

日本食育指導員研修教本



公益社団法人
日本調理師会

目次

「日本食育指導員」講師研修制度を実施するにあたり	・・・	I
食の環境	・・・	II
食育の発生	・・・	III
食育基本法	・・・	VI
公益社団法人日本調理師会の食育の取り組み方	・・・	VIII

頂きます。頂戴します。御馳走様

(1) 尺貫法	・・・	1
(2) 調理道具	・・・	6
(3) 行事と食を楽しむ	・・・	10
(4) 栄養バランスガイド	・・・	22
(5) 陰陽の話し	・・・	26
① しきたり	・・・	26
② 五行と料理	・・・	28
(6) 言葉は面白い	・・・	29

食育の発生

1、家庭環境の変化

第二次世界大戦前のわが国では、家長である父親を中心に、一家そろって食事をとることが一般的でした。家族みんながそろってする食事は、一家だんらんの場所であり、そこで親子がいつも会話をすることで、親は子供の様子を知ることが出来ました。それだけでなく、子供は家族と一緒に食事をすることで、食卓で食事のマナーを覚えさらには社会のマナーやルール、協調性といったものまで自然に学んでいたのです。

現在では、核家族化が進み、両親は共働き、子供は学習塾通いなど、家族一人一人の1日の過ごし方や価値観が多様化し、家族間に時間差が生じてしまい、いわゆる「孤食」があたりまえのようになっています。現代の私たちの生活では、一家だんらんの機会がめっきり減り、その結果、子供たちが社会のマナーやルールを学ぶチャンスが少なくなってしまいました。

キレイやすい子供の増加、残忍な犯罪の増加など、現代社会が抱えるさまざまな問題の背景には、少なからず食の問題が潜んでいるといえます。

私たち日本人は、もっと食に興味、関心を持ち、その問題点について考えなければならない時期に来ていると言えるのでしょうか。では食育とはどんなに考えたらいいのか。

2、食育とは

「食育」という言葉は、明治時代にも一時使用されていましたが、それとは直接関係なく近年食生活が乱れてきたことから、新たな概念の下に、この言葉が使用されるようになりました。

「食育ということば」

明治時代に石塚左玄によって書かれた「食物養生法」には「子供がいる家では家訓を厳しくし、体育、智育、才育をしなければならないが、まず食育を行ないなさい。」という意味のことが書かれています。同じく明治時代に村井弦斎によって書かれた「食道楽」には、「智育、体育よりも食育の研究をしないのは、うかつの至りだ」という内容の一説があります。

日本の教育の三本柱である知育、德育、体育の基本になる食育を考えることで日本の教育体制を見直そうというものです。

この考え方方が政府に提言され、2005年(平成17年)6月に食育基本法が制定されました。

食育基本法の前文においても、食育は「生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもの」と記されています。

このように、子供たちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけるためには、

まず「食」が基礎となります。食育は、知育、德育、体育に先んじて取り組むべき重要なものといえるのです。

では、食育とは、どのようなことをするのでしょうか。

「私たちが食べている食品は、本当に安全でしょうか？」

「私たちの食生活は本当に豊かなものでしょうか？」

「私たちの国の食料自給率はどれくらいでしょうか？」

「日本の食文化とはどんなものなのでしょうか？」

など、私たちの身近にある食に関するさまざまなことに興味と関心を持ち、理解していくことが食育の第一歩と言えるでしょう。

あなたは食品を購入するとき、どれが新鮮でおいしいものか判断することができますか。

また賞味期限に頼らず、味や匂いで食べられるかどうかを判定することができますか。

どんなものが食べられるか、どんな食品を食べると体に良いかなどを見極める能力、つまり選食力を身につけることも食育です。

食事のマナーを知ることも食育です。食事をする際には、箸の持ち方・使い方や食事のマナーがきちんと身につけていないと、周りの人に対して失礼になったり、不快にさせてしまったりすることもあります。食卓は、食事のマナーを通して社会のマナーも身につける所なのです。大人になると、それまでに身についた悪い習慣はなかなか直すことが出来ません。子供の場合は、小学校低学年までに食卓でのしつけをしっかりとしたいものです。

食料・環境問題について考えることも食育です。以前、フランス大統領が「食料自給率が100%でなければ独立国とはいえない」と発言したことがあります。現在のわが国の食料自給率はカロリーベースで40%です。諸外国から膨大な量(60%)の食料を輸入することで、現在の飽食の日本は成り立っているのです。

しかし、その反面、飲食店や一般家庭、スーパー・コンビニなどから残飯や売れ残りの食品が大量に廃棄されています。発展途上国には飢餓で苦しんでいる人もまだまだおせいいます。この現実を真剣に受け止めなければなりません。

生活習慣病ということばが使われるようになって久しいですが、これは、生活習慣、特に食習慣のゆがみから引き起こされることが多いさまざまな病気を指しています。

生活習慣病を予防するためには、どのような食生活を送ればよいか、どのような食べ物をどの程度摂取すればよいか知っておくことが必要です。食生活指針や食事バランスガイドを活用して、それらを実践することも食育です。病気になる前に食習慣を見直して予防することが重要なのです。

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、朝食を食べない人の割合は年々増加し、2004年(平成16年)には10.5%となっています。国立教育政策研究所が行なった朝食の摂取状況とペーパーテストの関係に関する調査結果を見ると、朝食を必ずとると回答した生徒のほうが良い点をとっていることが分かります。こうしたデータから、朝食をとることが私たちの脳を目覚めさせ、活性化させることを知り、朝食をとることの大切さを認識することも食育として重要です。

なぜ、食事の前に「いただきます」、食事の終わりに「ごちそうさま」と言うのでしょうか。そんな身近なことを考えて・食に対する感謝の気持ちを理解させることも食育です。その地方でとれた食材を使った郷土料理や食文化を研究することも食育です。

つまり、食育とは、食品の安全や安心、食事と健康、栄養バランス、食事のマナー、食文化、食料自給率、諸外国の食料事情など、食に関するさまざまな事がらについて正確に教え、自ら判断する力を身につけさせることです。私たち一人一人が、生涯を通じて健全な食生活を実現させ、健康を保つことができるよう、自らの食について考え、食についての知識と判断力をつちかい、豊かな人間性をはぐくんでいかなくてはなりません。

「食育指導者として調理師の必要性」

調理師は、あらためていうまでもなく、食事を提供することにより人々とかかわっている職業です。したがって、調理師は食と人とを密接に結び付けている存在であり、いつも食育の現場に立ち会っていると言っても良いでしょう。

その意味から、さまざまな食の問題を抱えるわが国において、調理師こそ食育についての正しい知識を理解し、それを子供をはじめとする全ての人々に指導していくことが、今後ますます必要になってくると考えられます。

特に現在では、地域性や伝統色が薄れおり、日本の古くから伝わる行事食や郷土料理が忘れ去られていく傾向にあります。消滅することのないよう、食文化を次世代にしっかりと引き継がなければなりません。すなわち、調理師は食文化継承者としての重要な役割を担っており、ここでも食育との関係をきりはなすことはできません。

「食育基本法」

食をめぐる状況の変化という社会的背景を考え、一刻も早い食育の普及が必要であると判断されたことから、2005年(平成17年)に食育基本法が制定されました。

この法律の前文で、「食育」は「生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもの」、「心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるもの」とされています

食育基本法には、食育の基本理念のほか、国や地方公共団体、国民の責務が明記され、食育に関する施策の基本となる事項などがさだめられています。

1、経緯と目的

食育基本法は2004年3月に議員立法として法案が提出され、国会での継続審議を経て、2005年4月に衆議院本会議で、6月参議院本会議で可決され成立しました。

そして、同年6月17日に公布、7月15日に施行されました。

この法律は食育啓蒙普及するため、さまざまな施策を総合的に、また計画的に推進することなどを目的としています。

2、基本理念

- ① 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成を目指す。
- ② さまざまな体験活動を通じて、国民が食に対する感謝の念や理解を深めることができるようとする。
- ③ 国民の自発的意思を尊重し、多様な主体の参加と連携による国民運動にする。
- ④ 保護者や教育関係者の意識向上を図り、子供が楽しく食を学ぶ取り組みが積極的に推進されるようとする。
- ⑤ さまざまな分野において食を学ぶ機会が提供され、国民が意欲的に食育の活動を実践できるようとする。
- ⑥ 伝統ある食文化の継承や環境と調和した食料生産等が図られるよう配慮し、農山漁村の活性化と食料自給率の向上に貢献する。
- ⑦ 食品の安全性など食に関する幅広い情報を多様な手段で提供し、行政、関係団体、消費者などの意見交換が積極的に行なわれるようとする。

3、国や地方公共団体の責務

食育基本法には、国や地方公共団体、教育関係者などの責務のほか、国民の責務についても規定されています。

4、基本的施策

国および地方公共団体が実施、推進すべき施策として、次のことがあげられる。

- ① 家庭における食育の推進。
- ② 学校、保育所などにおける食育推進。
- ③ 地域における食生活の改善のための取り組みの推進。

日本の気候風土に適した米と多様な副食から構成する日本型食生活を実践するための情報提供。

④ 食育推進運動の展開

食育月間の設定(毎年6月)や食育の日の設定(毎月19日)による継続的運動、キャッチフレーズの活用を通じて効果的な食育運動の実施、各団体との全国的な連携の確保、地方公共団体を中心とする協力体制の構築、民間の食育活動への表彰、食育に関する国民意識の調査研究、正しい知識と冷静な判断の理解促進、ボランティアによる取り組みの活発化などを推進します。

- ⑤ 生産者と消費者の交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化など。

⑥ 食文化の継承のための活動への支援など。

親子料理教室での郷土料理の活用、学校給食への郷土料理の導入、イベントなどの郷土料理の紹介、高度な調理技術を備えた専門調理師の活用、食文化に関する全国各地の事例の収集、食文化の調査研究、シンポジウムによる食文化の発信などを推進します。

- ⑦ 食品の安全性、栄養その他食生活に関する調査、研究、情報の提供および国際交流の推進。

公益社団法人日本調理師会の食育の取り組み方

日本の食育

1、食の伝承

わが国の風土に適したさまざまな食に関する慣習や伝統は、代々受け継がれ、長い時間をかけて日本の食文化として形成されてきたものです。食の世界でも欧米化が進んだ今日、これまで大切に培われてきた日本の食文化が軽んじられ、忘れ去られる傾向にあります。このような現状を開拓するためには、私たち一人一人が日本の食文化のすばらしさをあらためて知り、それを子供たちに伝えていかなければなりません。このことは、日本の健全な未来を形成していくために、とても重要なことです。

<和食のススメ>

和食の基本は、主食であるご飯を中心とした「一汁三菜」です。これは、ご飯と汁物に、魚介類、豆類、野菜類、海藻類、果実類などのさまざまな食品を組み合わせて作った副菜で構成される食事のことを言います。

現在、食の洋風化により、子供の好きなメニューにカタカナの料理が並ぶなど、和食離れが進んでいます。しかし和食は、日本の風土に合った優れた料理です。ここで、和食でよく食べる食品を通して、和食のよさを再確認する事を推進します。

