

第7章 資料編

1 行事食について

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められていることを知っていますか。

日本人の生活のなかには、日常生活と別に特別な（ハレの日）があります。ハレの日には2種類あり、1つは毎年同じ時期にめぐってくる年中行事、そしてもう1つは、人の一生の間に経験する誕生から成人、結婚、還暦といった人生の節目にあたる日、これを人生儀礼とよびます。年中行事には初午やお盆など、日本の民俗に根ざしたものや、中国の影響のもとに日本化した五節句などがあり、それ以外にも祭礼に伴うものなどがいくつもあります。それぞれの行事には特別な日（ハレ）にまつわる食べ物やしつらい、しきたりがあり、旬の食材の働きやその季節にふさわしい状態でからだに取り入れる工夫をみることができます。

行事食は日本の歴史や文化を学ぶきっかけになります。普段食べている行事食の意味を知り、伝えていきましょう。

冬
ふゆ

お正月

【おせち料理】 おせち料理は、おせちく（お節供）の略で、お正月や五節句（一月七日、三月三日、五月五日、七月七日、九月九日）などの季節の変わり目の日に、神様に食物をお供えしたのが始まりです。その後、お正月に用意する料理を指すようになったようです。

お正月の意味は、五穀（米や麦など）の豊作をつかさどり、家と家族に「福運」をもたらす年神様をお迎えすることとされています。その年の神様をもてなすために、餅や農作物、海産物などさまざまなものを用意したお供え物が現代のおせち料理のはじまりと考えられています。かずのこは「子孫繁栄」、田作りは「豊作」、きんとんは「豊かな生活」などひとつひとつの料理に願いが込められています。

【雑煮】 雑煮は、年神様に供えた餅を神棚から下ろし、野菜や鶏肉などで煮込んで作った料理で「雑煮餅」ともいいました。

元々は正月の食べ物ではなく、室町時代頃の儀礼的な酒宴などで出されていたものでした。宴の始まりにいただく縁起物の料理だったので、それが一年の始まりにいただくものとして庶民の間にも伝えられていったようです。地方によって材料も作り方も様々ですが、三河地方では、白菜や餅菜を入れ、すまし仕立ての汁で角餅を煮て作ったものが一般的です。

冬

ふゆ

1月7日

【七草がゆ】 七草かゆ（七種とも書きます。）とは、1月7日に7種類の野草の若菜を入れて作るかゆで、中国から奈良時代に伝来し、平安時代（890年頃）には宮中の行事となりました。「せり（芹）、なずな（薺）、ごぎょう（御形）、はこべら（繁縷）、ほとけのざ（仏座）、すずな（菘）、すずしろ（清白）これぞ七草」という歌があり、これを食べると万病なく、年中の邪気を除くといわれています。

鏡開き

【鏡開きと餅】 鏡開きは、正月の間、年神様に供えた鏡餅を木槌などで叩いて割って食べ、一年間の無病息災を願う正月行事です。割るという言葉避け、運を開くにちなみ「鏡開き」といいます。開くことで正月に区切りをつけ、その年の活動開始との意味もあります。

節分

【福豆】 煎った豆を撒き、自分の年齢と同じ数だけ食べる節分の豆まきは、室町時代に始まりました。豆が「魔滅」に通じるとして、煎豆を鬼（魔）にぶつけて邪気を追い払い、一年間の無病息災を願うという意味があります。

【恵方巻き】 恵方巻は節分の夜にその年の恵方を向いて、家族そろって無言のまま巻き寿司を丸かぶりします。一本丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められています。また、七福神にちなんで7種類の具材を入れ、「福を巻き込む」という願いも込められています。

恵方巻の習慣は、江戸時代末期から明治時代初期にかけて大阪の商人の商売繁盛の祈願事として始まったそうです。

春

は
る

ひなまつり

【おこしもの】「おこしもの」とは愛知県に伝わる和菓子で、米粉をこね、木型で形を作り、色粉などで色づけをして蒸したものです。桃の節句に、女の子の健やかな成長を願って、お雛様の雛壇にお供えします。



