

8. 行事と食文化

田中直美

はじめに

日本人の生活のなかには、日常生活と別に特別な（ハレの日）がある。ハレの日には2種類あって、1つは毎年同じ時期にめぐってくる年中行事、そしてもう1つは、人の一生の間に経験する誕生から成人、結婚、還暦といった人生の節目にあたる日、これを人生儀礼とよぶ。年中行事には初午やお盆など、日本の民俗に根ざしたものや、中国の影響のもとに日本化した五節句などがあり、それ以外にも祭礼に伴うものなどがいくつもある。それぞれの行事には特別な日（ハレ）にまつわる食べ物やしつらい、しきたりがあり、旬の食材の働きやその季節にふさわしい状態だからだに取り入れる工夫をみることができる。

I 行事の食

1 年中行事

季節の移ろいととも暮らす日本には月ごとのハレの日がある。その基本的な行事である五節句とは、人日（1月7日）、上巳（3月3日）、端午（5月5日）、七夕（7月7日）、重陽（9月9日）のこと。奈良時代から平安時代にかけて中国からもたらされた風俗や暦法を日本固有の行事と習合させたもので、中国の重日（奇数が重なる月日）の考え方によるものである。いずれも身についたけがれを払う厄払いの行事で、ご馳走をつくって神に供え（神霊に供物を供える日として「節供」ともあらわされる）人々が集い神と共に食事をし、いわゆる神人共食の特別な日のことである。節というのは季節のことで、その季節のかわり目を節日といい、新しく迎える月日を無事に過ごせるようにと願うところから、いろいろな行事が生まれた。通俗には、七草の節句、桃の節句、菖蒲の節句、七夕祭、菊の節句ともよばれ、宮中で行われていた行事が武家社会へ伝えられ、永い日本文化の流れの中で庶民の生活のサイクルとして普及したものである。

正月 一年の始まりを祝うお正月は単調な日常を破る最も大切な節日である。正月飾りの門松は、松は依代（よりしろ）といって神様がおりてくる時の目印とされる。蓬莱飾りは、蓬莱山という神の山を床の間に形作ることによって神をそこへ招き寄せ福をもたらしてほしいと願うもの。お正月飾りにはこのような『招福』と、災いを打ち攘（はら）う『攘災（じょうさい）』の2つの願いがこめられている。お正月に食べる雑煮は、武士の習慣の名残である。雑煮は武士にとって一番大切な正式の肴で、宴会で行われる主君と家臣の盃の応酬（しきさんこん）、「式三献」の初献の肴が雑煮であった。それがお正月の肴として伝えられ、必ずお屠蘇（とろそ）を飲んで雑煮を食べる約束事になっていた。雑煮に入っているお餅は大切な決まり事で、丸餅は魂の象徴とされる。魂は「玉」であるから新しい年の魂をいただき一年を元気に過ごすという、それは歳神（としがみ）の力をいただくことでもあった。お年玉も同じ意味である。1月11日に食べる鏡餅は「歯固め餅」とも呼ばれ、歯は年齢に通じ、お正月の最後に鏡餅を食べて歯を丈夫にするという意味が

あり延命長寿を願うものなのである。お正月は、お飾り、雑煮、初詣などのひとつひとつに祈りや願いを込めてハレの日を迎え祝う行事なのである。



おせち料理



蓬菜飾り

人日 (1月7日) 人日とは、古代中国の年中行事を記した『荆楚歳時記』に人を占う日として人日とよび、七種菜の羹^{あつもの}を食し無病を願う行事と記されている。わが国では、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。この日、平安時代には七草粥は公式行事に入らないが、室町時代から江戸時代にかけて、七種類の若菜を粥に入れて食べる七草粥の風習が形を整え五節句の一つに加えられたのである。平安時代当時は羹^{あつもの}(熱い汁)であったが、室町時代から粥になる。七草とは、芹・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七種のことで、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。宮中では水無瀬神宮より七種の菜を献ずるしきたりがあり、民間では「唐土の鳥が日本へ渡らぬさきに七種なずな」という七草糰子^{ななくさばやし}をうたいながら七草をきざむ習いがあった。これは年頭にあたり農作物の敵である鳥を追う祈りでもある。七日正月に七草粥を食することは、元旦から続く正月行事が終わる直会^{なおらい}の日であり、餅に疲れたお腹を休めるための理にかなった行事なのである。