<世界から注目されている日本型食生活>

伝統的な和食は、栄養素の面から見ると、糖質、脂質、たんぱく質のバランスが取れているため、生活習慣病の予防に役立つ食事です。このような和食のスタイルは「日本型食生活」といわれています。日本は世界でトップクラスの長寿国となっていることもあります、現在諸外国からこの「日本型食生活」が注目されています。

しかし、現在の日本人の食事では糖質の摂取量が減少し、脂質やたんぱく質の摂取量が増加する傾向がみられます。あらためて、世界に誇ることが出来る「日本型食生活」のよさを見直す必要があります。

2、伝統料理と郷土料理

伝統料理とは、日々の行事や宗教行事、祝い事などの際に出される、日本に古くからある伝統的な料理のことで、全国的に共通なものと一部の地域に限られるものがあります。郷土料理とは、それぞれの土地の風土にあわせて作られた料理のことです。どちらも日本の食文化を次世代に継承するために重要な料理です。

<伝統料理>

日本には、伝統的にハレの日とケの日があります。太古、ハレの日とは神と接する特別な日で、日常の食事ではない特別な料理が作られました。ケの日とは日常生活のことと言います。伝統料理は、ハレの日の食事と深く結びついています。

現在まで伝わるハレの日の食事としては、五節句の食事や年中行事としての行事食、それぞれの家庭での行事食「お食い初め・誕生日・結婚式・葬式等」などがあります。

<郷土料理>

日本列島は南北に長く、気候風土も土地によってさまざまなものため、それぞれの土地の風土や歴史に基づいた、特徴のある郷土料理が作られています。

郷土料理には古くからその土地につたえられているもの、商業的に作られているもの、近年作られて定着したものなど、さまざまな料理がありますが、一般的に、その地域でよくとれる食材を利用し、またその土地独自の味付けをしたものです。

このような考え方で「公益社団法人日本調理師会」は推進してまいります。

頂きます。頂戴します。御馳走様

食事をする時の感謝の挨拶ですね

頂きます。頂戴します。の由来は、自分の頭より高い所の、頂きの上にささげお礼する意味で、頂きの上に台に載せ心よりお礼する。

これが、頂戴します。勿論、食べ物の命を頂くのですが、造られた方に気持ちを表す感謝の言葉です

御馳走様は、招いたお客様に馬で材料を集め、狩りをしたりして調達した事に対し心よりお礼する言葉であります。

尺貫法は日本人の体形から

尺貫法は現在、着物の裁断には鯨尺の単位が、真珠の重さを1匁の単位、これだけは認められ、他は殆んど使われていませんが、生活の中、面積では「坪」という言葉を使う。そして生活の中には飯を炊く時「合」を使い、農業従事者は何町歩、という言葉は生きています。料理の世界では「尺塩」と言いまして1尺の高さから振る塩は平均に廻りますし、寸劇、寸止めも言葉もあります。酒の1、8ℓ(1升)や、缶入り油は1斗缶(18ℓ)になっています。これらの尺貫法は体の尺度から割り出されています。

尺度

長さ 1尺 [10寸]

歩く距離 1里 人は半時 [1時間] 歩ける距離 一時 (いっとき) は2時間

体積 一勺 (18cc) 1合 (180cc) 1升 (10合) 1斗 (10升)
1石 (10斗)

面積 1坪 I畝 (30坪) 1反 (10畝) 10反 (1町歩)

重さ 1匁 (37.5g) 100匁 (375g) 1貫匁 (3.75kg)

長さの基準

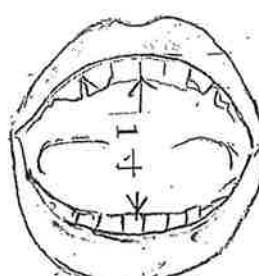
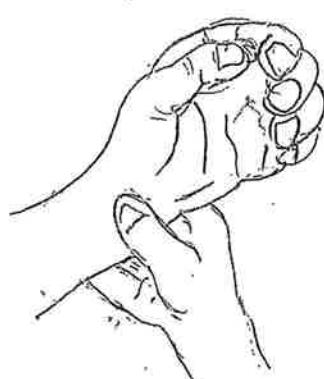
鯨尺 1寸 (3.788cm) 1尺 (37.88cm)

曲尺 1寸 (3.03cm) 1尺 (30, 3cm)

古来 1尺は親指から人差し指を広げた長さがありました。これが時代と共に代
り1寸を3.03cmに

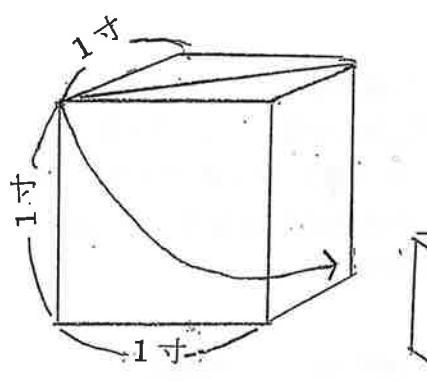
1寸は人差し指と親指で脈拍を
測定する幅

口を開けた幅を1寸 (3.03cm) という

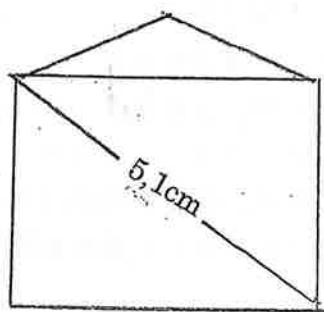
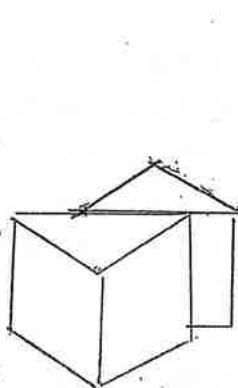


1寸の角大が口に入れ食べられる
最大の大きさ

1寸約3cmの大根を切る。



この角を斜めに切ると5,1cmになる



この最大の長さが母親の作るキンピラの長さであり、味噌汁の具の長さ、刺身
のさくの幅5,1mm

1尺(30.3cm) 10寸

腕のひじから握り拳を曲げた長さ



手首を使う道具の長さ

菜箸

金槌

包丁等

畳み1畳、6尺(1m80cm) 3尺(90cm)

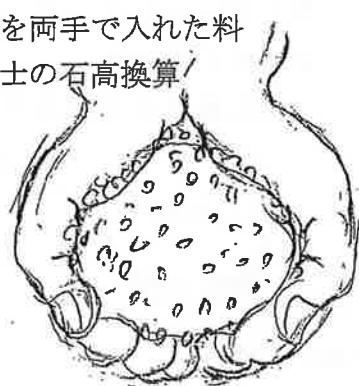
大人1人寝られる広さの最小 甲冑を付けて通れる引戸

体積の基準

1合(180cc)

米を両手で入れた料

武士の石高換算



8勺(144cc) 水は手から漏る

水を両手で掬う

汁椀の料



1食は1合の米を使い

1日3回食し、3合を消費。この3合の米は1坪から産出計算

1日3合、1坪。1カ月90合(9升)30坪の耕地面積になる。これが1畝

1年になると9升×12ヶ月=108升。100升は10斗、1石で1年の米

消費換算になる。武士の石高は1人、1石が2俵半が食いぶちになる

3万石の藩主は3万人を養える勘定になり、分かりやすい

重さ

1貫とは1文銭を(1匁)100穴に通した意味。100匁(37.5g)

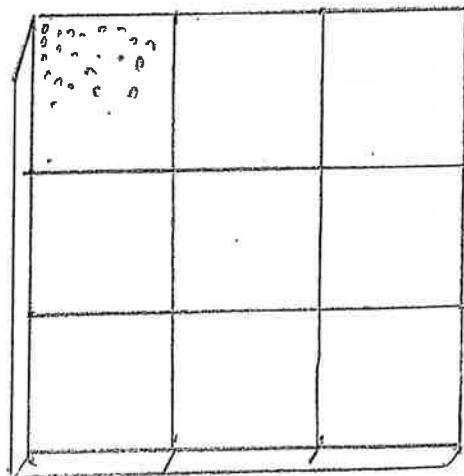
商売の支払いの場合、1貫を96枚で1貫とした。4枚が手数料

360匁とした。

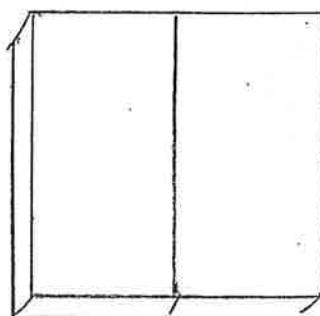
お寿司の1貫の単位は96匁(360g)の箱寿司を造り横3×3に切る。

40gになる。これが1貫の。これを半分に切るから20g二つを今でも1貫と呼ぶ。

96匁(360g)



40gを半分に切る20g

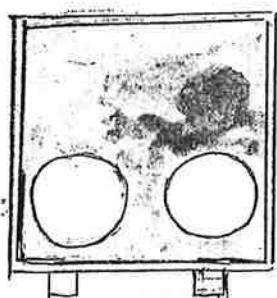


道具と寸法(身度尺)

会席膳の寸法

方尺二(ほうしゃくに)

一尺二寸(36cm)



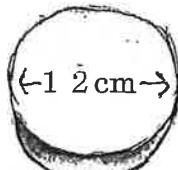
両手で持つと肩幅になり廊下を摺れ違い出来る

椀の大きさは両手で円を造りその外形

経四 男性の椀(直径四寸) 12cm

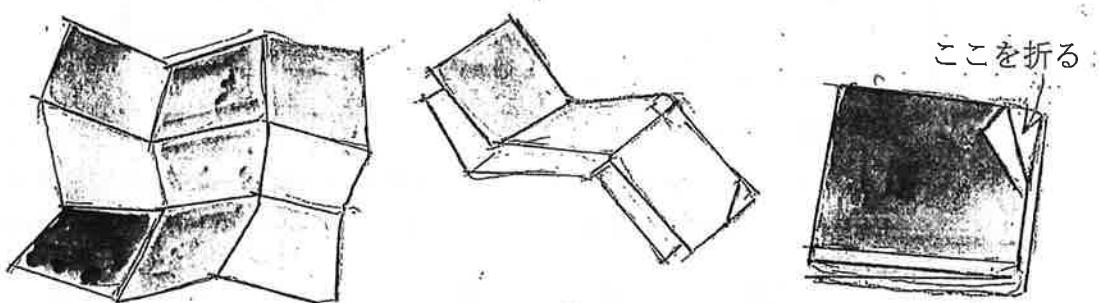
女性用三寸一分

椀を載せると調和が良い

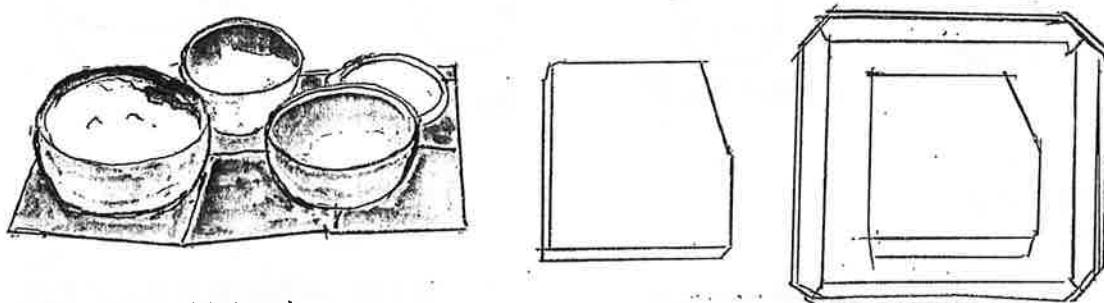


折敷（おしき）

禅宗の僧侶は修行の行脚するとき、鉄鉢（てっぽつ）応器（おうき）呼ばれ、椀の大中小と皿、大中小の合計6つを重ね一つにして、漆塗りの紙を三つ折りして、さらに三つに折ると携帯に便利な大きさになり紙を折って、これを広げ鉄鉢を並べ食事をしたのです。折敷は紙を敷いたことからです
九つに折り、一番上右側の隅を折り曲げると広げ安い。

