



先人から学ぶ、そして伝えていく知恵

行事食を楽しむ



おせち 1月1日【正月】

おせちは、御節供（おせつちく）季節の変わり目に頂いた料理で、その一つが正月の「おせち」です

釜戸に閉め縄を張り、釜戸を休ませ、日持ちする物を重箱に詰め、女性を休ませる日でした。



【重箱】

- 一之重は 口取りとして きんとん 田作り 伊達巻き 紅白蒲鉾等
- 二之重は 家喜物（やきもの）で、黄身付けて焼いた君家喜ぶりの照り焼き 鮭 海老の焼いた物です
- 三之重は 煮物で多喜合わせ（たきあわせ）、含め煮（福久芽煮）人参や蓮根（れんこん）等の煮染め等
- 与之重は 酢の物（寿の物）等です



古来は一之重から春 夏 秋 冬 時知らずの五之重もありましたが、現在では三之重か、二之重に詰め合わせている様です。

【意味】

蓮根（れんこん）人参（にんじん）金柑（きんかん）金団（きんとん）銀杏（ぎんなん）それに金団に使われる隠元豆（いんげんまめ）の共通は「ん」が二つも付いています。寒い冬の中、家族が幸福にと言う意味から「ん」（運）に通じ、運が付く様にとの願いでありました。

田作り 片口鰯の干した物で、豊作を祈り尾頭付きの誰もが手に入る魚を捧げ豊作を祈ったことから田作りを食べたのです。

昆布 子生婦、喜ぶに通じる。昆布巻き

伊達巻き 伊達男の着飾る、綺麗の意味もあります

慈姑（くわい）「蓄え」に通じる。

黒豆 黒く「豆で」元気にという意味があります。

数の子 数の子の親は鯀（にしん）です。鯀の語源は身を下ろし骨を取り、二つの身を干し、二身（にしん）になりました。二身を二親と書いて「にしん」と読むことができ、二の親、両親を大切にすの意味なのです。子孫繁栄と言われてもいますが、鱈子は10万、マンボウは1億、鯀は1万程度で子孫繁栄なら鯀以外の方がよいのに、「両親を大切にす」これが一番大切なおせちの意味であります。

鰯(ぶり)と鮭

鰯は関西文化で、鮭は関東文化です。長野県内に入る過程で分かれていますが、鰯が成長に従って名称が変わり、出世魚の代表であり、鮭は栄に通じる意味であります。県内で分かれる所が面白いですね。

蒲鉾 日の出を意味し、初日の出、三が日は三元日で、年の初め、月の初め、日の初め、この日の出ですね。

海老 海老は加熱すると腰が曲がり、長寿を表していますが、本来は脱皮して成長していきます。一つの節で成長を祈ったものです
 栗 干した栗をカチグリと呼び、武士は勝ち栗と縁起から食べたものですが、自分に勝つ、商売の勝に通じ、勝ち久利の意味です

【お餅について】

餅は、長持ちする意味からこの名があります
 餅は穀物の塊で、この中に穀物の霊が宿る意味もあり、豊作を祈るのです。

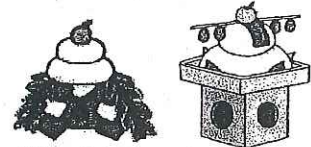


☆ 雑煮

餅の中には切り餅（関東風）と丸餅（関西風）があり、切り餅は伸し餅を切り焼いて雑煮に、丸餅は丸く押し焼かずに鍋に入れて雑煮にします。

切って焼いた餅は膨らみ丸くなる。丸餅は元々丸いので焼かない。丸いのが鏡で自分の心を写し、自分自身を見つめなおす意味でしょう。

県内は切り餅が殆んどですが、岐阜県が境目で入り組んでいますから面白いですね。雑煮は像煮で象の肉みたいで、大きな心で、門松を表す冬菜の小松菜を青味とし、家長が箸で餅を挟み挙げ「持ち上げろ」小松菜を挟み挙げ、「菜（名）挙げ」と唱えたものです。面白いですね。