上巳 (3月3日) 上巳とは、3月のはじめの巳の日、重三、桃の節句、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。奈良時代に中国の影響を受けた「曲水の宴」が朝廷の節会^{まちなえ}にもとりいれられ、平安時代には水辺で人形にケガレを移して厄をはらう日本古来の信仰と水に対する信仰が結びつき、ケガレ^{ひとがた}を人形^{かたしろ}(形代)に写して水に流す行事となった。したがって、雛を川に流す、いわゆる流し雛の姿が雛祭りの原型である。その後、可愛らしい人形道具で遊ぶ「ひひな遊び」とも結合して、女性の遊びとなり、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のである。人形も将軍家へ献上するため一対「夫婦和合」となり、美しい雛がつくられ調度品もふえ元禄より段飾りがつくられ雛道具技術の最盛期を迎えた。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、よもぎ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もちいる餅でもあった。蛤や行器^{ほかい}(食べ物を運ぶ足つきの曲物^{まげもの}の道具)を飾るのは、春磯遊びの風習が雛祭りに結びついて雛道具の一つとして飾るようになったもので、3月3日に海や山へ重箱を持参して遊びに行き神に供物をささげ共飲共食をする儀礼が変化したもののあらわれでもある。

端午 (5月5日) 端午とは月のはじめ(端)の午の日の意味で重五、菖蒲の節句、男の子の節句ともよばれる。5月は物忌みの月とされ、中国の古俗によると「悪月」として忌まれ禁も多く、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。これらは奈良時代にわが国に入り、陰暦五月が田植えに伴う禁欲期と物忌み月であった習俗に加わって、朝廷において農耕予祝儀礼の端午の節会として採用され、江戸時代には民間の行事としてより盛んになるのである。

端午の節供には、菖蒲茸、菖蒲酒、薬玉、競馬、騎射（のちに流鏑馬）等々のさまざまの行事がみられる。菖蒲や薬玉には強い香があり、この香の力に疫病を駆除する呪力があると考えられた。特に菖蒲には害虫や伝染病からの解毒作用も期待されたのである。また宮中で行われた騎射行事は現在の流鏑馬となり、民間では菖蒲に尚武の精神を通わせ男の節句らしい行事となる。江戸時代には武家から町屋まで五色の幡をたて人形を飾り、座敷のぼりや鯉幟もたて、悪いものを除去し強い男の子になることの願いをこめられたものとして現在の飾りとなっていくのである。端午の節供の食べ物には、粽、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ご馳走として用いられたのである。

七夕（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。また梶の葉に和歌を書き、筆跡の上達を願ってその葉でそうめんを包み屋根の上へなげたり、茄子やキュウリなどの供物をささげ神の来臨を待ち川に流す水辺の行事も行われた。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、素麺の原型といわれている。

室町時代には七遊（歌、鞠、碁、花、貝覆、楊弓、香）など娯楽的要素が多くなり、江戸時代に民間行事をとり入れ、手習いの普及や農作物の平穩無事を祈る悪霊や穢れの駆逐のための行事へと変化していった。



梶の葉

重陽（9月9日） 重陽とは、重九ともよばれ、陽数の九が重なる最大数のめでたい日のこと。中国では、この日は陽が極まって陰を生ずる不吉な日とされ忌み嫌う厄除けの行事が行われた。中国の古俗では、野外に出て飲食をし、登高といって山や丘に登るなどの風習がある。また災厄を避ける伝説には、赤い袋に茱萸を詰めひじにかけて山にのぼり、菊酒を飲めば災いを免れたというのである。菊酒には、菊のしずくを飲んで700歳の老翁でありながら児童の姿（菊慈童）を保つという伝説に基づき、その芳香と気品の高さにより邪気をはらい寿命を延べる不老不死の薬と考えられていた。わが国では、平安期に宮廷行事として採用され、紫宸殿にて宴を賜り、茱萸袋を掛け、菊瓶を置いて悪気をはらう重陽節として盛んに行われた。菊にはきせ綿をし、菊の露が寿命を延ばし若返る象徴としてきせ綿を、一夜、夜露を含ませ、その菊の露のつ



茱萸袋

いた綿で身をぬ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句とも呼ばれる。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収穫祭が行われるようになる。

五節句以外の年中行事

五節句以外の年中行事は季節ごとの変わり目に様々おこなわれ、その節目に体内の気を充実させ悪霊をはら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）は、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。柊や鯛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。

お彼岸は、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（「おぼた餅」とも呼ばれる）や彼岸団子を供える。