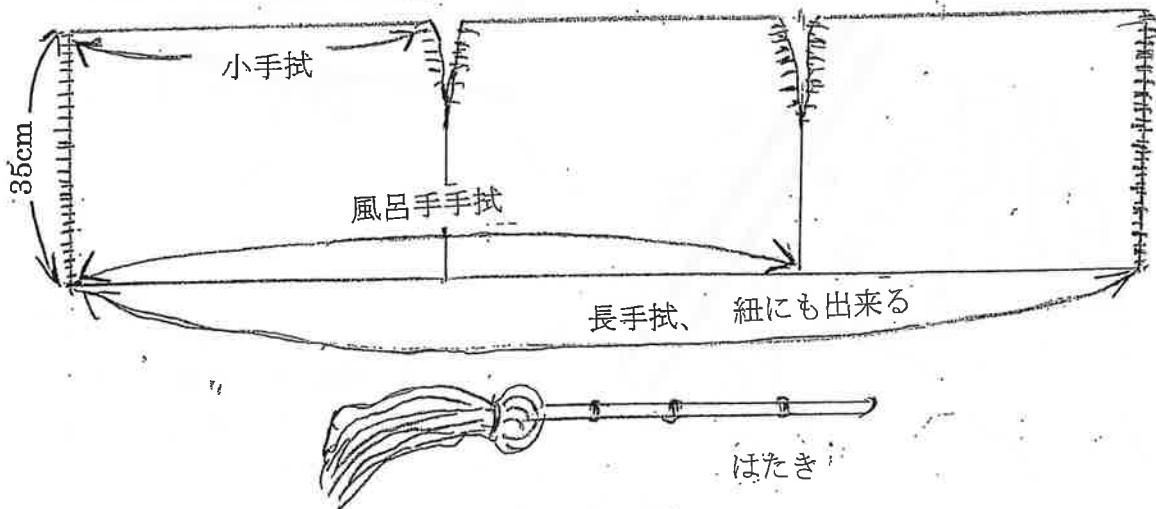


これが右上の切れ目が四角の木製器や、切り方の基本になっています。



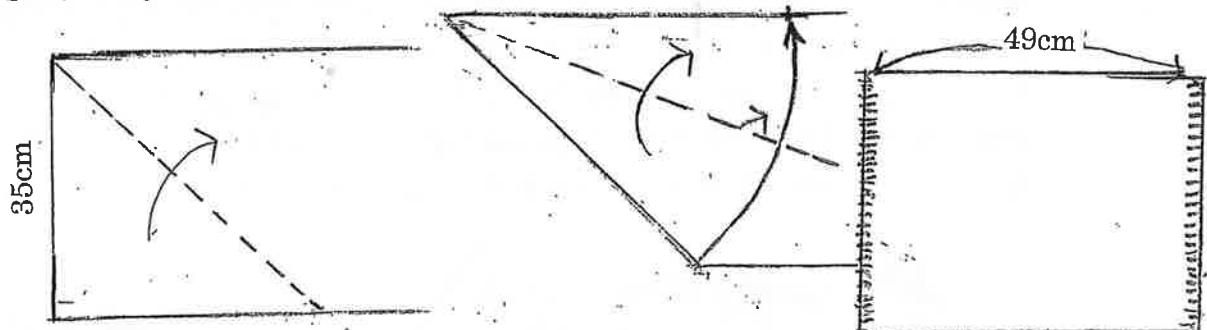
手拭の長さ（さらし）

鯨尺1尺=37,88cm 小幅とは35cm 1反でゆかた1着分
長手拭4尺(150cm) 風呂手拭3尺(1,1m) 小手拭(ハンカチ)
破き方は図の様にすれば無駄がない 最後はハタキの布に