☆ 鏡餅（お供え）

大きな重ね餅を供え、下側を太陽、上側を月に意味し、鏡に写して心写しにしたものです。譲り葉の上に乗せて「新年を護る」意味、裏白の葉は「謙虚に」串柿は干し柿を串にさしお供えに載せ「かき集める」意味があります。

橙（だいたい）…みかんは代用で、橙を載せます。橙は代々と書き、葉が落ちても橙の実は落ちず、翌年も残る意味から「代々」という言葉になり子孫繁栄につながったのです。

書き初め 1月2日

「とろろ」を食べる



二日になると初夢、初が付くことが始まり、書き初めには墨を摺る意味で摺り初め、とろろを食べたのです。長芋や自然薯は11月頃掘り、そのまま使うとアクがあって黒くなる為、1カ月以上室に入れて“アク抜き”をして年明けに食べるのが“旬”で先人の知恵ですね。

人日（じんじつ）節供 1月7日



古来中国では鳥の日、人の日があり、この日は人の日の節供で、処刑はしませんでした。日本ではこの節供は真冬になり野菜は少ない。そんな時「春の七草」として野菜、セリ、ナズナ ごぎょう はこべら 仏の座 すずな（かぶ）すずしろ（大根）これぞ七草と言いまして「七草粥」を頂きます。

粥には“入れ粥”と“炊き粥”があり、入れ粥は炊いた飯に湯と具を入れて炊いたもので、七草粥はこれが多い。炊き粥は米から水を多くして炊くものです。

何故七草なのか、八草でも良いのに？「7」に意味があるのです。人間の記憶の限界が7ケタと言われていまして、7ケタなら覚えられる事から、鯀鯨の七つ道具、七福神弁慶の七つ道具等、ですから郵便番号も7ケタになっています。

鏡開き 1月11日

お供え餅を切るという言葉は忌み言葉で、鉄製を使わず木槌で開き（割る）。小豆餡で汁粉にして食べたり、雑煮にして食べる。小豆は赤く、邪気を払う意味もあります。

江戸時代初期までは1月20日でした。男は刀開き、つまり刀の刃と柄を開くことから刃柄（二十日）開きでした。女は二十日ですから初顔開くの日で、化粧をして外出できたのですね。三代将軍家光が四月二十日に亡くなったことで縁起が悪いと、正月と二十日の中間、十一日になったとか、十一を縦に書くと11に、これが倉開きから鏡開きになったといわれています。

小正月 1月15日

月の満ち欠けは30日この半分15日を半月として、大正月の半分、小正月としました。各地によりますが、門松を燃やし、豊作を祈り、餅をついて木の枝に付け、稲穂に見立てたり、繭玉に見立てたりして、燃やした火の中で焼いて邪気を取り除き食べます。農業に携わる地区では農機具を供え、感謝と豊作を祈願します。

節分 2月3日

豆まきは、福を招き鬼を追い払う。その由来は平安時代の鬼祓い(おにばらい)の儀式と言われ、その後江戸時代から現代に引き継がれた。

☆ 豆まき

元来、節分とは季節を分ける日、という意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを指し、1年で4回の節分があり、立春は旧暦の元日に近いことで重要視されました。豆は（魔滅）に通じることから、鬼祓い(おにばらい)に播いたのです。

“炒った大豆”が使用されるのは、折角、魔を封じ込んでも豆から新芽が出ないようにという意味です。歳の数だけ食べるのも先人の食べさせる工夫であります。

☆ 節分の鰯

鰯の臭が嫌う鬼を祓う（はらう）為、頭を柊（ひいらぎ）に刺し、戸口に飾る様になった。地方によっては、木を割って墨で13本の筋を付けて飾ると12ヵ月が過ぎたのかと鬼が入らない、と考える所もある。鰯の臭を鬼が大好きな為、おびき出し柊で刺すという意味もある。どちらにしても鰯を食べさせる工夫がありますね。