花見は、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ごちそうをささげ豊作を祈願する。花見酒や花見弁当をひろげ宴会が行われる。

盂蘭盆うらぼんとは、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（9月15日、旧暦8月15日）は仲秋の名月ともよび、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。

七五三（11月15日）とは、子供の無事な成長を祈る行事。男子は3才、5才、女子は3才、7才のとき晴れ着を着て神社に参拝する。千歳飴や赤飯で祝う。

冬至（12月半ばすぎ）とは、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。主にかぼちゃや大根を焚いて食べ、ゆず湯に入る。

大晦日（12月31日の夜）とは、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。

2 人生儀礼

毎年同じ時期にめぐってくる年中行事以外に、人生儀礼とよばれる人が生まれてから死ぬまでの人生の節目がある。人生儀礼には出産、誕生、成人、結婚、還暦、葬儀といった人の一生の流れがあり、それぞれの儀礼では人と人がかかわりをもって社会関係をなごやかにすごすための意味合いが込められている。

現代では、人生儀礼の意識も規模も薄れつつあるが、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作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。

II しつらいと器

1 季節

しつらいとは、春夏秋冬の変化に彩られる日本の風土の美を暮らしに表現するもてなしの演出のこと。大陸伝来の文化を日本の風土と融合させた歳時記や年中行事には自然の神への祈りと茶、花、暦などの伝統的知識と美のデザインがある。日常の暮らしに季節の移り変わりをとりこむ日本人の習性は、室内空間において人と人とがもてなす演出として表現されている。その中でも、特に日本料理においては四季の季節感をその料理の盛り付けに表現することで、食べる人の五感を刺激し料理の奥深さを楽しませてくれる。その季節感を取り入れる上で基準とされるものが二十四節気とよばれるものである。二十四節気とは、まず季節を旧暦（太陽太陰暦）にもとづく春夏秋冬にわけ、そして一年の長さを二十四等分し、それぞれに季節の変化をあらわす用語をつけ暦と実際の季節のズレを正しく示したものだ。これは古来中国で考えだされたものであるが、日本においても季節の移ろいを現すものとして農事の作業を行う上で便利とされ、今日でも季節感を表す目安として使われている。

二十四節気

| 季節 | 名称・日付 | | 季節 | 名称・日付 | |
|----|--------------------|---------------------|----|--------------------|----------------------|
| 春 | リッシュン 立春 (2月4日) | ウスイ 雨水 (2月19日) | 秋 | リッシュウ 立秋 (8月7日) | ショウショ 処暑 (8月23日) |
| | ケイチツ 啓蟄 (3月6日) | シュンブン 春分 (3月21日) | | ハクロ 白露 (9月8日) | シュウブン 秋分 (9月23日) |
| | セイメイ 清明 (4月5日) | コクウ 穀雨 (4月20日) | | カンロ 寒露 (10月8日) | ソウコウ 霜降 (10月23日) |
| 夏 | リッカ 立夏 (5月6日) | ショウマン 小満 (5月21日) | 冬 | リットウ 立冬 (11月7日) | ショウセツ 小雪 (11月22日) |
| | ボウシュ 芒種 (6月6日) | ゲシ 夏至 (6月21日) | | タイセツ 大雪 (12月7日) | トウジ 冬至 (12月22日) |
| | ショウショ 小暑 (7月7日) | タイショ 大暑 (7月23日) | | ショウカン 小寒 (1月5日) | ダイカン 大寒 (1月20日) |

2 旬の食材と年中行事

四季の風土に恵まれた日本では、自然の恵みとして季節ごとに与えられた旬の食材があり、年中行事においてはその旬の食材を食べるということを大切にしている。旬の食材は調理を必要としないでその持ち味を楽しむことができるものが多い。春は体内の毒素を排泄させ代謝を促し、夏は体を涼しく過ごしやすくしてくれる野菜類、秋から冬にかけては体をあたためる作用のある根菜類が豊富に出まわり栄養価も高い。また旬の時期にいただく葉菜や果物は消化吸収を助け、その季節にふさわしいからだになじむ食材として取り入れる工夫がみられる。

野菜以外の栄養を摂るのは海藻類。海に囲まれた日本では簡単に手に入る海藻類は、日本人が不足しがちなアルカリ性成分を補ってくれる。日常の食生活では、昆布で出汁をとった味噌汁をいただくと豊富なミネラルや天然のうまみ成分グルタミン酸を簡単に摂取することができる。これは、日本の食生活の基本形が大切な栄養素の大部分を日々補えるよう構成されていることがうかがえる。