布巾 長さ

さらし布を三角に折り、折り目が布巾の長さ。この長さが使い良い
縫わない事。漆器に傷が付く。縫えば乾き難く衛生的に良くない



レードル（お玉の大きさ）

30 c c c

大匙2杯分

144 c c

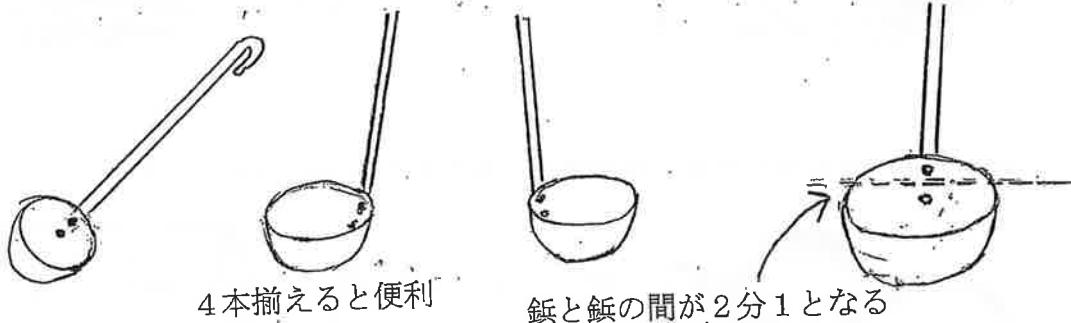
椀の汁の量

180 c c

1合

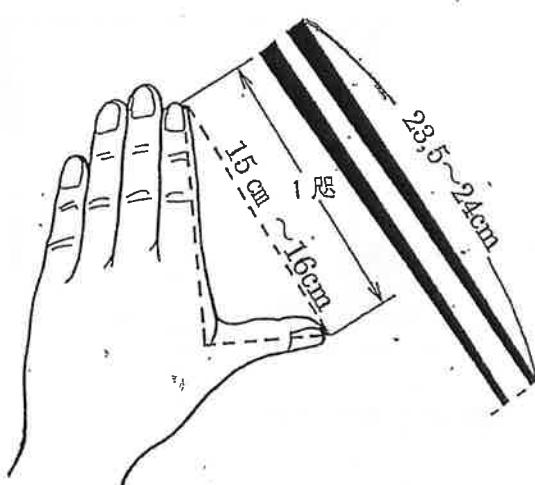
200 c c

1カシップ

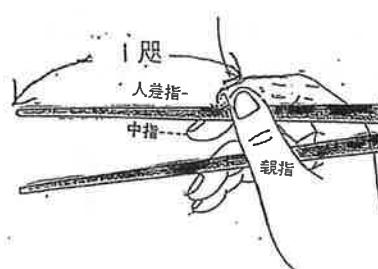


箸の寸法

親指と人差し指を直角に開き
この長さを1アタといい 15 cm
～16cm。この1.5倍を箸の長さ
である。23.5～24cmが適する



箸を持つ親指の支点が1アタの
の長さの15cm～16cmである



調理道具

道具は腕の延長線にあり、使えば使う程腕に成るものだ。

鍋

鍋はその料理に寄って使い分ける

西洋鍋

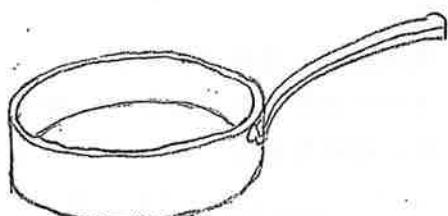
寸胴鍋

表面積が小さく蒸発が小で
長時間煮込む鍋 スープ等



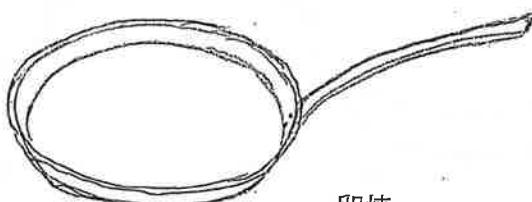
ソテーパン

ソテーに向く



クレープパン

フライパンより縁が低い分
裏返し安い



卵焼

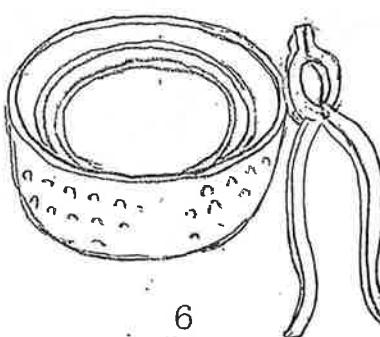
平で返し安い。

伊達巻き、錦紙焼が出来る

日本鍋

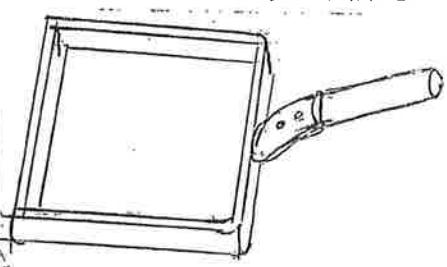
ヤットコ鍋

手打ちで鍋面の表面積が大で
煮物は割れ難く適す。
ソースは焦げ付き安い。



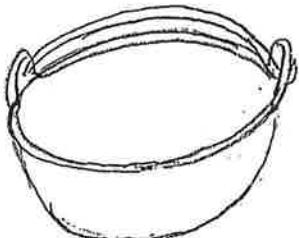
平で返し安い。

伊達巻き、錦紙焼が出来る



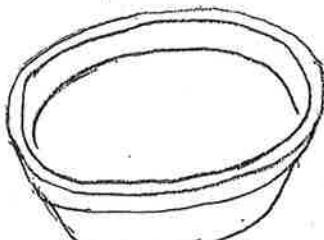
鉄鍋

色出しには適し、冷めにくい



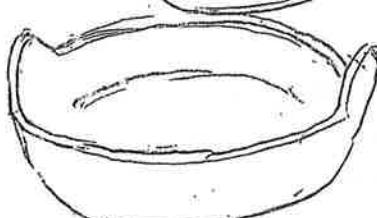
土鍋

冷めにくく、ゆっくり煮込む物に適す



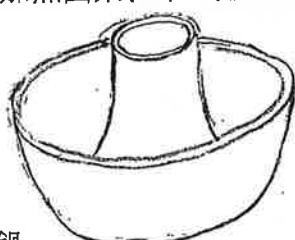
天麩羅鍋

面積が広く、厚めで鍋の温度が一定している



シャブシャブ鍋

直ぐ加熱出来、冷め難い



鋤焼鍋

焼く様に味を付け安い

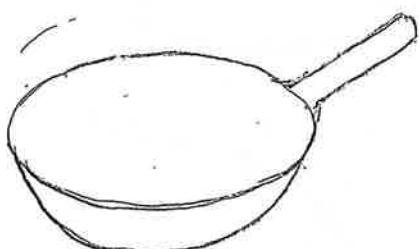


中華鍋

底が丸く、熱が集中するので炒め物に向く

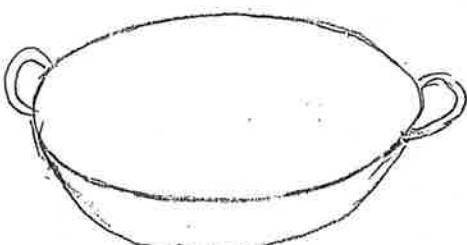
北京鍋（片手鍋）

カーブが強く、熱が一点に集中
常に動かさないと焦げ付き安い



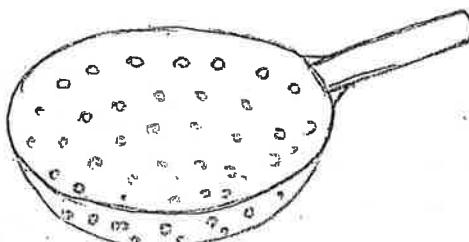
広東鍋 上海鍋（両手鍋）

カーブは緩く少し浅目で一度に
多く調理出来る



シャーレーン

穴空き鍋で、油通しの油切り、油
を瀝紙を敷いて瀝過もする。



包丁

片刃

和包丁 蛸引き
柳刃
薄刃
出刃
河豚
鰻裂き
剥き物
鰯切り
等

両刃

和包丁 菜切り
三徳
洋刀 牛刀
骨引
筋引
骨引
ペテナイフ
チョッパー 等
中華 中華包丁

他には蕎麦切り、切りだし、笹切り、等がある

片刃の特徴

裏側が曲線になり、空間に成っている為、抵抗がなく切り口が綺麗。
真直ぐに切る、熟練が必要
引いて切る

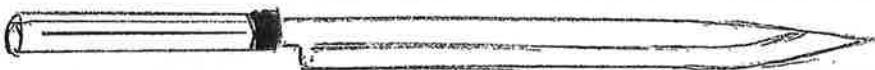
両刃の特徴

両面がほぼ平で直線に切り
安いが、抵抗があり、材料
切り口が目に見えないがざら
付き刺身等には不向き
押して切る

刺身包丁

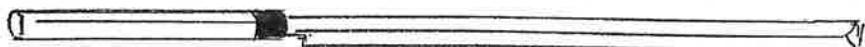
柳刃

特に関西の包丁で、白身魚の削ぎ造りが適する、外引きに適する



蛸引

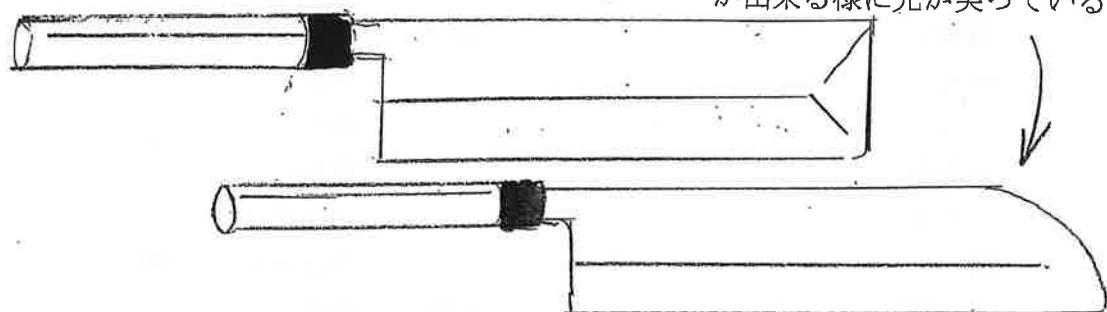
現在は余り関東、関西の違いは少ないが関東刃。赤身の平造りの適し、内引に適する



薄刃

野菜を切る和包丁

角刃(関東刃)



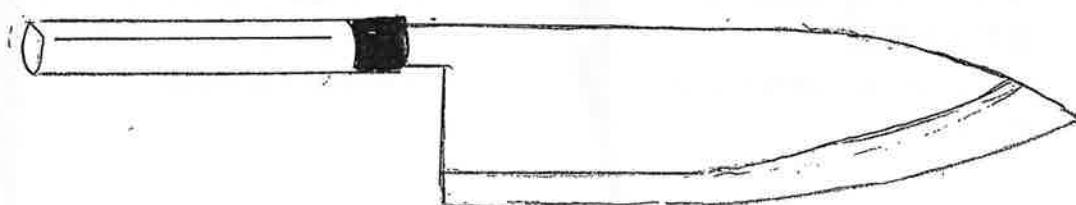
鎌刀(関西刃)

野菜が多い京都地方は細工
が出来る様に先が尖っている

出刃

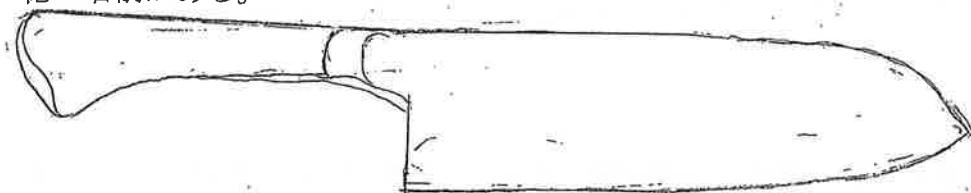
元は堅い物[骨]等を切る
(刃の部分が狭く鈍角)

刃先は柔らかい皮等を切る
(刃の部分広く鋭角 (えいかく))



三徳包丁

家庭の中で使われている包丁で、肉、野菜、魚を切ることが出来る為、三
徳の名前がある。



包丁は切れなくなると、益々力を入れて切ることになる。まな板に当たる力が
加わり、刃が反ってしまう。切れる内に研ぐ。これが大切なことだ。

行事と食を楽しむ

1月1日正月

正月は行事食が最も凝縮され、一年の始め、先人は幸福を願って行事をし、食べられたのであります。

松飾り 12月28日頃飾る

年中青々、元気ある松に、神が宿るという意味から玄関左右に飾る。

向かって左を雄松、左を雌松という

稻藁（いなわら）で縄を造り、四手を垂らす。四手は稻妻と稻穂の意味があり、風に揺らぎ元気の縄には邪気がこない意味で神聖な所になる

遊びの中に

羽根突き 女の子の遊び、羽根は「トンボ」を意味し、トンボは「蚊」を食べ、蚊に刺されず病気にならない願いがありました。

凧揚げ 男の子の遊び 凧を揚げて、希望や願いを掲げたと言われています 目（芽）が出る

双六 六はサイコロの六面を二つ転す為、{双六} 運を呼び寄せる遊びです

独楽（こま）男の遊び。中国から朝鮮半島の高麗（こま）を経由したため「こま」という名前になり、廻る独楽の元気を表しています

かるた 農耕文化には季節感が大切で、季節を知り豊作を祈る、花合わせが等が遊びに

おせち料理

釜戸に縄を張り、休ませる為、重箱に日持する料理を詰める。

一之重 口取り 正月代表

式の重 家喜物（やきもの）

参の重 福芽煮（ふくめに） 多喜合せ（たきあわせ）

与の重 寿之物（酢のもの）

おせちの意味

れんこん（蓮根） 人参（にんじん） 金柑（きんかん） 金団（きんとん） 銀杏（ぎんなん） 豆きんとんの中には、隠元（いんげん） 「ん」は運に通じ、「ん」が二つも付いています。雪のさなか家族の幸福を祈る

田作り	誰もが片口觸なら手に入る。こてを捧げ豊作を祈る
昆布	養老昆布と書いて「喜ぶ」と読む。子生富とも
伊達巻き	伊達男、綺麗に着飾る
慈姑	(くわい) 蕎えに通じる
黒豆	黒く豆で、
数の子	親は「にしん」で、二親とも書ける。二親と言えば両親を大切。 子だくさんというが、にしん(一万粒)しか生まない。鱈子、(十万粒) まんぼう、(1億粒)。子孫繁栄だったら、ニシン以外の方が子孫繁栄になるのだが、両親を大切にする心だ。
鰯	ぶり は出世魚。成長に従い名前が変わり成長出世 (関西地方)
栗	勝ち栗の通じ、商売 自分に勝
鮭	栄に通じ、(関東)
蒲鉾	初日の出
海老	脱皮をして成長、そして長寿の姿

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。

餅は穀類の塊り (かたまり) でこの中に穀類の靈が宿る意味があり、豊作を祈る意味もあります。

◎雑煮

雑煮の餅は切り餅 (関東風) と丸餅 (関西風) があり、切り餅は、伸し餅を切り、焼いてから雑煮に、丸餅は丸くして押し、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。丸くすることは、鏡で、自分の心を映し自分自身を見つめ直す意味でしょう。岐阜県あたりが、切り餅と丸餅の境目ですが入り組んでいます。

雑煮は地域によって造り方が異なりますが、青味は冬菜と言われる小松菜を使い。正月の小松に通じ、歌舞伎関係は、家長が箸で餅を挟みあげ、「持ち上げろ」(餅あげろ) と唱え、小松菜を箸で挟みあげ、「名をあげろ」(菜をあげろ) と唱えた物です。

◎鏡餅 (お供え餅)

大きな重ね餅を供え、下側を太陽、上側を月を意味し、鏡に映した心を表しています。

譲り葉を飾る。枯れない内に新芽が出て譲り受け、子孫繁栄。

裏白の葉 謙虚

串柿 干し柿を串に刺し、お供え餅に載せる。掻き集める意味

橙 (だいだい) みかんは代用で、橙は葉が落ちても実は落ちず、翌年も残る実として橙は代々と書き、子孫繁栄に繋がったのです。

1月2日書初

◎ とろろを食べる

宮中では古来、事始めになり、書初もそうでした。

書初は墨をすた事から、摺り下ろし、といいまして。とろろ芋を食べます。長芋や自然薯は11月頃掘り出し収穫しますが、新芋はあくが強く黒くなる率が高い、堀った芋は、地下室に寝かせ、あくを抜き、正月頃には美味しく食べられる事から行事食になったのでしょうか

1月7日人日（じんじつ）節供

◎ 古来中国では鳥の日、人の日があり、これが人日の節供でこの頃には野菜が少なく、こんな時に春の七草と言われる、せり、なづな おぎょう はこべら 仏の座 鈴菜（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」と言いまして、炊いた飯に湯と具を入れて炊いた物で七草粥はこれが多い。炊き粥は米から水を多くして炊いたものだ。

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ね。記憶の限界が7桁と言われ、7桁なら覚えられる、七音 七つ道具 七福神、が縁起に成り、郵便番号も7桁になっています。

