



### 鏡餅って何だろう？

「三種の神器」のひとつであること、また鏡自体がご神体である神社が多いことから分かるように、日本では昔から、鏡にカミが宿るとされてきました。その鏡を模して丸く平らに作った餅を重ね、神聖なお供えとしたのが鏡餅です。現代では餅の上に温州みかんや金柑を乗せることが多いようですが、正式に乗せるのは橙(だいだい)。これは「代々家が繁栄するように」という語呂合わせです。ほかに、「福をかき集め、災いをかき取る」ことにかけての串柿、「腰が曲がるまで長生きでいられるように」という願いを込めた海老、「よろこぶ」に通じる昆布などを飾り、下にはゆずり葉や蓑白といった植物が敷かれます。床の間、もしくははきんとと清潔に清められた場所に置き、多くの地域で1月11日の鏡開きまで供えられます。

### こんなに違う！ 全国各地のいろいろな雑煮

<p>京都府</p> <p>昆布出汁に白味噌で味付けした汁で、具は丸餅や里芋など。元旦は白味噌、2日目はすまし汁にする地域も</p>	<p>東京都</p> <p>鏡餅で出汁を引き、醤油で味付けした汁に角餅が入るのが一般的。具は、鶏肉、小松菜、かまぼこなど</p>	<p>岩手県</p> <p>角餅に、醤油味の汁が一般的。一部では豆腐やごぼうが入り、胡麻だれやクルミだれが付くこともあります</p>
<p>鳥取県</p> <p>醤油味のすまし汁に丸餅。鳥取県や島根県の一部では「小豆雑煮」と呼ばれ、ぜんざいのような雑煮が食べられます</p>	<p>香川県</p> <p>丸餅に白味噌仕立てが多く、珍しいのがあん入りの餅を入れた「あん入り雑煮」。具は大根、里芋など</p>	

和食文化の特徴のひとつは、地域による多様性。様々な気候風土を持つ日本列島だけに、各地でその土地に見合った調理法や加工保存技術が存在しているからです。分かりやすいのが正月のお雑煮。汁の味付け、餅の形状、具など、驚くほどの違いがあります。ここで紹介する5つの地域のほかも調べて、違いを見てみるとおもしろいでしょう。

正月などの年中行事や、誕生、結婚といった人生儀礼。こうした日に食べられる和食には、日本人の特別な思いが込められています。

### お節料理に込められた願い

お節の「節」とは1年のうちに何度かある、特に大切な年中行事のことで、本来はそのようなときに作る特別な料理が節の料理、つまりお節でした。一般的な節には、江戸時代(3月3日)、端午(5月5日)、七夕(7月7日)、重陽(9月9日)がありますが、現代では正月に食べる食事のみをお節と呼ぶようになりました。このことから、正月がどれだけ大切な節とされたかが分かります。元々は身近な食材を調理したものをカミにお供えし、それを後から家族でいただく直会(なおらい)と呼ばれる食事だったものが、時を経て、豪華な重詰め料理として定着化したものが現在のなお節。詰められる料理には地域や家庭により様々な意味が込められますが、ここではその一例を紹介します。



**一の重(祝い肴) 一口取り(あらい)**

<p><b>きんとん</b></p> <p>漢字で書くと「金団」。黄色を黄金に、栗を小判に見立て、「今年も豊かな1年であるように」と願います</p>	<p><b>田作り</b></p> <p>昔は乾燥させた小魚を田んぼの肥料にしていたことからこの名に。豊作を祈願する食べ物です。別名は「ごまめ」</p>	<p><b>数の子</b></p> <p>ニシンの卵。ニシンは卵が多い=たくさん子ができるといことから、子宝や子孫繁栄を願う縁起物です</p>	<p><b>紅白かまぼこ</b></p> <p>半月状の形は日の出の象徴。紅はめでたさや喜び、また魔除けを表す色、白は神聖な色とされています</p>
<p><b>黒豆</b></p> <p>黒は魔除けの色。丈夫で健康に、「まめまめしく」暮らせるようにという健康長寿の願いも込められています</p>	<p><b>たたきごぼう</b></p> <p>ごぼうの根は深く張ることから、「家族や家業がその土地に根を張り揺らがないように」との思いが込められています</p>		