☆ 恵方巻き

恵方巻きを食べる様になりましたが、元々は大阪を中心として関西の風習が全国的に広がりつつあります。七福神にちなみ、干瓢、椎茸、胡瓜、



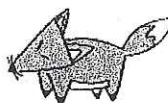
卵焼き、でんぷ、蒲焼、野菜の七種の具を入れ巻いた海苔巻きを、その年の恵方を向き、無言でかぶり付くというものである。

豊臣秀吉の家臣だった堀尾吉晴が節分前後に巻き寿司の様な物を食べ、出陣したところ大勝したという言い伝えからという説、江戸末期に大阪の商人が商売繁盛の祈願をして、鬼を巻きこんで食べたという説もある。まだ他にもあるが面白い。

☆ 節分面白話

東北は福島県二本松市では「福は内」のみか、「福は内 鬼外(おにそと)」と「は」抜いていう習慣がある。これは二本松藩の藩主丹羽光重。「鬼は外」が「お丹羽外」と聞こえる為、具合が悪いと「オニソト」の掛け声になったという。

初午と稲荷 2月8日頃

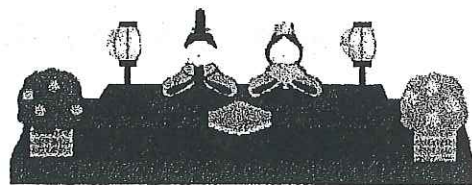


☆ 稲荷を食べる

稲荷の山に稲光が初午の日に降りたといわれ、初午の日に稲荷の祭りをする習わしがあります。そこで2月になると油揚げ料理を食べるのが旬です。“稲荷寿司”や油揚げで巻いた“信田巻き”等です。

稲荷は稲生(いなり)を意味し、稲が生まれる、その使いが狐ですね。米を食べる害獣、ネズミを狐が駆除し、害鳥の雀は、伏見稲荷の参道に行くと焼いてお土産として売っていますからね。害虫は稲光が退治するといわれています。

雛祭り(上巳の節供) 3月3日



上巳(じょうし)の節供といひまして、上旬最初の巳の日の節供です。平安時代宮中行事で、紙で作った人形に厄を移して流し邪気を払うことから、江戸時代に雛を飾り雛祭りとして年々盛り上がりました。

☆ 菱餅

菱形に切った三段の餅は、赤 白 青(緑)になっています。下段は春山の色、真ん中は残雪の白、上段が花の色赤です。菱形は女性の性器を表し神聖な意味を表しています。

☆ 蛤



蛤の殻の蝶つがいは、他の殻では絶対に合いません。そこで和合の象徴としてこの頃の旬の蛤を食べるのですが、8代将軍吉宗が伊勢の蛤が売れないことから、奨励したとも言われています。



☆ さざえ

お雛人形は髪の毛を耳に掛け、良く聞こえる様にと耳の形に似ている“さざえ”を食べる様です。“さざえ”が旬ですね。



☆ 蓬餅(よもぎもち) 草餅

蓬は、野で最初に成長する植物で、古来より「餅草」と呼び食べられました。





その蓬を屋根に刺し、子供の成長を祈るものでした。蓬の字は仙人の住む、蓬莱山(ほうらいざん)蓬という字です。仙人は早く成長する蓬を食べ、山の中で森林浴をするこれが長寿と考えたのでしょう。

☆ 散らし寿司

岡山の“ばら寿司”を京都では海がありませんから、海産物以外で春の色、黄色や緑、赤を散らし華やかにして成長を祈る食事ですね。

☆ お内裏様とお雛様の位置

雛人形を飾る際、東日本では、お内裏様(男雛)が向って左、お雛様(女雛)は右になり、西日本ではその逆になります。

これは、陰陽の法則で京都御所の朝廷は南向きに立つと太陽に当たる考えから、南を向くと左側から東の太陽が当たり、天皇[男性]は向って右に位置し、日の出の太陽側に当たる。ですから京都では右にある町を左京区、左にある町が右京区と呼び、右にある桜を左大臣、左近桜、左の雛壇の飾りを右近橘と言ひ、料理もこの様に盛ります。関東ではこの雛が国際的の座り方から、向かって左の男雛、右に女雛を置きます。その理由は徳川家が朝廷に対抗して左のお内裏様を座る様にしたのと、二代将軍の娘、和子(まさこ)が天皇家の後水尾天皇に嫁ぎ、天皇との間のもうけた興子が即位し、明正天皇だったことから上位である向かって右側に座る様になり、そのまま明治に入り女雛が右に、国際的になりました。ですから、京都流か江戸流かで違いの意味を知ることです。