1月11日鏡開き

お供え餅は鏡ですから、切るという言葉は忌み言葉で、鉄製を使わず木槌で開く（割る）。小豆餡で汁粉にしたり、雑煮にしたりして頂きます。

江戸時代初期迄は1月20日でした。男は刀開き、刀の刃と柄を開くことから刃柄（二十日）開きました。女は初顔を開く日で化粧して外出出来た。初顔は二十日を祝う。ところが三大將軍家光が二十日に亡くなつた事で藏開きの11日に鏡開きになりました。

1月15日小正月

各地にもよりますが、門松を燃やし、豊作を祈り餅をついて木の枝に付け、稻穂に見立てたり、繭玉に見立てりして燃やした火の中で焼いて、邪気を取り除き頂きます。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。

2月3日節分

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、立冬の前日の事を指し、1年4回節分がある。立春は旧暦の元日に近いことで重視されました。

豆（まめ）は魔滅、魔目に通じる事から鬼祓い（おにばらい）にまいたのだ。煎った大豆を使用されるのは、折角、鬼を封じ込んでも豆から新芽が出ない様に加熱してまき、雷の鳴る頃迄に、自分の歳の数だけ食べるのも先人の工夫もあります。

◎ 節分の鰯

鰯の匂いを嫌う鬼を祓う（はらう）為、鰯の頭を柊（ひいらぎ）の枝に刺し、戸口に飾ると鬼の目を柊で刺し、入ってこない。また鰯の匂いでおびき出し、出たところを柊の遂げで刺す

地方よっては、木を割り、墨で13本の筋を付けて玄関に飾ると、鬼が月を間違えたと入ってこない。節分には鰯を食べさせる工夫がありますね。

◎ 恵方巻き

海苔巻き、恵方巻きは関西から食べられ、全国的に広がりつつあります。七福神に因み、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つくというものだ。

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という説

江戸末期に大阪の商人が商売繁盛の祈願して鬼を巻きこんで食べたという説もある。

◎ 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（おに外）」と唱え、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、「おにそと」の掛け声になったという。

2月8日初午と稻荷

◎ 稲荷を食べる

伏見稻荷の稻荷山に稻妻が走り、初午の日に降りたと言われ、初午の日に稻荷の祭りをするならわしがあります。そこで2月になると稻荷、油揚げ料理を食べるのが旬です。稻荷寿司や油揚げで巻いた信田巻きです。

稻荷は稻生（いなり）を意味し、稻が生れる。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、害鳥のスズメは、伏見稻荷の参道に行くと焼いたスズメを土産として売っていますね。害虫は稻光が退治すると言われています。

3月3日上巳の節供(雛祭り)

上巳（じょうし）の節供といいまして、上旬の最初の巳の日の節供です。平安時代宮中行事で、紙で作った人形を厄を移して流し、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現在に。

◎菱餅

菱形に切って三段の餅は上から、赤、白、青（緑になっています。青い山に残雪の白、上段が花の色です。菱形は女性の象徴を表しています。

◎蛤

蛤の殻の蝶つがいは他の殻では絶対に合いません。そこで嫁いでも和合の象徴として、旬の蛤を食べますが、8代将軍吉宗が伊勢の蛤が売れないと奨励したと言われます。

◎さざえ

雛人形は髪の毛が耳に掛け、良く聞ける様にと、耳に似ている、さざえを食べる様です、サザエは旬ですね

◎蓬餅（よもぎもち）草餅

蓬は春一番早く成長する植物で、古来より蓬を入れた草餅を食べ、蓬を軒下に刺し、女の子の成長を祈るものでした。

蓬の字は仙人の住む、蓬萊山（ほうらいざん）の蓬という字です。仙人は早く成長する蓬を食べ、山の中で森林浴するのが長寿と考えたのでしょう。

◎散らし寿司

岡山のばら寿司が海のない京都に伝わり、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。

◎雛祭りと潮干狩り

雛祭りと潮干狩りは無縁ではない。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、潮干狩りはこれが行楽化したものだろう。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になったものだ。

◎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)は向かって右側。お雛様は左に飾る。西日本ではその逆になります。京都の御所、紫宸殿は南向きに建ち、男雛、天皇は向かって右に位置し、女雛は左側に置きます。東日本の関東では將軍徳川家が朝廷と対抗して京都とは逆にしたという説。二代將軍秀忠の娘、和子（まさこ）が天皇家の後水尾天皇に嫁ぎ、天皇の間にもうけた興子（おき子）が即位、明正天皇になった事から上位は向かって右側の座になった為、女雛が右に位置する節。明治以後、国際的には男雛を向かって左に（結婚式の座り方）座る様になった。

京都風か江戸風かの意味を知つていればよいのです

3月18日頃彼岸と牡丹餅

故人になられた方が此方側（こちらがわ）の私達の所に来る比岸が彼岸に成り、お墓参りをして故人を偲び牡丹餅をつくります。
牡丹餅とおはぎは同じ物で、秋には「おはぎ」。春は牡丹の花か牡丹餅と言います。小豆餡の小豆の赤が邪氣を払うと言われ、使われます。

3月下旬から4月中旬 花見

陽気が良くなってくると、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、庶民的には歩きながら食べられる事もあるでしょう。赤（花）、白（雪）、青（春山）を指し、餅は餅米から、団子は米粉の違いです。

4月1日頃 入学祝の赤飯に南天の葉、お返しには硫黄

子供の入学祝に赤飯を炊いて、重箱に詰め、近所に配られることもありました。赤飯の赤は、太陽の色、晴れの日で祝いを意味します。そこに南天の葉を添え、難を転じる意味で付けたのですね。現在は熨斗の掛け紙に南天の絵が描いてあります。赤飯の重箱を頂きますと、昔は「付け木」（硫黄が付い火の移動に使った）を入れたのですが、現在では硫黄はありませんから、マッチを入れる方も居ます。意味は硫黄（祝う）という洒落なんですね

4月8日花祭り

お釈迦様の生れた日。生れた場所は花園だった事から花祭りと言われます。お釈迦様は生れて直ぐに7歩き、天を指し片方の手で大地を指した時、天から甘い龍の涙が落ちた故事から甘茶を掛け、五穀豊穣を祈ったのです

◎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、等ですが、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、四月八日を江戸っ子が読むと「しがつよか」と読めるでしょう。そこで失敗の事をこう言う様になったのです。

5月5日端午の節供

今から2300年前中国に政治家で詩人である屈元（くつげん）という人は住民に尊敬を集めましたが、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様にと粽（ちまき）を造り投げ込んだのが5月5日でした。これが日本に伝わり武士の子供が生れると鎧兜や幟を立ててお祝いましたが、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日で端午の節供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、川の王になり、因みに鯛（大位）は海の王様になる意味です。

粽は餅を笹で包み、萱た笹は前の葉が有る内に新芽が出る為、子孫繁栄ですね。

鯉は勝男に通じ、

柏餅 柏の葉は落ちない葉として子孫繁栄長寿の意味します。

田植えの頃は田楽 沼田（ぬた）

昔、田植えの頃、白装束で高下駄を履いて豊作を祈る田楽師が踊る格好が豆腐の田楽姿に似ていることから田楽と言われ言葉に成りました。魚に田楽味噌を付け焼いた物を魚田と言い、味噌を付けた味噌田楽が味噌お田（おでん）に進化して行きました。

沼田（ぬた）の酢味噌和えで、沼った田んぼの意味で田植えの頃の言葉でしょう。

6月水無月（みなづき）

水無月は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、木々を被せ貯蔵したのです。これが6月迄貯蔵し、金沢の前田藩は長持ちに入れ、4日掛けて、江戸城に献上し、溶けたところが見えぬ様に三角形に切って献上したのです。そこで水無月になると小豆入りの菓子を三角に切ったり、四角な豆腐や胡麻豆腐等を三角にし、水無月豆腐という言葉で出すならわしが旬であります。

土用の丑

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。

これが丑の日ですね。

何故食べられるかは諸説ありますが、江戸時代、夏に売れない鰻屋が知恵者で有る平賀源内に相談したところ、丑の日に「う」の付く物を食べると夏負けし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、鰻を食べる風習が定着したものだが、現在でいうマーケッティングである。

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つた。首になつた一馬は武士とはつまらないものだと鰻屋に成つて、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(ね)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、一週間後に取りだして見ると、丑の日の蒲焼が変わっていなかつたので、暑中といえども靈験が有ると、「土用の丑」を見せの看板にしたという説もある。

7月7日（8月7日）七夕の節供

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つた事から、機機（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、糸に見立て素麺を食べるのです。

◎ 素麺は何故夏美味しくなるか。

素麺の美味しいのは、暑いからではありません。素麺は冬に油を加えて捏ね、細く伸ばし乾燥させ、翌年夏に食べる。その間に風化させ油抜きし、梅雨の頃には湿度が高く膨張する。そして入道雲が出る七夕頃に乾燥し収縮する。この時、湯の中で茹である。素麺が美味しくなるのだ。先人の知恵ですね。棚の上に載せた織物を上手に織れる様に願つたのですが、そんな願いを文に短冊に書いて笹竹煮付ける。これが七月の文月の意味であります。

仙台の七夕は短冊は願い事。ごみ籠は物を大切に、着物は子供の成長、財布は経済的、網は天の川の豊漁、千羽鶴は健康等の願いがあります。

8月1日八朔（はっさく）

柑橘類の八朔は八月朔（ついたち）頃から収穫があり、この名が有ります。徳川家康が江戸城に入城したのが、1590年8月1日でした。元々「田の実の節供」と言われ青田刈りして神様に奉納したのですが、この徳川家の記念日が盛大に行われる様になり、田の実の節供ですから頼み事をお願いした方や、お世話になった方に贈り物をする日になり、それが中元になったとも言われます。

7月15日 8月15日 盆音

去年から盆迄亡くなられた故人を供養するのは新盆、しんぼん、あらぼん にいぼん、と各地で言い方も違います。新盆場合は、親戚や故人の友人が集まり供養します。通常盆は、お墓参りをして、13日に迎火を焚き、盆夜焚いて、供養し、16日は送り火を焚いて、故人送りだします。胡瓜に割りばしを刺し馬に見立て、故人を馬で早く来る様、茄子で牛に見立てて、ゆっくりお帰り下さいと、仏壇の前にすすきで作ったゴザの上に載せ、昔は盆が終わると川に流したものです。関東では7月13日、迎えに盆、16日まで送り盆で終わります。東京以外では月遅れの8月に行います。食べ物は夏ですから、精進揚げ、野菜の煮物、そうめん等を頂きます。

9月9日重陽の節句（菊の節句）

古来宮中では9日前日に菊花の上に真綿を載せ、夜露に濡れた真綿で体を吹き、菊弁を浮かべた菊酒を頂き、菊香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」と言い、これを模して椀やお造り作ることもあります

