

4月 今日は何の日

日	名称	内容
	清明(せいめい)	二十四節気 太陽の光が万物を照らし、天地のものがすべて清く明るくなるという意味があります。江戸時代に書かれた『暦便覧』という本には清明の季節を「万物発して清浄明潔なれば、此芽は何の草としれる也」と説明しています。 空気は澄み、陽光は明るく万物を照らし、全てがはっきり鮮やかに見える頃 という意味です。ものがはっきり見える時期なので、芽吹いたこの草は何という草なのか、よく分かるというわけです。清明という二十四節気の名は、この説明にある「清浄明潔」という語から出たものだそうです。 二十四節気の生まれ故郷である黄河の中流域(中国の内陸部)、湿度の低い 地域では、きっとこの通りなのでしょう。 その点、ずっと湿潤な日本のこの時期はというと、「春は霞」と云うくらいで、遠くまですっきりとよく見えるというわけではありませんね。とは云いながら、では「清浄明潔」はそぐわないのかというと、そうも思えません。遠くの風景が霞んでいる分、身近なものがよりはっきり見える気がします。遠くの風景が霞に霞んだとしても、足下の草の芽、見上げる頭上の木々の枝の若芽や花は明るい陽射しの下ではっきりその姿を認めることができる気がします。
	穀雨(こくう)	二十四節気 特に雨が多いというわけではありませんが、穀物にとって恵みの雨となる春雨が降る季節を言います。この頃は春雨が田畑を潤し穀物の種の成長を助けるので、種まきに適していると言われています。
3	いんげん豆の日	中国の隠元禪師という方が、いんげん豆を日本に伝えました。「いんげん豆」という名前はこの隠元禪師から名づけられたと言われています。そして、隠元禪師が亡くなったのが4月3日で、禪師の命日を記念日にしました。さやいんげんは、いんげん豆のさやの部分で、完全したいんげん豆とは栄養も異なります。豆類の摂取が少なくなっている今日、低脂肪・高食物繊維のいんげん豆を積極的に献立に入れていきたいです。種類には、金時豆・虎豆・うずら豆・手亡豆・大福豆などがあります。
4	米粉の日	「米」という漢字は、分解すると八十八になります。米粉は米の子供・米の半分と解釈し、4月4日を記念日としました。現代米粉を小麦粉の代わりにパンやケーキなど多くの料理に使われています。米粉とは米を粉末状にしたものを言います。米粉を大きく分けると、うるち米ともち米の二つに分けることができます。うるち米が原料の米粉は「上新粉」、もち米が原料の米粉は「白玉粉」と呼ばれ、和菓子の分野で多く使われていました。製造技術の向上により、従来の米粉よりさらに細かく粉砕することでパンに使用してもふくらりと焼き上げることが可能になりました。そして、給食会の米粉「まいウィート米粉S」は、千葉県産のふさこがねを100%使用し更に細かく粉砕し使用しやすくなっています。
6	春巻きの日	日付は「春巻き」の春で4月、巻きをロール(6日)と読ませる語呂合わせから。「春巻き」とは、中国料理で軽食の総称である点心(テンシン)の1つ。「春巻き」の名称は、「立春」の頃、新芽が出た野菜を具として巻いて作られたことに由来します。他に東南アジアでもそれぞれの国で同様のものが食べられています。たとえばフィリピンのルンビア、ベトナムの生春巻、揚げ春巻、タイのポーピアなど、具や調理法が少しずつ違って、お国柄がでているようです。
8	おからの日	4月は別名『卯月』。「卯の花(ウツギの花)が咲く月」が転じて、『卯月(“卯の花月”の略称)』と呼ぶようになったという説があります。そして、卯の花と言えば「おから(雪花菜)」の別名。4月8日に行われる「花まつり(灌仏会・お釈迦様のお誕生日をお祝いする行事)」では、家々に卯の花を飾ってお釈迦様のお誕生日を祝う風習が今も全国各地に残っています。、新年度、新生活が始まる時期に健康食材である「おから」を食べることで、慣れない新生活での体調管理と1年間の無病息災をお祈りし、また、食べ物のありがたみや日本古来の「もったいない」心を思い起こす良い機会として、「卯の花」とご縁の深いお釈迦様のお誕生日『4月8日をおからの日』にすることとしました。
