

## ②おせち料理に込められた意味

おせち料理のおせちとは、平安時代に宮中で行われていた「御節供（おせちく）」の行事に由来する言葉である。年に5回の節目の五節供に、神様にお供えをしていたが、次第に年神様に感謝する「正月」が一番盛大に祝われるようになり、庶民の間で「おせち」とは、正月のお祝い料理をさすようになった。



### きんとん

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

### 田作り

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」

### 数の子

ニシンの卵。ニシンは卵が多い＝たくさん子ができるということから、子宝や子孫繁栄を願う縁起物です

### 紅白かまぼこ

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

一の重(祝い肴・口取りなど)



### 黒豆

黒は魔除けの色。丈夫で健康に、「まめめししく」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

### たたきごぼう

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ます



二の重(肴・おつまみなど)



### 昆布巻き

こちらも鏡餅同様「よろこぶ」に通じる縁起もの。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

### 八つ頭

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。末広がりの「八」も縁起がいいとされます

### くわい

ひとつの根に子が毎年できること、また大きな芽の上に伸ばす様子から、出世や繁栄。「めでたい」という意味が

### れんこん

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」という縁起をかつぐとされています

二の重(酢の物・煮物など)



### 海老

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

### こはだ粟づけ

こはだは成長とともに名前が変わる。縁起のよい出世魚。粟は五穀豊穡の願いを込め、黄色く染められます

### 焼き魚

出世魚のぶりや鮭。「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

### なます

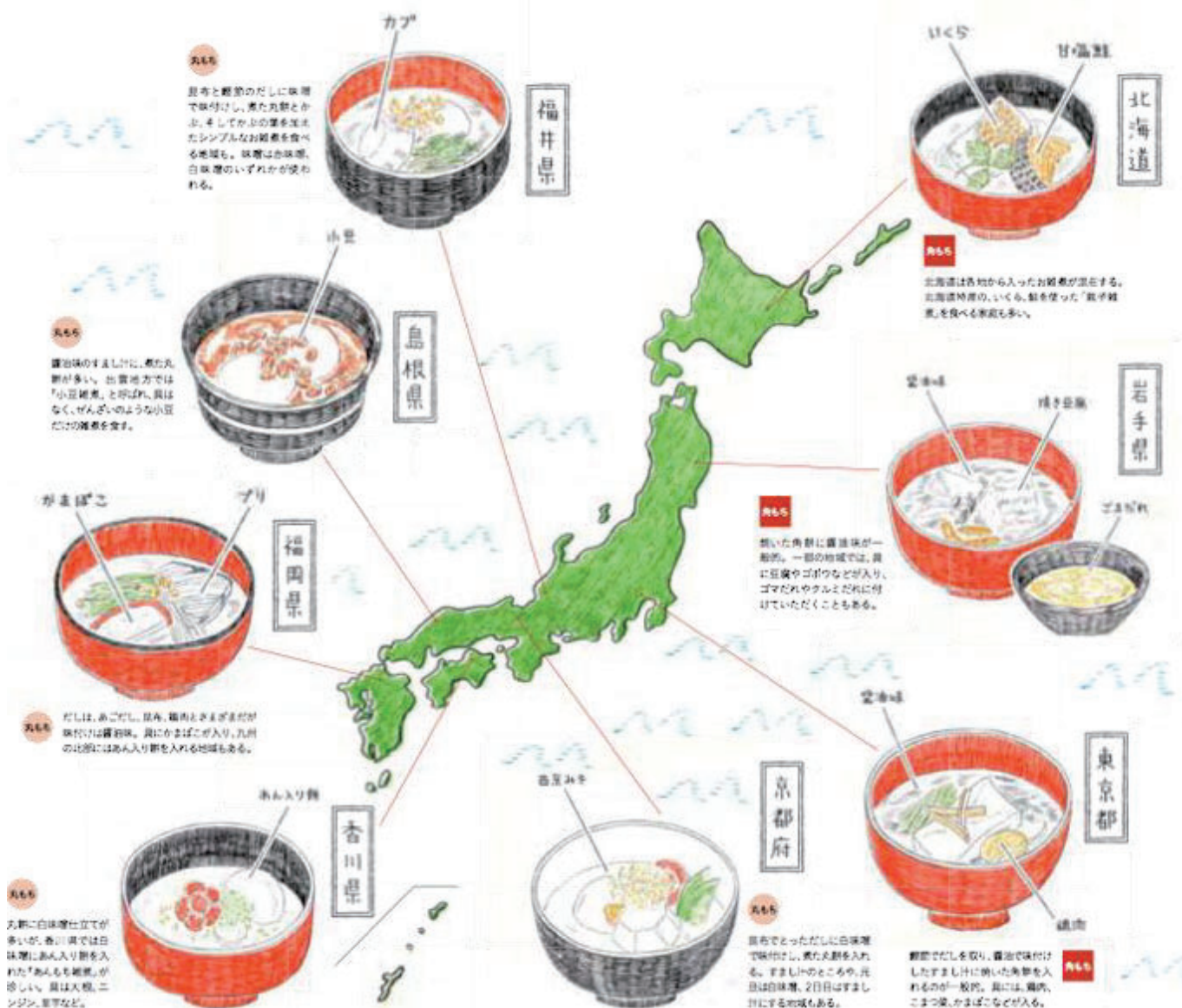
大根とにんじんで作った紅白の酢の物。紅白の色はお祝いの水引を表し、縁起がいいとされていました