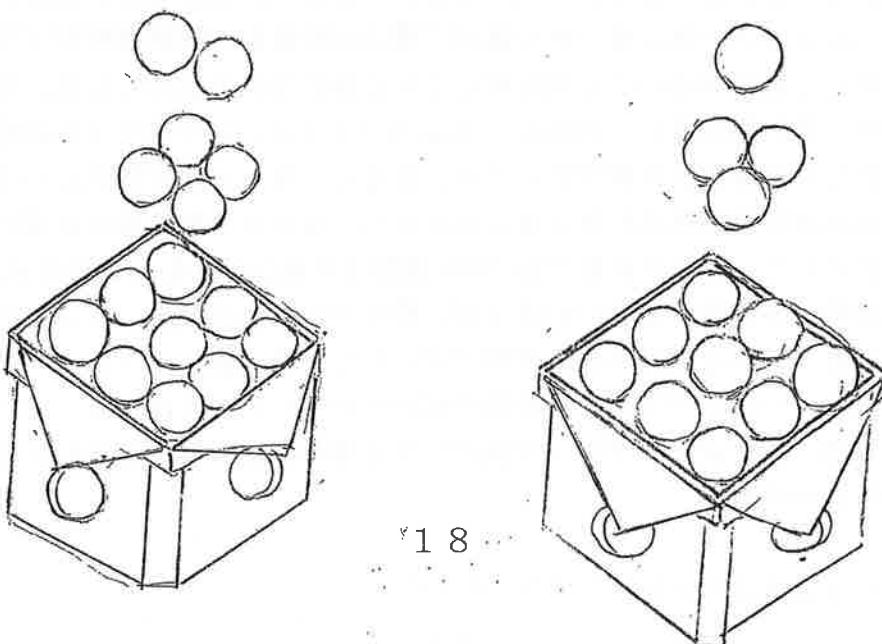
9月8日頃、十五夜

日本古来、月が基本でした。米より前から収穫していた在来種、里芋と、丸い団子を15個三方に盛り、尾花（すすき）等秋に七草を飾り、月を見ながら豊作を祈ったものである。添える物は月に見立て丸い物を供える物です

団子の盛り方

十五夜は十五個
下側に九個 その上に四個
一番上に二箇

十三夜 十三個
下側に九個 その上に三個
一番上に一個



収穫の感謝として行事である

十五夜には、団子15固と里芋、葡萄を添える

薄（すすき）等秋の七草を飾り、芋名月という、

十三夜は豆、栗を供え、豆名月という

十五夜と十三夜を飾ると良い事があると言われ、片方だけを片名月と言ひ、江戸時代、吉原で客を呼ぶ為に片名月は良くないと事が起源

十日夜（とうかんや とうかや）

旧暦の十月十日田の神が山に帰る、名月の日

秋の七草の覚え方

ハスキーなおふくろと頭文字から

は はぎ

す 薄（すすき）尾花（すすきの意味）

き一 桔梗

な 撫子

お 女郎花（おみなえし）

ふ 藤袴

く 葛

ろ

おすきなふくは

お 女郎花

す すすき

き 桔梗

な 撫子

ふ 藤袴

く 葛

は はぎ

短歌調五 七 五 七 七で覚える

はぎ桔梗 葛藤袴 女郎花 尾花撫子 秋の七草

月うさぎ

昔、ある処に兎と狐と猿が居りました。ある日お腹をすかした老人に出会い合いました。三四は老人の為に食べ物を集め、猿は木の実を、狐が魚を取ってきました。兎は一生懸命頑張っても何も持つて来る事が出来ませんでした。そこで悩んだ兎は、猿と狐に焚き火を頼み、「私を食べて下さい」と言って火の中に飛び込み、自分の身を老人に捧げたのです。実はその老人とは帝釈天という神様でした。哀れみた帝釈天はお月さまに兎を写し、兎が食べ物に困らぬ用に餅を突く様な姿にして、この月を見て食べ物に感謝する様お月見をしたのです。

日本では兎の餅突きに見えるといいますが、欧米では女性の横顔、インドネシアでは編み物をしているお女人の人、中国ではハサミを持つ蟹、ベトナムでは木の下で休む男、オースララリアでは男性が明かりを消したり付けたり、ドイツでは薪を担ぐ男、カナダインディアンではバケツを運ぶ少女、等 世界の見方がそれぞれ面白いですね。

月々の月見る月は多けれど月見る月のこの月の月

十五夜 十三夜は年ごとに代わる 満月は十五夜と少しずれる

	十五夜	満月日	十三夜
2014年	9月 8日	9月 9日	10月 6日
2015	9月27日	9月28日	10月25日
2016	9月15日	9月17日	10月13日
2017	10月 4日	10月 6日	11月11日
2018	9月24日	9月25日	10月21日
2019	9月13日	9月 4日	10月11日
2020	10月 1日	10月 2日	10月29日

10月6日頃 十三夜

豆名月、栗名月と呼ばれ、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言われたが、
江戸時代の吉原の客呼びに片方だけで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、一度だけの名月で良いのだ。

12月22日頃冬至

一年で一番日が短い日である。この頃になると野菜が不足する。そこで先人は貯蔵出来る野菜を食べる工夫がある。京都では「ん」は運に通じ、七つの「ん」の付く野菜、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 南瓜はなんきん きんぴら 等

また冬至は日の一番短い日の最後の日だから、「ん」が付くようと最後に「ん」が付く野菜を七つ食べるとも言われる。ぎんなん なんきん だいこん、にんじん、れんこん みかん うどん 等がある

冬至は湯治（とうじ）に成り。江戸時代前期そんなに風呂に入れない。そこで風呂に湯治、ビタミンCの豊富な柚子湯に入ることで柚子の香りが邪気を除け、風邪にも引かないというのが冬至である。

12月25日クリスマス

◎ クリスマスケーキ

日本に定着しました、クリスマスと言えば ケーキが浮かびます。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いえば、フランスの切り株デザインのブッシュ・ド・ネル。イギリスでは木の実を入れたプティングを食べる。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。

◎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聖教徒の反数が最初の冬を越せなかった。彼らを救ったのが先住民ノアメリカインディアンで、栽培した農産物や七面鳥を贈り、生き伸びた事が出来、それ以来七面を祝いの席に欠かさない肉になりました。これがクリスマスマニューレ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。

12月28日、30日餅突き

正月のお餅も28日、30日の餅突きをしたものでした。29日は苦につながるといいまして突きませんでしたが、突く地方もあります。29ですからフク(福)が来るということからあえて29日に突く地方もあります。

12月31日大晦日

地方に寄り、異なりますが、東京では年取り肴の行事はおこないませんがお蕎麦を食べます。

◎ 年越し蕎麦

江戸では年越し蕎麦を頂きます。蕎麦はつなぎを使わなかつた頃、良く切れたことから、今年は本日で切れ、新年を迎える意味で食べたとか、金細工をする際に金粉が飛び散る。これを蕎麦粉をまいて掃集め、練り、火の中に入れると蕎麦粉は燃え、金は残る事から蕎麦を食べられた。また何時まで長くとも言われますが、それならうどんの方が適していますよね。勿論うどんを食べる地域もあります。

◎ 年越し蕎麦の小嶋

大晦日に温かい蕎麦を註文。蕎麦を頂き、

蕎麦屋が「お代を」 客は「代金は付けしてくれ」

蕎麦屋「本日は大晦日ですからお願ひします」

客「今食べたのは掛けだぜ」 分かりました。面白いで ね

各地ではそれなりの行事食があり、これを調べる。これも食育ではないでしょうか。

栄養バランスガイド（歯と食べ物

動物も人も食べる事で自然をつくる

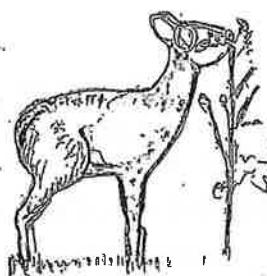
草食動物は噛みながら左右にずらせ臼のように摺り潰す

キリンは首が長く、高い木の葉を食べる

ぞうは鼻が長く、体も大きい為、木の枝を鼻で折り、枝ごと食べ、臼歯は大きく枝も碎き潰す



ケレヌク（鹿の仲間）前足を枝に掛け首を伸ばして食べる



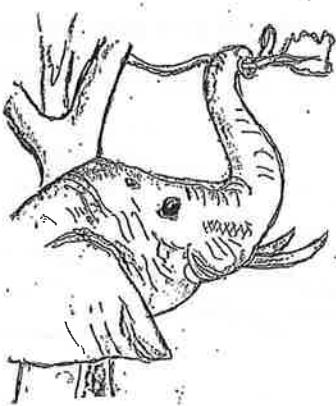
テイクデイクは低い木の葉を食べる



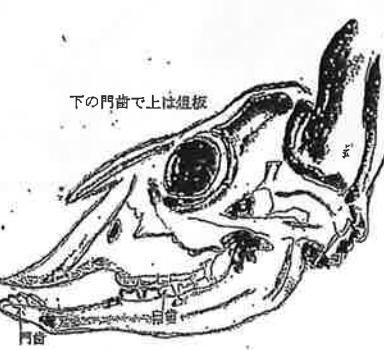
黒サイは口幅が小さく、茂った木の葉を食べる



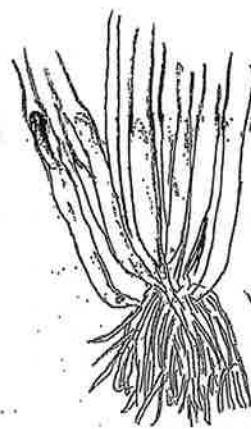
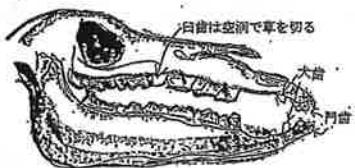
白サイは口が平で短い草を食べる



ヌウ（牛）は下前歯しかありません
上歯はまな板に成って、前歯で草を
食いちることが出来ません。そこで
短い稻科の草を下歯で掬い上げ舌（タン）
を巻き付け口の中に入れ、飲み込み、
4つの胃と反芻によって消化します。
牛タンが美味しいのは筋肉が付いて
いるからです。



馬は門歯（切歯）が発達。臼歯は空間で長い草を食べる構造になっている。短い草は牛が食べ、長い草を馬が食べる、歯の構造で分かる



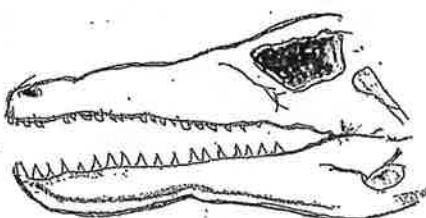
稻科の植物は根を張り、ヌウに食べられても、根は残し、再び新芽が出る。数ヶ月するとヌウがその新芽を食べる。

肉食動物

数の率からいいますとヌウ5000頭にライオン10頭程度に調和され、ライオンが多くなればヌウが少なくなり、イネ科植物が長く伸び、ライオンの獲物を見失い餌にありつけません。ヌウは多くなれば稻科も伸びず、ヌウの餌も少なくヌウそのものが減少してしまう。自然の調和ですね。