8	貝の日	日付は貝類の美味しい季節が春であること、「貝」の字を上下に分けると「目」と「八」になり、「目」を90度横にすると「四」と似ていることから。貝とは人類が誕生したときからのおつきあい。日本でも縄文時代の遺跡からたくさん貝殻が出てきます。千葉県では加曾利貝塚が有名です。食べておいしいだけでなくタウリンやビタミンB12、亜鉛なども豊富に含まれています。とくに浅利等は遠浅の海を好み、東京湾でも昔から浅利を使った料理が食べられています。産地として有名だった「深川」の名前をつけたご飯物や汁物もおいしいですね。また、貝という漢字はお金に關係する漢字の部首になっています。これは、紀元前8世紀の殷王朝時代の古代中国で貝殻を通貨として使っていたことに起因します。今から2800年前には貝はこんなに私達の生活に重要なものになっていたのですね。
9	よいPマンの日	日付は「P」と「9」の形が似ていることから「よ(4)いP(9)マン」の語呂合わせなどから。「ピーマン」の出荷量が増える4月に、より多くの人においしいピーマンを食べてもらうことが目的。「ピーマン」は、ナス科トウガラシ属の一年草で、食材として使われるのはその果実です。トウガラシの品種の一つであり、原産地は中南米の熱帯地方。日本で食用として販売されるものは、明治初頭にアメリカから伝わったイスパニア種を品種改良した中形で緑色のものが多いですが、近年は様々な色の「カラーピーマン」も出回っています。緑色は未成熟の果実のためであり、成熟すると赤色や黄色、橙色に変わるものもあります。成熟するまでに日数がかかるため、効率よく採れる「緑色のピーマン」が一般的に販売されています。日本語における「ピーマン」の由来は、広義のトウガラシを指す「ピメント」で、フランス語の「Piment」、あるいはスペイン語の「Pimiento」にちなむとされます。英語では「緑のとうがらし」という意味の「Green pepper」(グリーンペッパー)、「ペルの形のとうがらし」という意味の「Bell pepper」(ベルペッパー)、「甘いとうがらし」という意味の「Sweet pepper」(スイートペッパー)などと呼ばれます。ピーマンは、タキイ種苗が2020年に行った「2020年度 野菜と家庭菜園に関する調査」では、「子どもが嫌いな野菜」1位ゴーヤ(35.5%)、2位とうがらし(32.7%)、3位ピーマン(27.6%)と、上位にランクイン。しかしピーマンはビタミンCが豊富で風邪予防や疲労を回復させる栄養素が多く、また種やワタにはカリウムやピラジンが含まれ、むくみ防止や血行促進効果があるそうです。
10	ほうとうの日	日付は「ほう(4=フォー)とう(10)」と読む語呂合わせから。「ほうとう」とは、基本的には小麦粉を練りざつくりと切った太くて長い麺を、カボチャなどの野菜と共に味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。戦国時代の武将・武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀」(ほうとう)と名付けられたという俗説もあります。2007年農林水産省が各地に伝わるふるさとの味の中から選定した農山漁村の郷土料理百選には、山梨県から「吉田のうどん」と共に選ばれています。ほうとうの具材の定番という何を思い浮かべますか。長ねぎ、白菜、人参、大根、里芋等々。真っ先にカボチャを思い浮かべた人も多いのではないのでしょうか。カボチャは必須だと思われがちですが、決してそんなことはありません。旬のものや冷蔵庫に少し残った野菜、肉や油揚げを入れても良いでしょう。何でも一緒に煮込むことで毎回新しい発見があり、むしろその方がほうとうを楽しく食べていただけるのではないのでしょうか。
11	しっかりしい朝食の日	し(4)っかりしい(11)という語呂合わせから制定されました。新しい生活が始まる4月。バランスよい食事をしっかりとってもらいたいという目的があります。忙しい朝、朝食欠食の問題が出されています。食育推進計画に目標値が出されていますが、なかなか達成できません。体温の上昇・エネルギーの補給・体内時計の調整など、朝食には大切な役割があります。