### ③雑煮

おせちと並んで、お正月に欠かせない料理の一つに雑煮がある。この雑煮は武士の饗応膳の酒の肴（煮雑（ほうぞう））からといわれている。正月には、お屠蘇（とそ）を飲み、餅の入った雑煮が供される。そして、鏡餅などの丸い餅は神様の魂を象徴としたものとされる。また「歯固めの餅」とも呼ばれ、1月11日に鏡餅を食べて歯が丈夫な長寿を願う意味も込められている。雑煮は、さまざまな気候風土を持つ日本列島において、各地でその土地に見合った食材や調理法でつくられ、伝承されてきた。その違いの要素は、汁の味付け、餅の形状、具などである。

例えば、東西でも雑煮の餅の形状が異なる（中部を境に東は角餅、西は丸餅が多い）傾向がある。少数ではあるが餅なし正月や雑煮に餅ではなくサトイモというところもある。おせちも31日に食べる地域などもある。一家例といってその家だけが守っている食べ方もある。

#### <各地域の雑煮の例>



#### ④五節供

「五節供」は江戸時代に幕府が民間も含めた行事として設けられた。明治6年（1873）に休日法ができ、廃止されたが、5月5日（子どもの日）のみ休日とされた。すでに民間に普及していた五節供はそれぞれ形を変えて残った。

五節供は、月と日が同じ奇数である事を厄日とし、厄をはらうための行事であり、それぞれの古事来歴と継承されてきた文化に因んで行われている。花や節供に因んだ食が伝わっている。

「節供」の表記では、しばしば「節句」として「句」を用いられることもあるが、本来は非日常の特別な日である節（せち）の日に、感謝して神にお供えすることから「供」が用いられた。本書での表記は、「節供」とする。

##### ●人日（じんじつ）（1月7日）

古代中国の年中行事を記した『荊楚歳時記』に人を占う日として人日と呼び、七種菜の羹を食し無病を願う行事と記されている。日本では、正月の若菜摘みの習俗と中国の行事と合体して七草粥が生まれたとされる。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七種のことで、新年にあたり野草を食べるとその強い生命力にあやかり長生きができるとされた。

##### ●上巳（じょうし）（3月3日）

上巳とは、3月はじめの巳の日、重三、桃の節供、雛の節供とも呼ばれ、その起源は、身のけがれや不浄をはらう行事である。江戸時代には女性の成長を祈る女の子の節供として雛人形を飾るようになった。雛祭りのお供えには、桃花酒、よもぎ餅、白酒、蛤がある。桃は魔をはらう神聖な木とされ、ヨモギもその香りが邪気をはらうという、いずれも強い生命力を象徴するものとされた。菱餅は草もちをひし形にしたもので室町時代より祝いの席で用いられた。

