正月のお祝いから結婚や葬式まで、食に願いを込めてきた日本人。

お雑煮

お雑煮（年中行事）　お節と並ぶ、正月に欠かせない料理。カミの魂の象徴である丸餅を食べることは、カミの力をいただくことでもありました。地域や家ごとに千差万別の個性があり、それぞれ年長者から若い人々に伝えられてきました

お食い初め

お食い初め（人生儀礼）　生後 100 日頃に行われるお食い初めは、一生食べることに苦労しないようにとの願いが込められています。尾頭付きの鯛を含んだ膳が供され、丈夫な歯が生えることを願う「歯固めの石」も欠かさず添えられます

五節句カレンダー

毎日を無事に過ごすことを願う行事として江戸時代に制定された五節句。

1月7日
【人日・じんじつ】
七草の節句
1年間の無事を祈り、七草粥を食べる

3月3日
【上巳・じょうし】
桃の節句　ひな祭り
邪気をはらうヨモギ入りの草餅を食べる

5月5日
【端午・たんご】
菖蒲の節句
粽（ちまき）や柏餅を食べて健康を願う

7月7日
【七夕・しちせき】
七夕祭り　星祭
索餅（さくべい）と呼ばれる細い麺で無病を祈願

9月9日
【重陽・ちょうよう】
菊の節句
菊酒を飲んで不老不死を願う

日本人は古来より、自然の中の「カミ（神）」という霊的存在を無意識で感じてきました。一本一本の木々、山や海、そして鳥や猪などの動物たちにもカミが存在し、自然によって人が生かされていると信じてきたのです。そしてカミと人間が交流する場が宴であり、そこには必ず食べものと飲みものが供えられました。その考え方がもっと顕著に表れているのは、正月行事でしょう。新年のカミ（歳神）を迎えるために、昔は近所の人や親類縁者が集まり、大量の餅をついて鏡餅を作りました。歳神は元気いっぱいの気をもたらすと信じられていましたが、新しい気が詰まった魂（霊）とは、別の言葉でいえば新玉（あらたま）、つまりお年玉のこと。その象徴が、つきたての丸いお餅を重ねた鏡餅なのです。餅を入れた雑煮は、地域や家ごとに多彩な種類となって継承されてきました。お節には、五穀豊穣を願う田作りなど、それぞれ象徴的な意味を持つ料理が美しく盛り付けられ、厄払いの祈りを込める屠蘇も準備されます。これらはまた、地域や家族といった共同体の人々が一堂に会し場を共有する、絆を深めるためのものでもありました。さらに、人の一生の節目に行われるお食い初めや七五三、成人式、結婚式、年の祝い、葬式、法事といった人生儀礼も同様です。祝い事であれば赤飯や祝い鯛、不祝儀であれば精進料理が用意されますが、これらも年中行事と同じく、〝福を招き災いを払い、健康長寿を願う〟という日本人の思いが込められていることを忘れてはいけません。

器と旬の深い関係性を知れば、和食の世界がぐっと楽しくなる！

鰹の旬

4～5月頃
初鰹
春から初夏にかけ、九州付近から黒潮に乗って太平洋を北上する鰹を初鰹といい、昔から珍重されてきました。日本人が初ものを喜ぶ理由には、その中にこめられた初々しい「気」を頂戴する、という気分があるからともいわれます

9～10月頃
戻り鰹
東北、北海道沖の海水温の低い海でたっぷりと餌を食べて脂を蓄え、秋頃にまるまる太って南下してくる鰹が戻り鰹。あっさりした初鰹に比べ、「トロ鰹」ともいわれる濃厚な味わいが楽しめます。鰹の名残りともいえるでしょう

筍（モウソウチク）の旬

鹿児島県の場合

はしり　10～12月
この時期、国内で筍を出荷できる産地は、ほぼ鹿児島県に集中しています。

旬　1～2月
九州南部から九州中部にかけては「旬」、九州北部や中国四国地方では「はしり」を迎えます。

名残り　3～4月
京都府など関西地方から関東地方全域がようやく「はしり」の時期を迎えます。

器による四季の演出

同じ内容の料理でも、器の変化で四季を感じ取ることができます。

深い色合いの菊の形の器から、秋らしい風情が伝わります

桜をあしらった器が、膳の上に花が咲くような華やかさを演出

鶴は新年の席などでも使われる縁起のいいモチーフ

ガラス器に氷を敷き詰め、目でも舌でも涼感を感じられます

和食を特徴づけるもののひとつに、食の道具があります。箸をはじめ、湯呑や飯茶碗、汁椀など、銘々自分のものを決めている家庭は少なくないでしょう。日本では直接自分の唇に触れる範囲が個人的なテリトリーと考えられ、結婚式の三々九度で新郎新婦が夫婦の契りを結ぶように、昔から盃の応酬は特別な儀式でした。そうした日本人独特の皮膚感覚は、食器に直接唇を付けて汁を飲む食事の方法にもあらわれていて、熱伝導の悪い木製の漆器が多用されるのはこれが理由です。道具を通じたこれらの和食への考察は、食育という観点から見れば非常に重要な事柄です。和食について伝えようとすると、ついその範囲や料理に目が行きがちですが、大切なのは器や箸を通じ作り上げてきた和食の食べ方、そして精神。迷い箸、指し箸といった〝嫌い箸〟などは、給食の現場でも伝えやすい作法のひとつでしょう。また、食の道具が深く関わる和食の楽しみ方が、季節感です。南北に長く多様な気候条件を有する日本列島は食材の宝庫であり、四季がはっきりしているため、食材の旬が明確。和食では、さらにその中で「はしり」「旬」「名残り」と分けるなど、繊細な変化を楽しんできました。こうした季節の食材をさらに引き立たせるのが、料理の衣装でもある器です。春夏秋冬や節句など、様々な図柄や素材の表現が施された食の道具が、より和食文化を高めていることは間違いありません。