統的な江戸前海苔が作られているため、寿司店や贈答用として人気があります。海苔の養殖が行われている場所は大きく分けると以下の3地区になります。北部地区(船橋市、市川市)・木更津地区・富津地区 3地区の中でも特に富津地区で海苔の養殖が盛んに行われており、千葉県内で生産される海苔の80パーセント近くが富津地区産とされています。千葉県産の海苔は「千葉海苔」や「江戸前千葉海苔」とも呼ばれ、江戸前の伝統を守り続けています。海苔の養殖は9月の中旬頃に種付けが始まり、収穫は11月の下旬頃から翌年の4月上旬頃まで続きます。海苔は1枚の網から繰り返し収穫できるのですが、回数を重ねるほどに海苔は硬くなっていく傾向があります。そのため、網から最初に収穫された海苔が、柔らかく良質な海苔となります。千葉県は他の産地と比べ、1シーズンの網の交換回数が多いと言われており、網の交換回数を増やすことで良質な海苔を多く生産する努力がなされています。養殖場所の東京湾は栄養塩類が豊富な環境となっています。海苔の生産の最盛期となる12月頃には1リットルの海水中に含まれる窒素量が、国内有数の海苔産地の有明海や瀬戸内海よりも多いとされています。栄養豊富な環境で育った海苔は味わい深く、色も美しい仕上がりととなります。千葉県産の海苔はやや厚めのしっかりとした歯ごたえのある食感で、香りの強さが特徴です。食べると口の中に強い磯の香りが広がり、噛むごとに海苔の甘みを感じられます。香りの強さは全国でもトップクラスと言われるほどですので、香りの強い海苔を好む方には千葉県産の海苔がおすすめです。</p>
	旬	<p>冬キャベツ チコリ 大和芋 かぼちゃ カリフラワー かぶ ごぼう 小松菜 白菜 里芋 春菊 せり 水菜 大根 長葱 人参 ほうれん草 ブロccoliー レタス 蓮根 くわい 芽キャベツ さつまいも イチョウ芋 長芋 青梗菜 じゃが芋 小豆 金柑 ゆず ネーブル りんご 温州みかん くるみ 落花生 ほうぼう むつ はっかく わかさぎ きんき かじか かじき ぶだい フグ めぬけ あまだい いとよりだい くえ あかうお きんめだい ひげだら ひらめ ふな あんこう まぐろ こい さば たい さわら まこがれい まがれい ぼら ぶり はたはた たら ぼたてが い たいらがい あげまきがい みるがい まがき とりがい ごとんえび なまこ するめいか もんごうか やりいか いいだこ かに もずく あおのり</p>