



# 家族のしあわせを願う お祝いの和食

年中行事や家族のお祝い事などを行なう特別な日を「ハレの日」といいます。

ハレの日には家族や親戚が集まって、しあわせや健康に感謝し、特別な料理が食べられてきました。



## お正月

### おせち料理に込められた願い

家庭において最も身近な年中行事といえば「お正月」でしょう。一年の始まりであるお正月は、しあわせや豊作をもたらす「歳神様」を各家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し、大切に祝われてきました。

おせち料理はもともと、神様にお供えたものを、後から家族でいただくものでした。神様と食事を共にすることで、福を招き災いを打ち払うと考えられていたためです。

さまざまな願いや意味が込められた料理を食べながら、家族の一年のしあわせを願いましょう。



## 子どもと作るかんたんおせち

すべてのおせち料理を用意するのはなかなか大変なものです。そこでおすすめなのが、数品をワンプレートに盛り付けた「簡単おせち」。子どもと一緒に手づくりおせち料理にも挑戦してみましょう。

### 【伊達巻】

- 卵 ..... 3個
- はんぺん ..... 50g
- ┌ 砂糖 ..... 大さじ3
- A みりん ..... 大さじ1
- └ だし汁 ..... 大さじ1



はんぺんをちぎる、調味料を加える、卵を割るなど。子どもにお手伝いの楽しさを経験させましょう！

- 1 オープンシートで型を作る。33cm × 35cmのオープンシートを用意する。4辺とも3cm幅に3回折って縁を作り、15cm × 17cm × 3cmの型を作る。



- 2 フードプロセッサーにはんぺんを粗くちぎって入れ、卵、Aを加えなめらかになるまで攪拌する。
- 3 1の型に流し入れ、オーブントースター(200～250℃)で10～15分焼く。

- 4 巻きす(あれば鬼すだれ)に焼いた表面が下になるように置き、巻く(厚みがあって巻きにくい時は手前側に1センチ間隔で3本ほど浅い切れ込みを入ると巻きやすい)。

- 5 巻きすの上から2か所程度輪ゴムで止め、冷めるまでそのまましておく。



## 人生儀礼の和食

### 子どもの健康を願う 人生儀礼

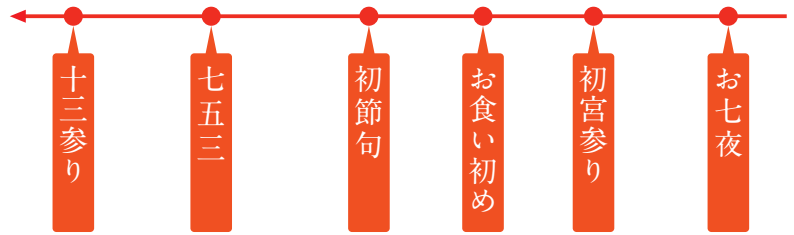
日本では、季節の節目だけでなく、人生の節目でもお祝いをしたり、厄払いをする「人生儀礼」が行われてきました。昔は幼いうちに命を落とす子どもが多かったため、子どもが無事に育ち長生きできるようにと願いを込め、赤飯やご馳走を用意して家族で食べました。

こうした儀礼の意味を知ること、あらためて健康であることに感謝し、家族のきずなを深めていきましょう。



#### 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、縁起のいい紅白の色に染めたものでした。



十二参り  
千支がひと回りする13歳に関西を中心に行われます。

七五三  
子どもの成長に感謝し健康を願って氏神様にお参りします。男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年にお祝いします。子どもには千歳飴を持たせます。

初節句  
女の子は3月3日、男の子は5月5日に人形を飾り、健やかな成長を祈願します。

お食い初め  
生後初めて赤ちゃんに食べ物を食べさせる儀式。

初宮参り  
誕生から1か月ほど経つと、地元の神社で我が子の健康と長寿を祈ります。

お七夜  
誕生から7日目に、赤ちゃんの名前を書いて紙を張りだし、神様に報告したとされます。

#### 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縁起が悪いとされ、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。





発行：農林水産省

企画：株式会社 JTBコーポレートセールス

編集・制作：株式会社 食育ずかん