【いがまんじゅう】西三河では、よい婿さんに巡り会えるようにと、赤く染めた米粒をつけたまんじゅうを20個雛壇に供えます。地域によっては、緑や黄色をまんじゅうにつけるところもあります。

【ハマグリのお吸い物】春が旬のハマグリは蝶番の所に凸凹があり、同じ貝の殻しかかみ合わないことから、良い伴侶に恵まれるようにとの思いを込めて祝い膳に潮汁として用意されます。

春の彼岸

【ぼたもち】春分は田植えや、種をまく時期にあたり、豊作を祈願してお供え物をします。お供え物の中には「ぼたもち」があり、表面を覆う小豆の赤が邪気を払い、一年を通して万病を防ぐと言われていました。また、その名前の由来には、彼岸の時季に咲く牡丹の花の名が付いたとの説や、実入りが悪く売り物にならない米（ぼた米）で作ったからなどの説があります。

端午の節句

【柏餅・ちまき】5月5日の端午の節句では、男児の誕生を祝い、柏餅やちまきを食べる風習があります。柏餅に使われる柏の葉は、新芽を出した後古い葉が落ちるという特徴から、子供が跡を継ぎ、代々栄えるという縁起物として引き継がれてきました。

夏

なつ

七夕

【そうめん】七夕には、そうめんを天の川や織姫の織り糸にみたて、食べる風習があります。その起源は、後醍醐天皇の時代、宮中における七夕の儀式で、そうめんの原型といわれる「索餅（さくべい）」を供えたという記述があります。やがて、索餅は舌触りのよいそうめんへと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったようです。

土用の丑の日

【うなぎ】土用とは、春・夏・秋・冬、年4回ありますが、特に「夏の土用の丑」が有名です。夏の土用の丑の日とうなぎを食べるという習慣のはじまりには、いくつかの説がありますが、江戸時代に平賀源内（江戸時代中期の学者・発明家）がうなぎを食べると夏バテ防止に効果があるということを広めたと言われています。うなぎはたんぱく質が豊富で、他にもビタミンAをはじめ、D、E、カルシウムなどがバランスよく含まれている魚です。淡泊な食事になりがちな夏にスタミナをつけ、夏バテ解消を狙った食習慣が、今でも受け継がれているようです。

秋

あき

中秋の名月

【月見団子】旧暦8月15日の中秋の名月、これを鑑賞する行事が十五夜です。日本には平安時代に中国から伝わり、秋の収穫祭と相まって農作物を月に供えて名月を楽しむ行事として定着したようです。

現在は、十五夜にはススキと月見団子を供える地域が多いようですが、元々は豊穣のシンボルである満月に、実りに感謝して里芋や豆などを供えていました。このことから、別名「芋名月」とも言われています。

秋の彼岸

【おはぎ】秋分は収穫の時期にあたり、収穫に感謝してお供え物をします。お供え物の中には「おはぎ」があり、その名前の由来は彼岸の時に咲く萩からついたとする説があります。

お祭り

【箱寿司】箱寿司は、お祭りの時など、大勢の人に振舞う料理として、西三河地方に伝わる伝統食です。箱の中にハランの葉を敷き、寿司飯を入れ、その上に具を彩り良く斜めに詰めて蓋をし、重石をのせて作ります。昔は親戚等が集まる時のおもてなし料理として欠かせないものでした。



冬

ふゆ

冬至

【かぼちゃ】 昔から、一年で一番昼の短い冬至の日に、かぼちゃを食べて、柚子をいれた風呂に入るとかぜをひかないと言われています。栄養のあるかぼちゃを食べて、寒さが増す冬に備えようという昔の人の知恵です。

大晦日

【年越しそば】 そばはうどんなどと比べて切れやすいことから「一年の苦労や災いを断ち切る」という意味もあるようです。また、「そばのように細長く生きる」という長寿への願いも込められています。

【年取り魚】 昔、大晦日は「お年取り」とよばれ、この日に食べる魚を「年取り魚」と言いました。東日本ではサケ、西日本ではブリを食べる例が多くみられます。

参考資料：HP『農林水産省』
：HP『food action nippon』
：HP『日本の行事・暦』