



ALBA 新聞～希望の夜明け～

No.57 2025/2

三寒四温の季節、暖かくなると油断しないで体調に気をつけましょう。

(T・Y)

※ALBA 新聞はアルバの利用者が作成しています

2/14 は煮干しの日！！煮干して何？

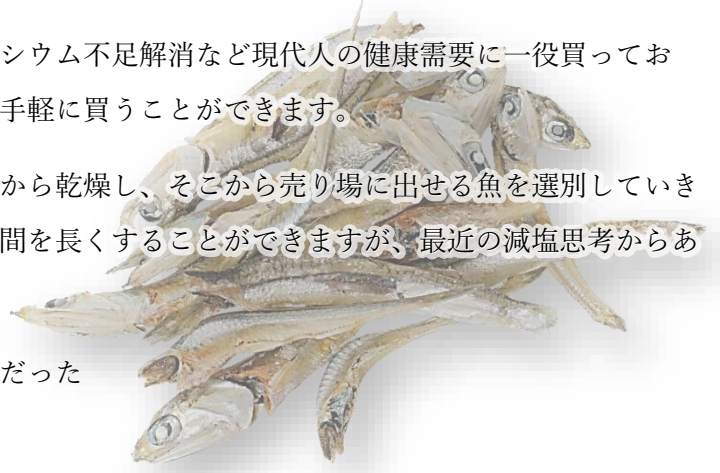


「煮干しの日」とは1994年、全国煮干協会が「2 (に) 1 = 棒 (ぼ) 4 (し)」という語呂合わせから決めたものです。

出汁に使われるだけでなく、そのまま食べられる水産加工品・煮干しは、西日本や移民の多いハワイでは古くから「イリコ」と呼ばれ、郷土料理「いりこ飯」で知られる香川県では、近隣の伊吹島でよくカタクチイワシが取れることから出汁料理が作られ、そこから「讃岐うどん」が生まれたと言われています。

血流を良くしたり、コレステロール値の調整、カルシウム不足解消など現代人の健康需要に一役買っており、スーパーではアーモンドと一緒におつまみとして手軽に買うことができます。

水揚げした魚と海水を一緒に窯に入れて煮沸させてから乾燥し、そこから売り場に出せる魚を選別していきます。窯に海水（塩）を入れておくと煮干しの保存期間を長くすることができますが、最近の減塩思考からあえて塩を入れずに煮沸することが増えています。



古代では畑の肥料に使われ、江戸時代では当時高値だったカツオ節の代わりとして出汁に使われていました。

煮干しになる魚はカタクチイワシの他に、アジやサバ、トビウオなどの青魚で、3mm未満のものはチリメン（シラス）と呼ばれるなど大きさによって呼び名が変わります。

背中に向かって“くの字”に曲がるほど鮮度が高いとされ、酸化しやすくなる脂肪が少ないことから一般的に小さい魚が使われます。

アニメの歌詞などから魚とネコは連想されやすいですが、煮干しをイヌやネコに与えすぎると尿路疾患になってしまうので、ペットで飼っている方は気をつけましょう。

(O・K)



♡なぜ日本ではバレンタインチョコを贈るのか？

海外では何を贈るのか？♡

2月14日といえば、バレンタインデーですね。日本だけではなく、世界中で「恋人たちの日」として有名な日ですが、なぜ日本ではバレンタインチョコを贈るのか？海外では何を贈るのか調べてみました。

1. 「なぜ日本ではチョコレートを贈るのか」

それはチョコレート会社が始まりでした。

日本では女性から男性にチョコレートを贈る文化が定着していますが、その理由には諸説あり、当時のチョコレート会社がバレンタイン商戦でキャンペーンを展開したことから「女性が好きな男性にチョコレートを贈って告白する日」として、バレンタインデーが浸透していったそうです。バレンタインシーズンになると、ロッテや明治チョコレート、グリコ、森永といった有名なチョコレート会社のCMなどよく目にしますよね。



今や手作りチョコレート菓子を作る人、有名なチョコレートショップなどで買う人、さまざまな方法で贈る人がいますが、海外ではどうなのでしょう？

2. 「海外では何を贈るのか？」

そもそも日本と海外では贈る側の性別が違います。

お隣、韓国では日本と同じく女性から男性へ贈り物をするそうですが、同じアジア圏内の中国や台湾、そして、遠く離れたアメリカやイギリスなどでは「男性から女性へ愛と感謝を伝える行事」となっています。なので、贈るものも変わってきます。海外の男性陣が女性陣に贈る物はなんと「赤いバラ」が多いそうです。国によって贈る物も変わりますが、日本と同じくチョコレートを贈る人をはじめ、赤いバラの花束、シャンパン、メッセージ付きカード、ぬいぐるみなどさまざまです。

♡ここで、男性の中には『甘いもの（洋菓子）が苦手だけど和菓子は好きなんだよね。』という方、いらっしゃいませんか？そういう方に私からおすすめの食べ物を紹介します。それは、伊勢名物で有名な「赤福」です。阪急うめだ本店の地下1階の食品売場や阪神梅田本店の地下1階の和菓子コーナーに赤福のお店があります。値段もチョコレートと変わらないですし、和菓子が好きな人への贈り物としてはぴったりだと思います。赤福の餡子が苦手な人だと「団子」や「羊羹」「カステラ」などを取り揃える店が百貨店にはあります。気になる方は是非！

最後に、バレンタインデーのチョコレートに限らず、相手を想って特別な形を贈る行為は個人的にとっても好きで、そういう行事が近づくとウキウキします。皆さんも今年のバレンタインデーで普段は言えないことを形にして伝えてみませんか？私から皆さんへ、ハッピーバレンタイン ♪ (F・S)