##### ●端午（たんご）（5月5日）

端午とは月のはじめ（端）の午の日の意味で重五、菖蒲（しょうぶ）の節供、男の子の節供とも呼ばれる。採薬行事、蘭湯、五綵（五色の意）の糸をひじにかけて魔よけとし疫病を払い、頭に挿したり、菖蒲や蓬を飾り邪気をはらうなど災厄をはらう目的の行事が行われた。また、田植えの時期でもあり豊穰を祈るためのものであった。

端午の節供には、菖蒲菘、菖蒲酒、薬玉、競馬、騎射（のちに流鏑馬（やぶさめ））などのさまざまな行事がみられる。端午の節供の食べ物には、粽（ちまき）、柏餅がある。粽は中国の古事によるもので邪気をはらうものとされ、柏餅は、新芽が出るまで親の葉が枯れ落ちないことから代々継承を約束する御馳走として用いられた。

##### ●七夕（しちせき）（7月7日）

七夕とは、中国の牽牛星と織女星の星合の伝説と技芸の巧みさを乞い願う乞巧奠（きこうでん）の行事が輸入され、日本古来の棚機津女（水辺で機を織り神の降臨を待つ）の信仰と習合したもので、水辺で神を迎え人々のけがれを託して持ち去ってもらうものである。平安時代に習合された七夕の行事には、民間からとりいれた神の依代（よりしろ）としての笹竹を宮中で飾り、願いごとを書いた短冊がかけられた。七夕の食べ物には小麦粉を練って紐状とし、これを油で揚げた索餅（さくべい）という唐菓子があり、これを食べると疫病を免れるとされた。これは素麺の原型といわれている。

##### ●重陽（ちょうよう）（9月9日）

重陽とは、重九（ちょうきゅう）ともよばれ、陽数の九が重なる最大数のめでたい日のこと。平安期に宮廷行事として採用され、紫宸殿（ししんでん）にて宴を賜り、茱萸袋（ぐみぶくろ）を掛け、菊瓶（きくがめ）を置いて悪気をはらう重陽節として盛んに行われた。露が寿命を延ばし若返る象徴として菊にはきせ綿をし、一夜、夜露を含ませ、その菊の露のついた綿で身をめぐい不老長寿を願うのである。民間では栗飯を食べるので栗節供とも呼ばれる。明治時代になると祝祭日からもはずされ忘れられていくが、「おくにち（お九日）」などとよばれ、氏神の秋祭りとしてこの日に収穫祭が行われるようになる。



## ⑤五節供以外の年中行事

五節供以外の年中行事は季節ごとの変わり目にさまざま行われ、その節目に体内の気を充実させ悪霊を払いよけるための食べ物やしつらいがあり、現代の暮らしの中にいきづいている。その代表的な行事と食べ物、しきたりについて概略する。