☆ 雛祭りとおひな祭り

雛祭りとおひな祭りとは無縁でない。雛祭りの起源に水辺で行う儀式の流し雛や雛送りがあるが、おひな祭りはこれが行楽化したものであろう。最初は女性の行事で次第に老若男女、家族揃って楽しむ行事となったものだ。

彼岸と牡丹餅 3月18日頃

故人になられた方が此方側(こちら)の私達の所に来る彼岸が彼岸になり、お墓参りをして故人を偲び、牡丹餅を作ります。牡丹餅とおはぎは同じもので、秋には萩と「おはぎ」、春は牡丹の花から牡丹餅(ぼたもち)といいます。

小豆餡の小豆の赤が邪気を払うと言われ、使われます。

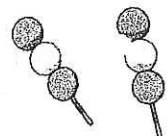
牡丹餅の事を別名「隣知らず」と言ひまして、きねの音がしないからですね。「夜船」とも言ひ、何時着いた(突いた)か分からない。「北窓」とも言ひ、北側の窓から、お月様が見えませんか、月がない、つかない。言葉は面白い。



花見団子 3月下旬から4月中旬

陽気がよくなってくると、外で花を見ながら宴会も良いですね。

花見には団子が付き物ですが、庶民的で歩きながら食べられることもある でしょう。赤(花) 白(雪) 青(春山)をさしています。餅の原料はもち米、団子は米粉の違いです。



赤飯は南天の葉 お返しには硫黄（いおう）入学祝



子供の入学祝に赤飯を炊いて、重箱に詰め、近所に配られたこともありました。赤飯の赤は太陽の色、晴れの日で慶事の意味であります。そこに南天の葉を添えるのですが、難を転じる意味で付けたのです。現在は、のしの掛け紙に南天の絵が描いてあります。

重箱で頂きますと、昔は、付け木（硫黄が付いて火の移動につかった）を入れたものですが、現在では、付け木がありませんのでマッチを入れる方も居る様ですが、理由は、硫黄「祝う」と言う洒落なんですね。



花祭り 4月8日

お釈迦様の生まれた日と言われる。生れた場所が花園だったため“花祭り”と言われました。生まれてすぐ7歩あるき、天を指し、片方で大地を指さし時、天龍が甘い汁をかけた故事になぞらえて甘茶をかけ、五穀豊穰を祈ったのです。



☆ お釈迦になった話

本来は加熱して失敗したこと、刀鍛冶、陶器、料理などですが、職人が失敗すると「お釈迦になった」と言います。これは高度の洒落で4月8日を江戸っ子が読むと（しがつよか）と読めるでしょう。そこで失敗の事を言う様になったのです。



端午の節供 5月5日

今から2300年前中国に屈原(くつげん)という政治家で詩人でもある人が、住民の尊敬を集めていましたが、陰謀の為に失脚し川に身を投げてしまいました。住民は川の魚に食べられないようにと粽を造り投げ込んだのが5月5日です。

これが日本に伝わり武士の子供が生まれると鎧兜や幟を立てて祝いましたが、やがて商人も鯉の滝登りの元気な姿を幟にして建てたのが、5月最初の5日で、端午と言われる様になりました。