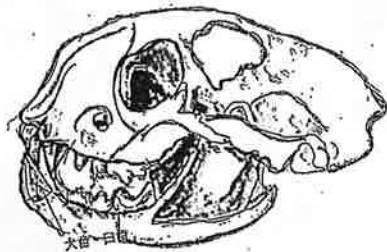
鰐

獲物を捕獲する為に尖った歯が並び、噛み合わせが出来ないから咀嚼せず丸飲み。味覚神経は悪い



ライオン

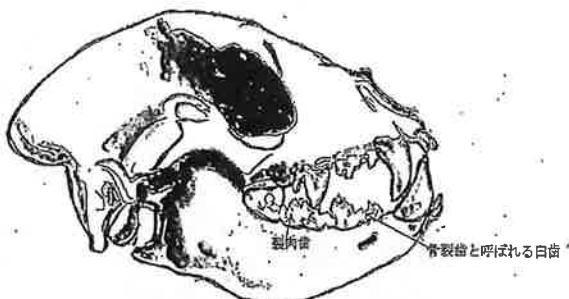
ライオンの歯は尖り、草食動物を獲物として捕まえる鋭い足爪と犬歯が発達して、肉を食べ引きちぎりに適している

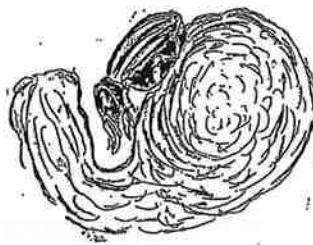


ハイエナ

ライオンの食べ残しを食べ、足爪がない為、大型獣を射止める事が出来ない。群れをつくり獲物を捕る。ライオンに比べ、口は顔のほぼ中心位置し下あごが厚く、裂肉歯（れつにくし）、骨裂歯（こつれつし）が発達し、ライオンの残した骨も碎き、骨髓も食べ、骨片を吐き出す動物である。

です聖





動物が出した糞を糞虫が卵を生み
糞を食べ、土に分解し自然に戻す

チーター

頭は扁平でスピードが出る構造。口もライオンに比べると小さく、小型の動物を餌とする。下あごは薄く大きく噛む事は出来ない



同じ肉食動物でも猫科と犬科の違いは犬より猫科の方が尖った歯が多い。勿論猫科は鋭い足爪があり、単独行動で獲物を捕る事が出来る。一方犬科は単独行動では獲物を捕えず、オオカミは群れをつくり狩りをするのだ。動物は歯の寄って餌が違うのだ。

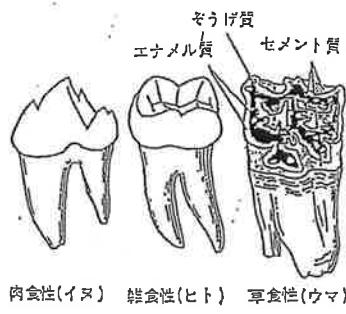
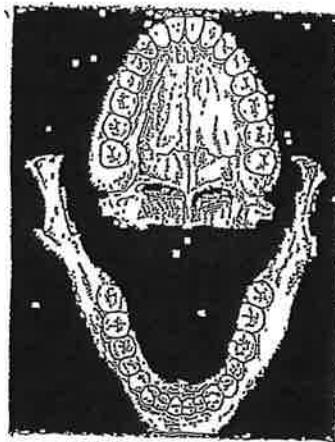
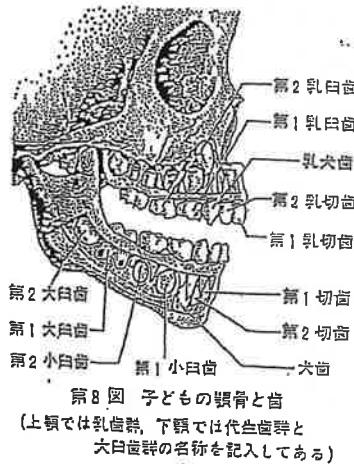
人の歯

人は穀類、野菜、肉、魚、卵、木の実、乳製品、そして人が作った加工品等、こんなにも多くの食品を食べる動物。は他にはない。雑食性の動物である

人の歯の成り立ち

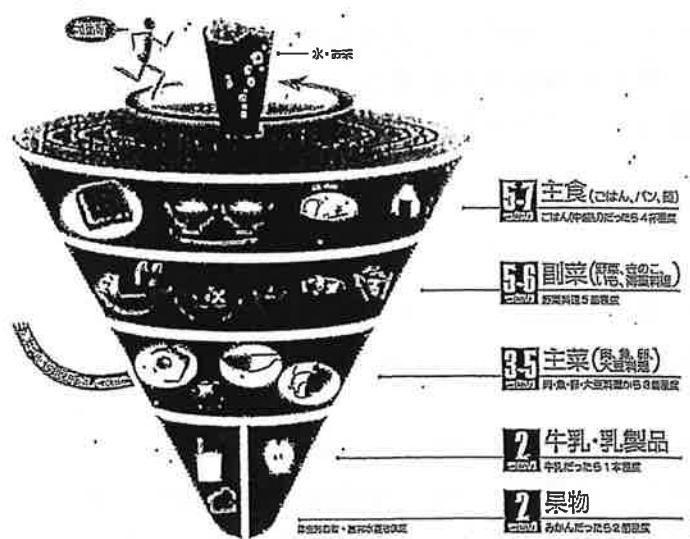
人の歯は大臼歯12本、小白歯8本、切歯8本 犬歯4本合わせて32本

大臼歯は穀類、小白歯は全体的に雑食、の歯なのです。切歯は野菜、犬歯が肉切り歯とすれば、穀類3、野菜2、木の実や豆腐や納豆等の加工品2、肉類が1の比率で、栄養バランスガイドの独楽の形は、一番上が穀類の主食、二番目が野菜や加工食品の副菜、三番目が肉、魚の主菜なっているのです。

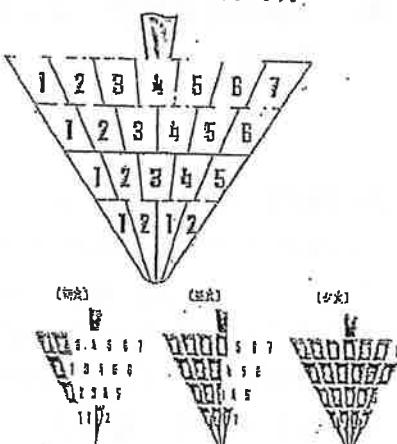




1970年代にアメリカはあまりにも生活習慣病が多く、マクガバン上院議員が人の歯の構造から、日本の食べ物を基本に発表したのが、マクガバン報告書であります。



ぬり絵で食事バランスチェック
数の分だけコマを塗ってみましょう。



陰陽の話

生活の中のしきたりの中で陰陽と考え方があります。

左右 上下、裏表、男女 奇数偶数 太陽と月 丸と角があります。

これが陰と陽であります。

御所の南向きの紫宸殿からみまと、左側が東になり、西が右側になる事から左を日の出で、右を日の入、ですから左を陽 右は陰、数字も奇数が陽、偶数が陰、男は陽、女は子供を産めば複数になる。奇数足す奇数は偶数、偶数足す偶数も偶数になり女を表すこうして見ると

陽	左	男	上	陽	奇数	丸	表
陰	右	女	下	月	偶数	角	裏

晴れの日 晴れ着を着る 奇数が並ぶ

1月 7日	人日の節供	七草
3月 3日	上巳の節句	桃の節句
5月 5日	端午の節供	尚武の節供
7月 7日	七夕の節供	
9月 9日	重陽の節供	菊の節句
結婚式の三三九度の盆		
七五三の祝い		

