誕生や結婚……節目で食べる人生儀礼の和食

子どもの人生儀礼

昔は赤ちゃんが生まれると、米を炊いてお供えしました。誕生から7日目は「お七夜（しちや）」といって、赤ちゃんの名前を書いた紙を張り出し、カミに報告したとされます。1ヵ月ほど経つと、地元の神社で我が子の健康と長寿を祈る「初宮参り」を行います。「お食い初め」は生後初めて赤ちゃんに食べものを食べさせる儀式で、初めての節句「初節句」では、女の子は3月3日、男の子は5月5日に人形を飾り、今後の成長を祈願しました。やがて成長すると「七五三」が行われます。3歳の男の子、女の子はこの日を境に髪を伸ばし始め、5歳の男の子は初めて袴を身に付け、7歳の女の子はそれまで着付けに使っていた紐を帯に変えたとされました。これは死亡率が高い不安定な時期が過ぎたことを祝うと同時に、大人への第一歩を子ども自身に自覚させるものでした。干支がひと回りする13歳に関西を中心に行われる「十三参り」にも、同様の意味があります。

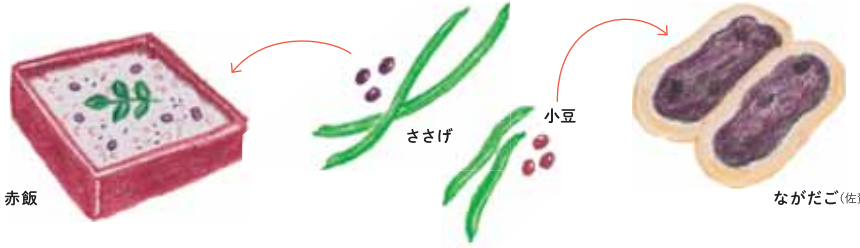
千歳飴

「千歳」という名前通り、健康や長寿を願って子どもに持たせたもの。元々は麦芽から作った細長い飴を、縁起のいい紅白の色に染めたものでした

お食い初め

生後100日目に、一生食べることに苦労しないようにと願いを込めた膳を用意します。丈夫な歯が生えるよう「歯固めの石」も欠かせません

なぜ赤飯を食べるの？



人生儀礼の席では、よく赤飯が食べられます。これは、昔は赤い色に邪気や厄を祓う力があると信じられたためです。小豆は炊くと皮が破れるため縁起が悪いとされ、赤飯には皮が破れにくい「ささげ」という豆を、あんには小豆を使うところも多くみられました。赤飯は祝いの席だけでなく、地域によっては通夜や葬式でも食べられますが、どちらにせよ、その赤飯はお供えであり、そこには祈りが込められていると考えられます。昔から特別な力を持つとされた米粒や餅、豆などの食材の組み合わせは、日本人にとってなじみ深いものでしょう。おはぎや団子のほか、佐賀県では「ながだご（長団子）」といって、さつまいもを練り込み細長く成形した団子に、あんをまぶしてふるまう古い習慣がありました。こうした地域性の違いも、興味深い食文化のひとつです。

いろいろな年中行事　夏〜年末

7月

七夕の節句（7月7日）

五節句のひとつ。中国から伝わった織姫と彦星の伝説と、日本の「棚機つ女（たなばたつめ）」という伝説、さらに旧暦のお盆の期間であることが合わさり、現代のようなお祭りの形になりました

8月

お盆（8月前半〜中頃）

ご先祖さまの霊魂が帰る時期とされ、お供えを用意し、家族で集まってその魂を迎えます。魂の乗りものとして、きゅうりの馬や茄子の牛を用意することも

重陽の節句（9月9日）

読み方は「ちょうよう」で、「菊の節句」ともいわれます。強い香りで邪気を祓い、不老長寿の力を持つ高貴な花とされた菊を、酒やお茶に入れて楽しみます

9月

秋の彼岸（9月後半）

秋分の日前後の7日間。春の彼岸同様、極楽浄土のある真西に太陽が沈む時期に、ご先祖さまをしのびます。仏教と日本の祖先崇拝が合わさった行事です

中秋の月見（9月後半）

旧暦の秋は7月から9月。中秋とはその真ん中の8月で、新暦では9月に該当。十五夜の満月に、いもや豆などの秋の収穫に感謝を込めてお供えをします

10月

亥の子（10月前半）

旧暦10月の最初の亥の日に西日本を中心に行われる収穫のお祭り。東日本でも同様の年中行事、十日夜（とおかんや）があり、新暦11月に行われることも

11月

秋祭り

11月23日の「勤労感謝の日」は、元々収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭（にいなめさい）」の日。この頃は日本各地で、作物の恵みを祝う秋祭りが行われます