### ●節分（2月3日ごろ）

煎った豆をまき年の数と一つ余分に食べて無病息災を祈る。柊やイワシの頭を玄関に飾り魔よけとする。地方により恵方巻きを食べる。

### ●バレンタインデー（2月14日）

本来はキリスト教の聖人をたたえる行事であったが、昭和の高度成長期に、女性から好きな男性にチョコレートを送る独自のバレンタインデーとして普及した。

### ●お彼岸（3月20～21日ごろ、9月23日ごろ）

春分の日、秋分の日を中日として過ごしやすい季節に先祖の供養を行う。墓参りや仏壇の掃除をし、仏前にぼた餅（「おはぎ」とも呼ばれる）や彼岸団子を供える。

### ●花見

3月下旬から5月にかけて桜の木の下で山の神にお酒や御馳走をささげ豊作を祈願する。花見酒や花見弁当を広げ宴会が行われる。

### ●盂蘭盆（うらぼん）

陰暦7月15日、現在では8月15日を中心に先祖の霊を祭る行事。精進料理と野菜や果物、菓子を盆にのせ仏前に供える。

### ●月見（旧暦8月15日、9月から10月上旬における満月）

仲秋の名月とも呼び、秋の収穫をひかえ豊作を祈願する行事。すすきの穂を飾り月見団子や里芋を月に供える。

### ●冬至（12月半ばすぎ）

一年で最も日中の長さが短くなる日。「ん」のつく食べ物を食べ運を呼び寄せるとされる。主にかぼちゃ（なんきん）やとうがん、また大根を焚いて食べ、ゆず湯に入る。

### ●クリスマス・イブ、クリスマス（12月24・25日）

明治に伝わり、独自のクリスマスとして普及した。

### ●大晦日（12月31日の夜）

正月の歳神様を眠らないで迎える日。除夜の鐘をききながら年越しそばを食べる。細く長く寿命が延びるように願うとされる。

## 第4節 正月などの年中行事 (2) 通過儀礼

### 通過儀礼

日本人の生活の中に存在するハレの日には、二つの種類がある。1つは年中行事で、1年の決まった時期に行われる。

もう1つは、人間の成長にともなって存在する節目の日である。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るが、そうした節目ごとに行われる習慣を、通過儀礼とよぶ。

ハレの日には食べ物があり、それを食べることで「邪気や災厄をはらい、健康長寿を願う」という共通点がある。

冠婚葬祭の儀礼食の中には伝統的な特別な日の食べ物がいくつかある。伝統的な儀礼食は、かつては個々の家や地域で手づくりされていたものであるが、現在では市販のものでも用意できる。例えば祝い事には赤飯や餅、鯛、祝いまんじゅうなど、特に赤い色がついたものが邪気をはらい厄よけの意味をもつと信じられ、慶事の行事に用いられる。葬式などの弔事では精進料理といった宗教的な行事食が用意される。

儀礼	食
誕生	赤飯
お七夜	赤飯
初宮参り	赤飯、小石、尾頭付き魚、梅干し
お食い初め	赤飯、尾頭付き魚
初節供	赤飯／菱餅・あられ／柏餅・ちまき
初誕生	一生餅、背負餅、力餅、餅踏み（四国・九州の一部）、立ったら餅（山形県の一部）
七五三	赤飯、千歳飴
十三参り	赤飯
成人	赤飯、酒、タイ
結婚	赤飯、酒、タイ
還暦・古希・喜寿・傘寿 ・米寿・卒寿・白寿	赤飯
葬儀	末期の水・枕飯・枕団子／精進落とし

## <通過儀礼の一例>

<p>誕生～生後7日目 <b>誕生・お七夜</b></p> <p>出産直後にご飯を炊いて茶碗に高盛りにし、産神(うぶがみ)様に供えて感謝します。生後7日目には赤ちゃんの名前を命名書に書いて神棚や床の間などに飾り、家族や親せきで祝い膳をいただきながら赤ちゃんの無事な成長を祈願します。</p> 	<p>生後30日前後 <b>お宮参り</b></p> <p>生後30日前後に、土地の守り神である産土神(うぶすながみ)に赤ちゃんの誕生を報告し、長寿と健康を祈る行事。祝い着を着せた赤ちゃんを、父方の祖母(姑)が抱いてお参りするのが一般的です。</p> 	<p>生後100日頃 <b>お食い初め</b></p> <p>一生食べることに困らないようにと願い、生後100日頃に祝い膳を食べる真似をさせる儀式。氏神様の境内で拾った「歯固めの石」を歯ぐきに触れさせて、石のように丈夫な歯が生えるように祈願します。</p> 	<p>女の子は3月3日、男の子は5月5日 <b>初節句</b></p> <p>生まれて初めて迎える節句のお祝い。女の子には上巳の節句(3月3日)にひな人形を贈り、男の子には端午の節句(5月5日)に五月人形や鯉のぼりを贈り、健やかな成長と幸せを願います。現在、5月5日は「こどもの日」として国民の祝日に定められています。</p> 
<p>満1歳の誕生日 <b>初誕生</b></p> <p>満1歳の誕生日をお祝いする行事。一生食べ物に困らないように、また力強く育つようにと願い、1升の餅米でついた「一升餅」を風呂敷に包んで赤ちゃんに背負わせたり、踏ませる地域もあります。</p> 	<p>3歳・5歳・7歳の11月15日 <b>七五三</b></p> <p>3歳の男女・5歳の男の子・7歳の女の子の健やかな成長を願い、晴れ着姿で神社にお参りします。公家や武家で行われていた、髪を伸ばし始める「髪置き」、初めて袴をつける「袴着」、結び帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。</p> 	<p><b>入学・進級・卒業</b></p> <p>幼稚園への入園や小学校への入学を祝い、健やかに成長したことに感謝します。進級を重ね、卒業の節目には新たな旅立ちをお祝いし、さらなる飛躍を願います。</p> 	<p>20歳 <b>成人式</b></p> <p>20歳になり、社会的に大人として認められたことをお祝いする行事(※)。武家社会では男子が15歳前後に「元服」、女子は13歳前後に「髪上げ」という儀式をし、大人の仲間入りを果たしていたことに由来します。 ※「成人の日」は本来1月15日でしたが、現在は1月の第二月曜日に国民の祝日として定められており、式典は各自治体により様々です。</p> 