鯉が竜門を登ると龍に化する意味で食べます。鯉は小位、つまり川の小位（しょうい）になる、因みに鯛は大位（たいい）になる意味です。

粽は笹で包み、萱や笹は前の葉がある内に新芽が出る為、子孫繁栄ですね。

鯉 勝男に通じ、旬の魚でもあります。

柏餅 柏の葉も落ちない葉として、子孫繁栄と長寿を意味します。



田植えの頃は 田楽 沼田（ぬた）

田植えの頃に昔、白装束で高下駄を履いて豊作を祈り踊る田楽師という人がいました。この白装束の格好が豆腐の田楽という言葉になり食べられたのです。魚に田楽味噌を付けて焼いたものを魚田といい、味噌を付けた味噌田楽が味噌お田（みそおでん）に進化していきました。

沼田の酢味噌和えて、沼った田圃の様、の意味で田植えの頃の言葉でしょう。

水無月〈6月〉

水無月（みなづき）は6月の別名ですが、地下水が枯れる月という意味です。

昔は冬の間、氷を切り氷室に入れ、木々をかぶせ貯蔵したのです。これが6月まで貯蔵し、溶けた所が見える様に新鮮な氷を三角形に切り、幕府に献上したのです。そこでこの月になると小豆を入れた菓子（餅）を三角に切ったりして、豆腐や胡麻豆腐を三角にし“水無月豆腐”という言葉で出すのが習わしです。

土用の丑（夏）

土用とは春夏秋冬の土用入りから18日間で、夏の18日間の丑の日に鰻を食べる、これが土用の丑ですね。

何故食べられるか諸説はありますが、江戸時代、夏に売れない鰻屋が知恵者である平賀源内に相談したところ、丑の日に「う」の附く物を食べると負けないという民間伝承からヒントを得て、「本日丑の日」と書いて店先に貼り、その店が繁栄したことから、鰻を食べられる風習が定着したものだが、現代でいうマーケティングである

江戸時代、松平右近の藩内に青木一馬という武士が月見の宴に遅れた為、お暇となった。首になった一馬は、武士とはつまらないものだと言われ、鰻屋になって、青の字に末広の八を付け春木屋と店名にした。これが繁栄し、大名から注文をもらい、子の日、丑の日、寅の日の三日に分けて蒲焼をカメに入れ、縁の下に置き1週間後に取りだしてみると、丑の日の蒲焼が変わっていなかったため、暑中といえども霊験がある、と「土用の丑」を店の看板にしたという説もある。



★七夕 7月7日（8月7日）

七夕は、棚に機織（はたおり）を載せ機織が上手になる様に願ったことから棚機（たなばた）から七夕になりました。機織の材料は糸ですから糸に見立てて素麺を食べるのです。松本では月遅れの3日前に2cm幅の鯉飴を食べ、「ほうとう」と呼びますが、庖丁で切ったことからこの名があり、幅の広い麺は糸の関係する「布」を意味しています。



☆ 素麺は何故 夏 美味しいか

素麺の美味しいのは暑いからではありません。冬に油を加えてこね、細く伸ばし乾燥させ、翌年の夏に食べる。その間に風化させて油抜きし、梅雨が来ると少し膨張する、そして入道雲が出る七夕頃には乾燥し収縮する。この時茹でる素麺が旬であり美味しくなるのだ。先人は七夕頃から食べる、知恵ですね。



棚の載せた織物を上手に織れる様に願ったのですが、そんな願いを文に書いて笹竹に付け、天の川ならぬ川に流したのでした。笹竹に付ける、短冊は願いを書く。紙で作る、ごみ籠は物を大切に、着物は子供の成長、財布は経済的に、網は天の川の豊漁、千羽鶴は健康と長寿等の意味があります。

八朔 8月1日

柑橘類の八朔は八朔頃から収穫があり名があります。徳川家康が江戸に入城したのが8月1日でした。元々「田の実の節供」と言われ、若稲を刈り、奉納したのです。田の実の節供ですから、頼み事をお願いしたり、習い物の先生や世話になっている方に贈り物をする日です。食べ物の贈り物、贈って嬉しい。頂いて嬉しいですね。

盆

13日には迎え火を焚き、故人を迎え、精進料理や、伊那地方と福島県会津地方は、餡入り饅頭を揚げ、夏の暑い中長持ちさせるためと甘味を増す為につくります。天麩羅や野菜の料理等を仏壇に供え故人を偲び頂きます。胡瓜や茄子に割り箸刺し、素麺を掛けたり、少し前迄は萱で編んだゴザに供え物を載せ、16日には送り火を焚いて故人を送り出します。