17	なすび記念日	「4(ヨ)1(イ)7(ナス)」の語呂合わせ。4月17日の今日は、徳川家康の命日です。家康の晩年の好物が天ぷらであったことは有名ですが、実は家康が大の茄子好きであったことはご存知でしょうか？家康の命日である今日は、冬春なすPRのために制定された「なすび記念日」でもあります。徳川家康と言えば、江戸幕府を開いた人物として有名です。そんな家康の好物だったとされているのが、「折戸なす」。静岡県三保の折戸で栽培されていたこの茄子は、家康の死後も徳川家に献上されていたという記録が残されています。当時徳川家に献上されていた折戸なすは、親指ほどの大きさだったそうです。そんな小さな折戸なすは、5個で1両、または1個で1両であったと言われていました。当時の1両が現在でいくらの価値になるかを示すのはとても難しいのですが、江戸中期にそば1杯が16文前後だったことから考えると、1両=12~13万円前後になります。親指ほどの大きさの茄子が、10万円を超えるとは…！今では考えられない値段ですね。4月に制定してある一つの理由としては、冬春なすの最盛期が4月だということもあります。呼び方には「なす」と「なすび」の2種類がありますが、どちらも正しい言い方です。「なす」は主に東日本で使われ、「なすび」は西日本で使われます。しかし、完全に西日本と東日本できっちり別れるわけではなく、都道府県によっては、どちらも使うこともあります。
17	五平餅の日	長野県の南部に飯田市や下伊那郡という地域があります。その地域では「五平餅」という特産品があり、地域で親しまれています。長野県の飯田下伊那地方に伝わる郷土料理である「五平餅」をアピールする「4(シモ)1(イ)7(ナ)」の語呂合わせで4月17日が記念日となっています。五平餅は「御幣餅(ごへいもち)」と表記することもあります。御幣とは、神道の祭祀(さいし)で使われる道具で、2本の紙を竹や木に挟んだもので、それに形が似ていることから、この名前がついたというのが一般的です。それとは別に、五平、あるいは五兵衛という人がご飯を漬けて味噌をつけて焼いて食べたことが始まりという伝承もあります。江戸時代中期頃に木曾・伊那地方の山に暮らす人々によって作られたというのが起源となっているようです。木曾地方では今でも新米の収穫を祝う席や大切なお客様のもてなしなどに作られています。昔は、お米が貴重であり五平餅は「ハレ食(特別な日の料理)」であり、大変なごちそうでした。今では長野県、岐阜県、愛知県、静岡県、山梨県などの中部地方南部の山間部に伝わる郷土料理となり、漬したご飯を竹または木の串に刺し、醤油や味噌だれを付けて焼いたもので形も「御幣」のような薄く楕円形のものや丸い団子をいくつか串に刺してあるものもあります。
20	ジャムの日	1910年(明治43年)4月20日、長野県北佐久郡三岡村(現在の小諸市)の塩川伊一郎氏が「苺ジャム」を皇室に献上したとの記録があり、塩川伊一郎氏の技術が日本のジャム産業の礎となったと考えられることから、日本ジャム工業組合(東京都千代田区)が4月20日を「ジャムの日」に制定しました。ヨーロッパでは日本の漬物のように、昔から地域の風土にあったジャムが生まれ、長い歴史を誇っています。日本の食文化は、日本古来のものを大切にしてきましたが、外来の食品を幅広く受容し、日本の風土にあった風味に作り変えてきました。しかし、日本人の嗜好は時代の変遷とともに大きく変わってきたように思います。ジャムも戦前はヨーロッパ文化の影響を強く受け、特に英国風のものが珍重されました。当時は缶詰がほとんどで、使用時に開缶しジャム壺に移し替え、食卓に供されました。戦後はアメリカ文化の影響により、びんも使用しやすくスマートになり、そのまま食卓で開封し使用するのが通常のパターンとなりました。ヨーロッパでは、ジャムのことをコンサーブといいます。果物の砂糖漬け、すなわち一種の貯蔵品です。特にアメリカのように大きなマーケットでは、砂糖を減らした低糖度ジャムの場合、保存料を入れたり、着色料によって色を付けないと、常温流通は難しいようです。今日でも、アメリカのジャムのスタンダードは糖度65度以上で、ヨーロッパは60度以上となっています。昭和63年にJASを改正して、糖度40度以上をジャムとして、ジャムのおいしさは甘さでなくフルーツの量とし、欧米に先駆けて新しい時代のジャムをデザインしました。いまや日本のジャム産業の技術は非常に進歩し、先輩の欧米を追い越した感がいたします。
20	珈琲牛乳の日	「珈琲牛乳」は、1920年(大正9年)に神奈川県平塚市の守山乳業株式会社の創業者である守山謙氏によって開発され、王冠で栓をした瓶入りの「珈琲牛乳」が、1923年(大正12年)4月20日に東海道線国府津駅で販売が開始されました。当時、並弁当が1箱35銭で売られた時代に、珈琲牛乳は20銭とかなり高額だったにもかかわらず、飛ぶように売れたといえます。それ以降、東北から九州までの各駅で販売され、人気を広まってきました。「珈琲牛乳」が多くの人に喜ばれるきっかけとなったこの日を「はじまりの日」として記念日と定めたそうです。2003年(平成15年)に法律が改正され、生乳100%のものしか商品名に「牛乳」と表記できなくなったので、現在では「コーヒー牛乳」という商品はなく、正確には「コーヒー入り乳飲料」となります。