## <行事食に込められた意味>

### 千歳飴

「千歳」という名前の通り、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、緑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？

人生儀礼など祝いの席では、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払う力があると信じられてきたためです。赤飯に入っている豆は、小豆では炊くと皮が破れて緑起が悪いとされ、破れにくい「ささげ」という豆が使われることもあります。赤飯の他にも、おはぎや団子などがお供えに使われたり、食べられてきました。昔の人々は、米や餅、豆にも特別な力があると考えていたからです。



参考文献[和食ガイドブック / ～自然への感謝と祈りを込めて 家族を結び、未来へつなげる～和食 / 和食の時間 / 日本の食文化]

## 第4節 正月などの年中行事

### (3) 地域性のある行事

食事を共にすることを通じて、人はつながりを深くする。それは家族の食卓での団らん、祝いごと、地域の祭り、年中行事である。日本の伝統の中で、食は人をつなぐ役割の中心を果たしてきた。その中でも、欠かせないのが「共食」である。

#### ① 神人共食(しんじんきょうしょく)

年中行事では神に対し、米や餅、清酒、また、地域によって継承された特定の供物など、さまざまな食物を神饌として供える。祭りや行事の後には、直会(なおらい)として、「神人共食」の酒宴が行われる。供えものを神と共有し、近い人や地域の仲間と共に頂くことで、より神を近い存在として感じるために行う。

直会の場としては、各地のだんじり、祇園、どんたく、くんちなどの、収穫を祝う秋祭り(村祭り)、町人祭り、神社で行われる盆踊りなどがある。また年中行事ではないが、大漁祝いや上棟式(棟上げ式)なども直会の場となる。



#### ● 家族や地域の絆を深める共食の場

食事を共にすることは、人と人とのつながりを深くする。年中行事などで家族、親戚が集まって食べることは、親族の絆を深くし、お祭りなどで地域の人々と共に食べることは、親密感を増し、共同体としての意識を育む。人をつなぐ中心に、「和食」がある。



## ②地域の行事と食文化

例えば、秋になると山形県や宮城県などで盛んに行われる芋煮会。仲間や同僚、地域の人たちなどで声を掛け合い、河原に集まる季節の行事である。鍋の内容は、山形県の内陸部ではサトイモと牛肉を具として入れた醤油味が一般的。一方、宮城県ではサトイモと豚肉を味噌で味付けて食べる。このように地域によって違いはあるが、地元産の秋の食材を入れ、大きな鍋を囲むという点では共通している。一緒に食べるだけでなく、共同で鍋を作ることで、親交や結束がよりいっそう深まるのだろう。食をとおして、家族や親族、そして地域やコミュニティが結束力を強める。これは「社会性」という「和食」が持つ特徴のひとつである。

### ●芋煮（山形県）

親しい人達が屋外で大きな鍋を囲み食べる山形の風物詩「芋煮会」は三百年前から行われていたといわれ、旧暦八月十五夜の「芋名月」に里芋をお供えして祝った農耕神事に由来するとか、最上川舟文化に端を発するとかさまざまな説がある。

サトイモとこんにゃく、ネギなどに加え、山形特産の牛肉を使う醤油味の内陸風、豚肉を使う味噌味の庄内風など、地域で味付けは異なる。



### ●しもつかれ（栃木県）

塩サケの頭、節分の炒り大豆、鬼おろし（鬼も寄せつけないほど鋭いおろし器具）でおろしたダイコン・ニンジンを厚手の鍋で煮込み、最後に酒粕を加えて醤油などで味を整える。

