

2月の季語 雛菊(ヒナギク)

丸い形がかわいい雛菊は、花びらが多いことから、1枚ずつ抜いて恋占いに使ったりする、親しみのある花。



踏みて直ぐデージーの花起きる 高浜虚子

春のヨーロッパを歩いて、芝や牧草のあちこちにデージーの原種が咲いているのを見たことがある。原種は一重で小さな花ながら、踏まれても日差しを受けると立ち上がる強さが好ましかった。英名の「デージー」は「day's eye」(太陽の目)が語源といわれ、イタリアの国花でもある。

体内時計

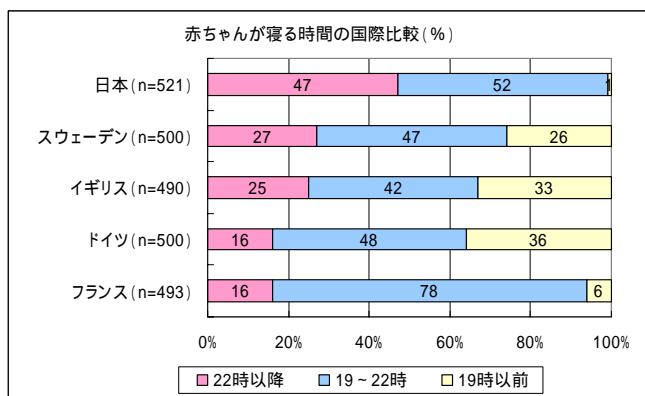
ヒトの1日の周期は25時間らしい。ところが、地球の1日は24時間なので、この周期に体を合わせる機能が必要になり、これを「体内時計」と呼んでいる。

体内時計のスイッチは、朝、明るい光が目から入るとリセットされ、体を活動的にするホルモン(セロトニン)を分泌し、夜には睡眠を誘導するホルモン(メラトニン)を分泌して、生体リズムを整えている。つまり、「朝日を浴びる」というスタートが大切、ということになる。

いわゆる時差ボケは、この体内時計の狂いで生じるもの。ちょっとした旅行による時差ボケなら、問題になることも少ないが、夜間就業者や夜中に受験勉強をする中高生等には、深刻な睡眠障害や、睡眠障害と関連する抑うつ状態といった問題が起きることもある。

夜型化する赤ちゃん

日本人の4人にひとりが睡眠障害を抱えているともいわれ、睡眠の研究が注目されているが、日本人の夜型化では、低年齢化も憂慮されていて、日本の赤ちゃん(0~4歳)の夜更かし傾向が外国と比べて顕著、という調査結果も出ている。



2004年 P & Gの調査による

昔から「寝る子は育つ」と言うように、ヒトも太陽に合わせて、ぱっと起きることが健康への道!のよう。とはいっても、夜更かししたい夜もあります。

節分のイワシ

“イワシの頭も信心から”とは、信心さえあれば、どんなものでもありがたく尊いものになるという例え。

そして、節分には、鬼の嫌いなヒラギの枝にイワシの頭を刺して門口に立て、豆まきをする。

なぜ、イワシの頭かというと、イワシは鮮度落ちが早く、腐り始めるととても臭いので、その臭いに鬼も退散するとの言い伝えがある。

イワシの遊泳方向

さて、イワシについて調べていたところ、イワシには右回りと左回りがいる、ということを知った。

水族館の丸い水槽の中をイワシやマグロが群れをなして泳ぎ、どういうわけか、急に方向転換することもあり、一体どの魚がリーダーなのかと、遊泳するようすに眼を見張った記憶があるが、魚博士の故 末廣恭雄氏(京急油壺マリンパーク初代館長、東大教授)の研究によると、イワシは2/3が右回り、1/3が左回りに遊泳するという。

そして、イワシを焼いたときにそっくり返る向きも、右回り族は右側に、左回り族は左側に反り返るというから、面白い。

(イワシについての出典: 神港魚類(株) ウオダス)

イワシの梅煮



イワシの頭とはらわたを取り、鍋に並べる。

梅干、生姜、醤油、酒、みりん、砂糖少々を入れる。落し蓋をして、強火で5~6分煮ると、出来上がり。

アンチョビもイワシ

イワシは、カルシウム、ビタミンD、EPA、DHAが豊富な、貴重な蛋白源として、世界中で食べられている。

ピザなどに使うアンチョビは、地中海やヨーロッパ近海でとれるカタクチイワシのこと。3枚に下ろして、塩漬にし、熟成、発酵させ、オリーブオイルに漬けて缶詰や瓶詰にしたものもアンチョビと呼んでいる。

オイルサーディンは、イワシの頭や内臓を除いて、塩漬けまたは燻製してから、油漬けにしたもの。ノルウェーのキングオスカーがおなじみの製品だが、レシピはなかなか簡単。

イワシの頭とはらわたを取り、鍋に並べる。

10%の塩水を注ぎ、2時間ほど漬ける。

塩水からとり出し、クッキングペーパーで水気を切って、鍋に並べ、にんにく、粒胡椒、唐辛子を加えた上から、オリーブオイルを注ぐ。

ごく弱火で10分ほど煮る。

冷めたら、保存容器に入れて、出来上がる。