20	四川料理の日	四川料理とは、狭義には中国四川省の郷土料理のことである。広義にはその周辺地域を含めた、共通する特徴をもつ郷土料理のことを指す。中国での一般的な呼称は「川菜」(チュアンツァイ、Chuan cài)。四川料理は、一般には唐辛子や花椒などの香辛料を効かせる辛い中華料理として知られる。四川省の中でも成都を本場とする。なお、4千とも6千ともいわれる四川料理のうち3~4割は特段辛味をもつ料理ではないといわれている。四川料理は中国各地に専門店が存在しており、「真正正銘・正統派の四川料理」という意味の「正宗川味」という看板が多く見られる。特に痺れるような辛さを意味する「麻辣」(マラー、mála)を味の特徴にしており、中国の他の地方の料理に比べて香辛料を多用する。代表的な料理として、麻婆豆腐(マーボードウフ)、担担麺(タンタンメン)、回鍋肉(ホイコーロー)、青椒肉絲(チンジャオロース)、棒棒鶏(バンバンジー)などがある。日本においては、戦後まで四川料理へのなじみは薄かったが、東京で四川料理店を開いた陳建民がNHKの料理番組「きょうの料理」で日本人の口に合い、入手しやすい材料に代えるなどの工夫を加えた料理を紹介したことにより、日本各地に四川料理が広まった。代表的な四川料理:麻婆豆腐 担担麺 回鍋肉 棒棒鶏 宮保鶏丁 魚香肉絲 辣子鶏 青椒肉絲 酸辣湯 干煸四季豆
29	ナポリタンの日	ナポリタンが昭和生まれの日本の洋食であることから、国民の祝日である「昭和の日」の4月29日に、「ナポリタン」とは、イタリア料理で使われる細長い麺のスパゲッティをウインナーソーセージまたはベーコン、タマネギ、ピーマンなどと共にトマトケチャップで炒めた料理で、好みでタバスコペッパーソースや粉チーズをかけます。日本で独自に発展した洋食です。ナポリタンの名称にナポリとありますが、イタリアのナポリにはもともとトマトソースの Pasta はあるが、トマトケチャップ炒めのスパゲッティはなく、ナポリタンはナポリ料理ではありません。また、トマトケチャップはアメリカ生まれで、日本には明治時代にアメリカから伝わったとされています。
30	味噌の日	「味噌の記念日は「晦日(みそか)」にちなんで、本来は月末にするところですが毎月日にちが変わるので30日で固定されました。30=みその語呂合わせではないようです。味噌は大豆や米・麦等の穀物に麹・塩を加えて発酵させたものです。原料により、米味噌・豆味噌・麦味噌にわけられ、さらに赤味噌・白味噌と地域によって違いがあります。赤味噌は塩分濃度が濃く熟成期間が長く、白味噌は塩分濃度が低く甘めです。赤味噌の代表的なものは、仙台味噌・津軽味噌があり、白味噌の代表的なものには信州味噌・西京味噌があります。また、豆味噌は中京地方の八丁味噌・麦味噌は九州の一部で食べられています。また、千葉県市の原市や長生地区では、味噌を作るため大豆を茹でた茹で汁に麹・煮豆(納豆)・塩を加えて作った「豆造」があります。熱いご飯にかけたり、ほうれん草のおひたしにかけて食べたり、湯をかけて飲んだり、それぞれの家庭の味を楽しめることができました。この地方でしかない料理です。

	旬	たらめ 春キャベツ グリンピース わけぎ つくし わさび あしたば あさつき うど 新たまねぎ たけのこ 菜の花 ふき ぜんまい にとら グレープフルーツ(フロリダ産) パレンシアオレンジ 三宝柑 伊予柑 甘夏 いちご いぼだい めばる まながつお やがら いしだい かさご しろうお さより さめ さわら にしん ます ほっきがい きさご あさり たにし はまぐり あかがい まてがい ばかがい ぼんぶんに けんさきいか こういか ほたるいか わかめ あおさ あらめ かじき
	ひじき	実は2月から5月はひじきの旬です。しかし海で採りたての生のひじきは非常に硬く、洗みやアクが強いため、食べるできません。海で刈り取られたひじきを乾燥させ、水で戻した後加熱します。ひじきの渋みを取ったり、柔らかくするために約1~4時間加熱し、乾燥させることで私たちが食べられる状態になります。