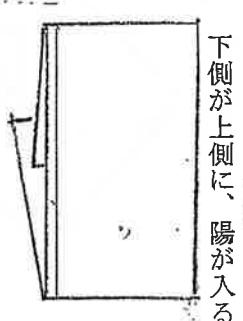
基本的には料理の数も奇数、刺身の数も合計奇数とする
四品の場合い一汁三菜という

丸皿は角の物を盛り、角皿には丸い物を盛り、刺身等は平造りは包丁の右に削ぎ造りは包丁の左に出る。これを合わせるのが調和である。

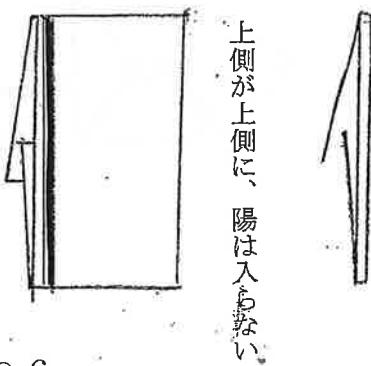
慶事は昼前に行うのは日の出(陽)の意味からである

熨斗袋で分かる陰陽

慶事は左から開くと朝日が入る

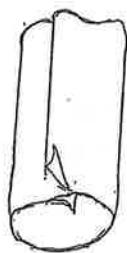


弔事には左に青か黒い色が付いている

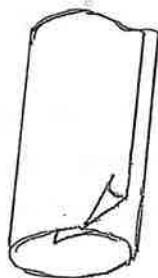


奉書で包む

慶事の場合、左を開ける
陽の出が入る

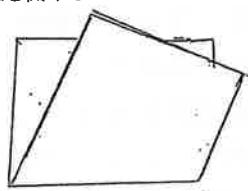


弔事の場合、右を開ける
夕陽が入る

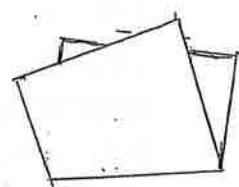


天紙の場合

通常、左を開ける

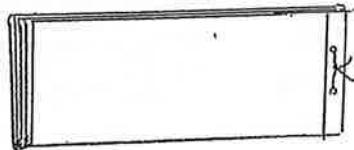


弔事には右を開ける

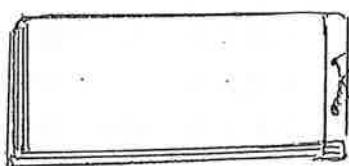


中折れの場合

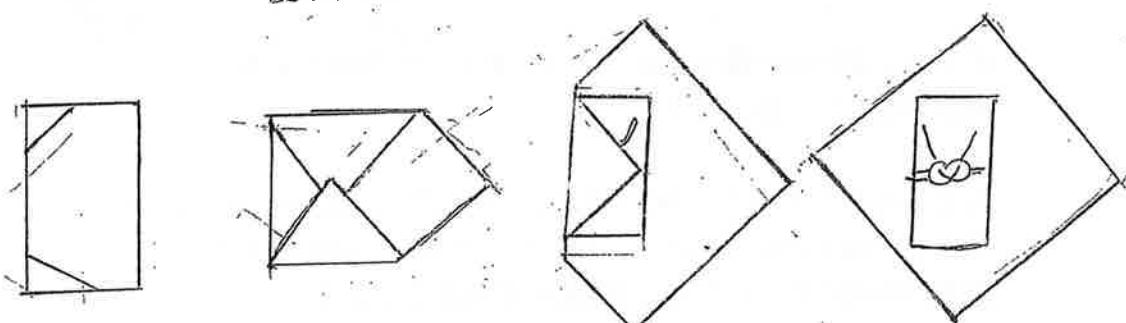
慶事は折り目が下側にする。
陽が入る



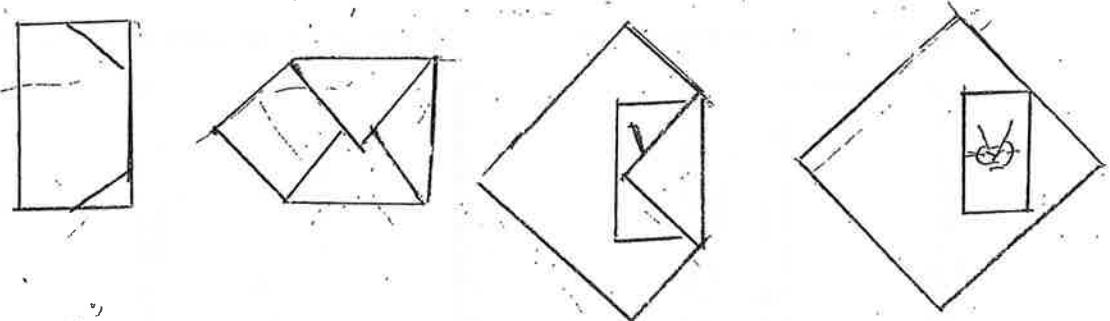
弔事は折り目が上にする
陽が入らない



慶事、袱紗（ふくさ）の包み方

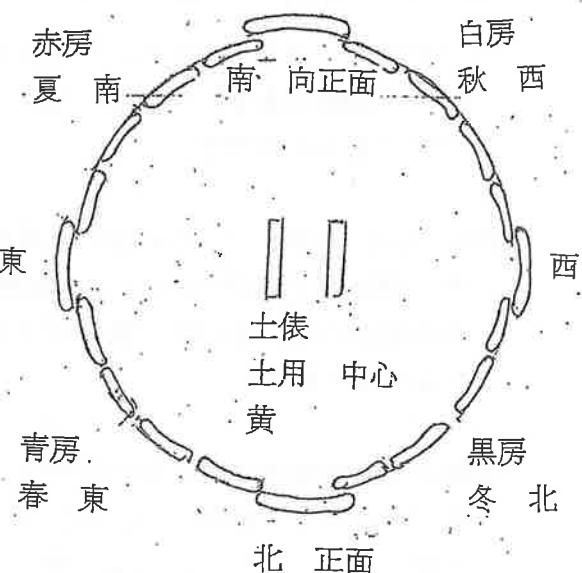


弔事、袱紗の包み方



五行と料理

料理の中の基本に、5法がある。煮る 焼く 揚げる 蒸す 生 で有る。この様に相撲の土俵から料理が見える



白秋 秋真っ盛り 北原白秋は秋が好きだった名前
 朱夏(赤) しゅかで夏真っ盛り
 青春 春真っ盛り
 玄冬(黒) げんとう 冬真っ盛り
 土用 季節の変目
 土用は季節の変わり目で季節ない食べ物、豆腐や肉、

五季 春 夏 土用 秋 冬
 五味 苦 酸 辛 甘 鹹 (からいは塩ぱい)

五方 東 南 中心 西 冬

五節句 人日 上巳 端午 七夕 重陽

五獸 青龍 朱雀 黃麟 白虎 玄武

黃龍
視覚 味覚 触覚 臭覚 聴覚

視覚は盛り付け

味覚は変化ある味

触覚は舌触りや熱い、冷たい

聴覚は歯触り くらげやかずのこ等

梅椀 五瓣を意味し五色の物を盛った椀

例 赤の海老 白の根菜類 黄の卵か湯葉 黒の茸や海苔 青味

春苦み夏は酸 (す) の物秋甘味、冬は油で濃い物を喰え

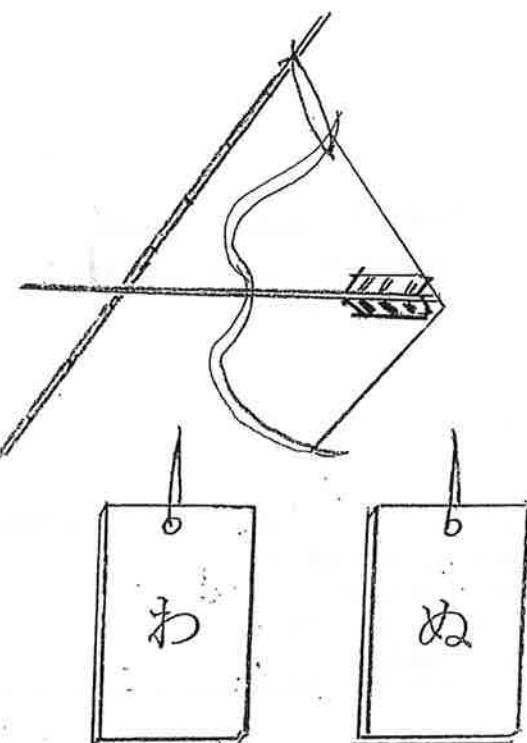
春は芽を夏は葉と茎、秋は実を冬は根の物これぞ自然に

言葉は面白い

風呂屋の看板と石榴（ざくろ）口

江戸時代、風呂屋の看板は、弓に矢を付けた看板があり、弓射る（湯に入る）洒落であったのです。

板に「わ」を書いて、わの板だからわい
た、（沸いた）営業中ですよ。営業終わると、
ぬの板だから、抜いた、終了しました。
の意味ですね。



当時は男女混浴でした。脱衣所から洗い場、湯槽に入る所は湯が冷めぬ様に潜りどがあって、屈み（かがみ）ながら入ります。屈みは、鏡に通じ、鏡を磨く時、石榴（ざくろ）の実で磨くことから、石榴口（ざくろぐち）と呼ばれたのです。

高度の洒落ではありませんか。

狸の置物

蕎麦屋、鮓屋等、玄関先に狸の置物を見かけます。

「たぬき」は、他を抜きに出るという洒落ですが、傘をかぶり、目はぱっち
と明け、腹は大きく、顔は愛そう良く、金玉袋があり、徳利と通帳を持ち、
大きい尾、があります。

笠 災難より身を守る

目 左右の物ごとを気配る

腹 落ち着きと決断力を大胆にして

顔 愛想が良い

金玉袋 金銭は運用をたらせる。

徳利 徳はひそかに我につけん

尾 終わり大きく。

通帳 信用第一、身を立てる事が幸福

この八つを、八相の縁起がデザイン

もう一つの考えは

雄（おす）しかありません。前をみれば分かりますね。客が食事代貸してくれと言わされた時、玄関に狸、置いて有りますからね。とお断りします。狸の

置物は雄ばかり、前を見ると「前金」ですね。貸し売りはしませんという意味もあります。

面白い。

豆腐のおからの話

おからは別名、卯の花とも呼ばれていますが、現代の若者に美味しいと思わないかもしれない。日本料理の素晴らしいのは心の栄養ですね。

我が家で明日娘が嫁いで行く前日母親がおから料理をだす。「私は朝から貴女に一生懸命おから料理を作りました。おからは別名。【きらず】と言います。きらずというのは、包丁で切らなくても料理出来るからこう呼ぶのです。この切らずを食べて、明日嫁いで行かが、親と子は生涯に切らずに何かの時は手を貸して下さいね。これが親の気持ちなのです。」こうして食べさせ、語る。物やお金は幾らあげての翌年には忘れるものですが。この話や食べた意味を私が嫁ぐ前日に母親がコンな物を作ってくれた。生涯親を思い出してくれる。これが幸福の贈り物ですか。

来客に胡桃（くるみ）を

お客様を招いた時、くるみ和え、くるみ菓子を出し、来る身ということから、お待ちしておりました。と胡桃を出すことで、来客も気持ち良いものですね。

坊さんの陰語

坊さんは頭が良いですから。鮓で一杯（酒）なんていいません。鮓は「赤豆腐」酒を般若湯（はんにやとう）と呼ぶのです。般若是知恵の神で、知恵を授かる湯なんでしょう。

鰯節は巻紙という。搔いたら【書いたら】減る。

卵を御所車という。御所車には君（黄身）がある。まさに落語の何と掛けて何とく、の謎々の世界ですね。

芝居と食べ物

歌舞伎に関連する弁当は、助六弁当でしょう。助六は市川家の十八番（おはこ）として脚本を十八番入れた箱を十八番（おはこ）と言われた中の一つ、助六は父の仇を討つ為に恋人「揚巻き」と共に活躍する人気歌舞伎である。この揚巻きの名から稻荷寿司と巻いた巻き寿司をいれた寿司である。幕の内弁当は芝居の幕内、詰まり幕の閉まっている間に頂く為、この名があり、相撲の場合い関取は大名が抱え、幕内と言われ力士は幕の中で相撲を取り、幕内で出した弁当が幕内弁当だ。当然、俵形の飯である。

「山」の陰語

飲食店で、材料が売り切れ、店を閉めようという意味で「山にしよい」と言い、片付け始める。江戸では山もなければ烟けもない。だから何もないという意味で、客に分からぬ様に片付けながら閉店にする意味である。現在でも使っています。

栗より旨い十三里

焼きイモの看板であるが、栗よりを、九里四里旨い、九里十四里を足すと十三里になる洒落だが、薩摩芋に産地に埼玉県川越がある。江戸城から離れて十三里あるとも言われ、川越で造られたキャッチフレーズである
川越は薩摩芋の産地で、重い芋を船で江戸迄運んで行ったのだ
江戸時代の看板を見ると十三屋の看板があるが、焼き芋屋である。因みに十三屋は櫛屋も九と四（くし）を足して十三屋である

餡ころ餅の別名

餡ころ餅は別名、春には牡丹餅（ぼたもち）秋は、おはぎともいうが、当たり鉢で潰して作る、きねの音がしない為に、隣に聞こえないうちに餅が出来上がってしまう為、「隣知らず」と呼ぶ。二つ目は「夜船」ともいう。知らない内に岸辺に着く、知らぬ内に着く、という洒落である。もっとも高度に洒落は「北窓」と言うのだ、北側の窓を開けても月は見えません。ですから、月かないから、月が無い、突かない餅である

するめ すり鉢

するめは、いかを開いて干したものだが、商売やさんは「する」を縁起が悪い事から、縁起良い、「当たりめ」従い、すり鉢も「当たり鉢」、すりこぎは、「当たり棒」と言うのだ

梨は有りの実

文献に梨と書けば無しに通じ、縁起良く「有りの実」と書く。結納の席に梨はいけません。有りの実と言うのです。

旅館の菓子

旅行に行きました、旅館に入り、部屋に通される。テーブルの上に茶と菓子が置いてある。名物菓子を売りたい為に置いてあるのではなく、部屋を「お貸し」しますという意味から菓子を置いて有るのは面白いでしょう。

日本食育指導員研修教本

2018年（平成30年）2月15日発行

発行： 公益社団法人日本調理師会
〒111-0051

東京都台東区蔵前2-4-5 岩金ビル

電話 03-3862-9676 fax 03-3862-9805

制作： 公益社団法人日本調理師会
日本食育指導員研修委員会