**二の重(肴物) 焼き物(なご)**

<p><b>昆布巻き</b></p> <p>こちらも鏡餅同様「よろこぶ」に通じる縁起物。昆布はこれ以外にも、煮物の結び昆布などに多用されます</p>	<p><b>八つ頭</b></p> <p>子孫繁栄や「人のうえに立つ頭になるように」との願いを込めて。未広がりの「八」も縁起がよいとされます</p>	<p><b>くわい</b></p> <p>ひとつの根に子が毎年できること、また大きな芽を上伸ばす様子から、出世や繁栄、「めでたい」という意味が</p>	<p><b>蓮根</b></p> <p>たくさんあいた穴から向こうが見えることから「将来の見通しがきく」という縁起がかけとされています</p>
<p><b>海老</b></p> <p>鏡餅の海老同様、「腰が曲がるまで長生きできるように」という長寿の願いを込めて。赤い色は魔除けの意味も</p>	<p><b>こはだ粟づけ</b></p> <p>こはだは成長とともに名前が変わる、縁起のよい出世魚。粟は五穀豊稔の願いを込め、黄色く染められます</p>	<p><b>焼き魚</b></p> <p>出世魚の鰯や鮭、「めでたい」とかけた鯛を焼いたものが入ります。最近では鱈を入れることも</p>	<p><b>なます</b></p> <p>大根とにんじんで作った紅白の酢の物。紅白の色はお祝いの水引を表し、縁起がいいとされていました</p>

祝われてきました。家の入口に立てられる門松は、歳神様を招く目印。しめ飾りには厄払いのほかに、その場所がきれいに清められた空間であることを示す意味もあります。鏡餅は歳神様へのお供えとして置かれますが、実は家族みんなで囲むお節も、元々はお供えとして作られたものでした。お節を食べるのは、カミと食事を共にすること、同じものをいただくことで、福を招き災いを打ち破ろうと考えられていたためです。

現代ではお節を食べなくても雑煮は食べられるという家が増えています。雑煮は、お供え物や餅を一箱に煮て食べたのが始まりです。正月に子どもたちもつとも楽しみにしているものは、お年玉でしょう。これも歳神様にお供えした餅を、カミからの贈り物として子どもに分け与えたことから始まったもので、「年玉」には「歳神様の魂」という意味があるのです。

このように、正月にまつわる事柄はすべてとっていいほど、歳神様への祈りによって行われていることが分かります。年中行事には、カミ、つまり人がコントロールできないものに対する畏敬の念や信頼感が込められているのです。また、家族や仲間と一緒に食事をすることは、絆を深めると共に、「コミュニケーション」を学ぶ場にもなりました。こころを多くの人と囲むことは、感謝の気持ちや思いを育みます。謙虚な心を持って自然、地域や他人と共存する、そんな日本人の姿勢がもっとも現れるのが年中行事であり、その象徴が正月なのです。

### 前

ページで紹介した和食の骨格の中でも、私たちにもっとも身近なものが「行事を大切にすること」です。給食でも、ひな祭りや端午の節句、また冬至といったタイミングで、それらに関連する料理や食材を提供してきた学校も多いのではないのでしょうか。ここからは、そうした食と行事の関わりについて説明していきます。

年中行事とは、毎年同じ時期にめぐってくる行事のことをいいます。しかし、奈良時代までの日本には、暦という概念がありませんでした。平安時代に中国から唐の考え方が伝わり、それがその頃広がりついていた稲作のサイクルと結びつく、例えば田植えの時期、収穫の時期といったように、毎年決まった区切りができてきます。日本には古くから、自然の中にカミを見出し祈りを捧げる文化があったことが分かっていますが、そうした文化が平安時代以降、暦や稲作と結びついて誕生したのが年中行事なのです。

もっとも象徴的な年中行事といえは、間違いなく正月でしょう。もはや年中行事だといえる認識もなく、正月の行事を行っている人も多くかもしれません。1年の始まりである正月は、幸せや豊作をもたらす「歳神(としがみ)様」を各家庭で迎える行事として、古くから大切に