旧暦2月の初午の日に、無病息災、破魔招福の祈りを込めて各家庭で作られてきた。鎌倉初期から伝えられているもので、身近にある材料を使って栄養バランスが良く保存もきく、人々の知恵が結集した料理となっている。栃木のほか県境の群馬、茨城にも伝わり、語源は宇治拾遺物語などに記述がある「酢むつかり」の説が有力といわれている。



### ●報恩講（ほうおんこう）（富山県）

富山県、石川県加賀地域、福井県嶺北地域は浄土真宗の信仰が盛んで、その布教の中心は「お講」と呼ばれる仏教を講義する会であり、この中で僧侶による講義のほかに共同飲食を行うことが特徴となっている。農山漁村には、代々受け継がれてきたくらしの「技」や「文化」などがあるが、昔から続く「報恩講」は、食事を通じた交流の場となっている。

「ほんこさん」などともいわれており、報恩講時の昼食として精進料理を食べながら会話を楽しむ。精進料理の食材は、地域の豊かな食材を中心に、その土地に伝わる伝統的な料理がつけられ「報恩講料理」として北陸地方で継承されている。



参考文献 [和食ガイドブック]



## 第5節 これからの和食

ユネスコに登録された無形文化遺産「和食；日本人の伝統的な食文化―正月などを例として―」（以下 略称「和食」）は日本人すべてが保護継承をすることを約束したことになる。和食は長い年月をかけて日本人が培ってきたものであり、長寿国としてその食のあり方は世界から注目されている。食育基本法が2005年に制定されたが食のあり方を次世代に継承することを法律で施行しなければならないことの現実がある。その背景には家庭生活の機能が外部化され、親から子への生き方の術（すべ）の継承が従来のようにできなくなったことにある。

家庭で食事づくりを子どもが手伝うということで継承されていたものが不可能になってきた実態がある。以前は、日々の生活の中で子どもたちが大人とふれあい、自然な形で伝承が行われていた。例えば、炊飯を例にとっても、現在は炊飯器があり、水加減も覚える必要がないが 鍋や釜で炊くことになった場合は加水量や火加減はわからない。

炊飯器がない時代は子どもに水加減を「鍋に手を入れて手のくるぶしまで」と教え、火加減も「はじめちよろちよろ、中パツパ、赤子泣いても蓋とるな」と覚えさせている。

最近の異常気象でいつ被災するかわからない状況で、基本的な知識とあわせて実際にできるようにすることが重要で、体験の必要性が生じている。

「和食」の神髄である「自然の尊重」を理解し、日本人の伝統的な食文化を語り、誇りにできるように次世代に継承していくことが大人たちの責務である。

一人一人が「和食」を理解し、大切にし、次世代にふさわしい選択をしていくことが必要である。

### <食育基本法 第3次基本計画 抜粋>

食を取り巻く社会環境が変化する中であっても、我が国の大切な食文化が失われることがないよう、食文化の継承も重要な課題である。

今後の食育の推進に当たっては、食をめぐるこれらの課題を踏まえ、様々な関係者がそれぞれの特性を生かしながら、多様に連携・協働し、その実効性を高めつつ、国民が「自ら食育推進のための活動を実践する」（食育基本法第6条）ことに取り組むとともに、国民が実践しやすい社会環境づくりにも取り組むことで、食をめぐる諸課題の解決に資するように推進していくことが必要である。平成28年度から平成32年度までの5年間に期間とする新たな食育推進基本計画を作成する。

### 「和食の心とかたち」

和食は、地域の新鮮で多様な食材を大切にし、四季折々の自然の恵みに対する感謝の心とこれを大切にする精神に支えられ、地域や家族をつなぐ日本人の生活文化です。

和食は、米飯を主食とし、ご飯に合った多様な汁・菜・漬物によって構成される献立を基本に、正しく箸や椀などを使う食習慣です。味わいは、だしのうま味をベースとし、醤油、味噌、酢などの伝統的な調味料を用いてつくられます。伝統的なすしや郷土の食、うどんや蕎麦などの粉食、また日本で生まれ培われて日本人の生活に定着しているものも和食といえましょう。

和食は、多種、多様な食材の利用を通じて、日本人の健康に寄与することが期待されます。

※一般社団法人 和食文化国民会議が、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の内容を把握して保護・継承するために平成29年6月15日に提唱したものです。