12月

冬至（12月後半）

1年で一番昼が短く、夜が長い日。冬至を過ぎれば太陽が蘇り、人々にも精気が戻ると考えられ、旬のものを食べて栄養を取り、力を付ける習慣があります

年越し（12月前半〜31日）

現在は大晦日の夜のことですが、元々は正月の準備のこと。カミを迎えるために家を掃除して清め、飾りの用意、餅つきなどを行って、新年に備えます

お盆　お盆の食べもの

ご先祖さまの好物を仏壇にお供えして魂をしのぶほか、仏教では殺生を避けることから、野菜の天ぷらやいなりずし、うどんや素麺などの精進料理が用意されます。団子や麺類には、作物の収穫に感謝する意味もあるといわれています。

中秋　月見団子と月餅

平安時代に中国から伝わった月見の風習。日本では十五夜にちなんで15個の丸い団子が、中国ではアヒルの卵の塩漬けが入った月餅というお菓子や丸い果物がお供えされますが、どちらも満月に見立てたものだといわれています。

冬至　なぜ冬至にはかぼちゃなの？

冬至には栄養のあるものに加え、別名なんきんと呼ばれるかぼちゃ、だいこん、にんじん、れんこんなど「ん」の付くものを食べると運がつくといわれたため。またかぼちゃは保存が効くので、長寿の願いも込められたとされます。

代表的な年中行事「五節句」は、中国の陰陽五行を元にした暦がルーツです。陰陽五行では、奇数がいいことの象徴の「陽」であり、陽が重なると「陰」、つまりよくないことに転じるとされました。奇数が重なる日に行う厄祓いの儀式が日本に伝わり、それが五節句となったのです。最初に「和食の骨格」で述べましたが、年中行事においても、異文化＝中国の影響が色濃いことが分かります。しかし、上記の中秋の月見のように、日本独自の風習として根付いたものが多くみられることも重要です。お盆や彼岸になると、今でも親族が集まることが多いでしょう。これらは大陸から伝わった仏教に基づく行事ですが、日本人はもっと古くから、先祖を敬う考え方を持っていました。先祖がいたからこそ、今の自分が存在すると理解し、感謝すること。それは、核家族化が進む現代にこそ、積極的に伝えるべき年中行事の心ではないでしょうか。

　さて、年中行事と決して切り離すことのできない存在が、日本人の主食である米、そして稲作です。秋に行われる「新嘗祭」は、1年でもっとも重要な宮中行事ですが、同様に民間でも、収穫に感謝する秋祭りが各地で催されます。また、正月や春にはその年の豊作を祈るなど、年間を通し、稲の成長に合わせた様々な行事が行われてきました。年中行事が毎年変わらないのは、作物がいつも通りに育ち、それを食べる私たちが健康で幸せに暮らすことへの祈りが込められているからなのです。

日本人の生活の中に存在する〝ハレの日〟には、ふたつの種類があります。ひとつは、これまで述べてきた年中行事で、1年の決まった時期に行われます。もうひとつは、人間の成長にともなって存在する節目の日です。赤ちゃんが誕生し、成長して成人、結婚、死を迎えるまで、一生には様々な節目がありますが、そうした節目ごとに行われる風習を、人生儀礼と呼びます。人生儀礼では、家族や親族、ときには地域の人々も加わって食卓を囲み、それにふさわしい食べものが食べられてきました。普段は食べることのないそれらの特別な食べものは、人生儀礼の機会を通じ、人と人、そして人と地域を結びつける社会的な意義を持っていたのです。

　さて、人の一生に沿って人生儀礼を見てみると、圧倒的に子どもに対して行うものが多いことが分かります。新生児の頃は数日または数カ月おき、子どもへと成長すると数年おきに行われる人生儀礼は、やがて成人式を過ぎると、結婚式や厄年のお祓い、還暦や古希の長寿祝い、そして葬式と、とたんに回数が減っていきます。医療の発達していなかった昔には、出産時や幼児期の病気で命を落とす子どもが絶えず、今と比べものにならないほど生存率が低かったことがその理由で、様々な人生儀礼はつまり、「大切な子どもに無事に育ちますように」という人々の切実な願いそのものなのです。現代では省略されがちな人生儀礼ですが、年中行事同様、そうした意味も含めて後世に伝えていきたいものです。

参考：中村羊一郎著　一般社団法人 和食文化国民会議監修　『年中行事としきたり』 思文閣出版（2016）、神崎宣武著　『「まつり」の食文化』 角川学芸出版（2005）、高野紀子著　『「和」の行事えほん　①春と夏の巻』 あすなろ書房（2006）、高野紀子著　『「和」の行事えほん　②秋と冬の巻』 あすなろ書房（2007）