重陽の節供 9月9日



菊の節供で、宮中では菊花に真綿を載せ、夜露に濡れた真綿で体を拭き、花卉を入れた菊酒を頂いて、菊の香りで邪気を払う行事がありました。菊を載せた真綿を「載せ綿」といい、これを模して椀や刺身を造ることもあります。

十五夜 9月12日頃

日本は古来、月が基本でした。十五夜の満月に米より先に作られていた野菜を供え、ススキを供え豊作を祈ったのである。別名、芋名月と呼ばれ、里芋や丸い団子を供え、月を見ながら豊作を祈ったのである。

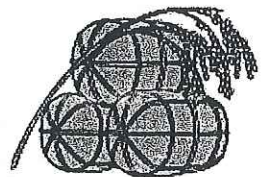


十三夜 10月9日頃

豆名月、栗名月と呼ばれ、枝豆と栗を供え後名月とも言われる。十五夜と十三夜の片方だけの名月を行うのは片名月と良くないといわれたが、江戸時代吉原の客呼びに片方だけは縁起が悪いから再度来る願いがこの様になったのだから、一度だけの名月でも良いのだ。

収穫祝 11月

豊作を祈り、収穫の喜びと感謝する行事である。新米で五平餅を作り神棚に捧げ感謝したのだ。



冬至 12月22日頃

一番夜が長い日で、野菜がない頃です。そこで先人は貯蔵できる野菜や「ん」が一つ付く食べ物を食べると風邪を引かないと七ツ食べる工夫がありました。

こんにゃく、ほうれんそう、だいこん、ごんぼう、どんこ（冬椎茸）、うどん、すいとん、南瓜はなんきん、きんぴら等ありますね。



クリスマス 12月24日



☆ クリスマスケーキ

クリスマスと言えばケーキが浮かびますね。そのくらい定着しました。クリスマスケーキとして初めて販売されたのは昭和27年、菓子メーカーの老舗「不二家」でした。欧米のクリスマスと言えば、フランスの切り株デザイン「ブッシュ・ド・ネル」。イギリスでは木の实を入れたプディングを食べる。戦後、進駐軍がもたらしたアメリカのデコレーションケーキを見て日本のケーキは作られたのです。



☆ ローストチキン

イギリスから1620年アメリカに移り住んだ清教徒の半数が最初の冬を越せなかった。彼らを救ったのが先住民のアメリカインディアンで、栽培した農作物や七面鳥を贈り、生き延びる事が出来、それ以来七面鳥は祝の席に欠かせない肉になりました。これがクリスマスメニューとしてヨーロッパに伝わり食べられたのですが、日本人には大味の為、鶏肉のローストが食べられる様になったのです。

大晦日年取り 12月31日

東京では年取りとしての肴の行事はありませんが、他の各地では大晦日にはそれぞれの肴を頂いて新年を迎えます。



☆ 年越蕎麦

江戸では年越蕎麦を食べますが、つなぎを使わなかった頃、蕎麦も良く切れたことから、今年は切れ、新しい年にとという意味から食べられたとか、“金細工の際に金粉が飛び散る”これを蕎麦粉を撒いて集め火の中に入れると蕎麦粉は燃え、金が残ることから、金を集める意味で食べられた。また何時までも末永く蕎麦（側）でつるつる（鶴々）、噛め噛め（亀々）の意味もあるのです。

☆ 年越蕎麦の小噺

大晦日に温かい掛け蕎麦を蕎麦屋に注文しました。やがて蕎麦が届き、蕎麦屋が、「お代を」、客「代金は付けにしてくれ」、蕎麦屋「本日は大晦日ですからお願いします」客「今食べたのは掛けだぜ」。分かりましたか。

料理を伝えるには落語もね。面白い？

各地にはそれなりの行事食や行事があり、これを調べ伝える、これも食育ではないでしょうか。