古来から伝わる年中行事や日本の風土にそった暮らしを生活のリズムとして取り入れる

ことで、食物の栄養を効率よく摂取できる食文化とのつながりがみえてくる。

3 食器の種類と用途

食べるために使う道具は、古来日本においては葉や土器、椀であったが、時代とともに食べものを美しくおいしそうに盛るために様々な器や形が生まれてきた。日本料理では、季節感をあらわすために多くの器類を必要とするが、日常の家庭生活で使用するものには多くは必要としない。家庭では季節にとらわれずたつぷりと大きい目で使いやすく用途が広いもの、盛り付けによって食事がすすむような料理を演出できる器、洗しやすいものを選ぶと便利である。家庭でのおもてなしの器には、春ははなやかな器、秋は実りのあるいろどりの器、夏は涼しげなガラス、青磁、染付、竹製品、冬は見た目も手触りもあたたかく厚手の陶器や木製のものを選ぶなど質感を変えることで季節感を出すこともできる。また珍味を取り入れる小付には、盃や薬味入れ椀の蓋などを転用するなど食具と料理のバランスの中での工夫をすることもできる。

飯椀は、浅く口径の広い朝顔形や椀形の輪形があるが、手にしっかり持って食べやすく、ほどよい重さがある器を選ぶ。普段使いの器は蓋付でなくてもよく、毎日洗う食器なので衛生的で丈夫な材質が適している。

汁椀類は、持った感覚が手にやさしく口びるにふれてまるやかなもの。普段使いは蓋付でなくてもよい。吸物椀に蒔絵や季節の絵柄があるものでもよいが、無地の塗りもので網目やろくろ目のものなどが長く使いやすい。漆は丈夫であるが、中性洗剤をつけたスポンジであらうのは禁物である。ぬるま湯でやわらかい布で汚れを落とし水気をきって、乾いたやわらかい布でふきこんで片づける。蓋つきの椀であれば煮物、蒸し物などのあたたかい料理に向いている。

皿には、大皿（25 cm以上）、中皿（16～18 cm程度）、小皿（10 cm程度）のものがある。絵柄も多種多様で形は丸皿、角皿、長皿、木の葉形や舟形、変形皿などがある。家庭用では飯椀、汁椀とともに使用頻度が高いので丸皿が比較的使いやすい。変形皿は料理の盛り付けにアクセントが付き新鮮さが出てくる。絵柄のあるものを選ぶ場合はあきのこない料理のはえるものを選ぶとおもてなし料理の演出にも役立つ。

小鉢は一人前の器。深さのあるものは酢の物、和え物など、浅い器は鍋料理やスキヤキの取り皿に使用できる。

中鉢、大鉢は、数人前の料理を盛り込む器。形は丸、角、六角、変形などがあり色や絵柄があるなど多種多様にあり、使用されないときでも果物や菓子を入れておくなどできる。

重箱、弁当は、重箱はおもにお正月のおせち料理をもりつけるもので、ハレの日には蒔絵や螺鈿をほどこしたものはよいが、普段使いにもするのであれば朱や黒の無地の塗りものが応用して使える。例えば四季折々に趣向をこらして詰める行楽弁当にしたり、来客時のお総菜を盛り付ける器にするなどその用途が広い。その他には、信玄弁当、ひさご弁当、松花堂弁当、半月弁当、縁高弁当などがある。

湯呑み、くみ出しは、日常頻繁に使う茶を飲むための器。磁器ものや土ものなどやや厚

手で深めの形で口も広く手におさまりのよいものなどであれば茶の香りを楽しんだり温度を下げにくくする。まずは自分の気に入ったものを選ぶとよい。

茶托は、大きすぎず小さすぎず茶碗にぴったりおさまるものがよい。普段使いは漆や溜塗り、上物の茶器には真塗りのものと材質を選んで使用する。

箸は、ご飯やお菜をとり口に運ぶための必須の道具である。その種類には、両細（香の物、精進）、止め節（預鉢、強肴）、中節（焼き物、八寸）、利休箸（客箸）など用途に応じたものがある。材質は竹、杉、塗りものなどがある。

箸置きは、箸を置くためのもの。形のおもしろいもの、季節感を取り込んだものを選ぶと食卓を楽しめる。

膳は、一人用の料理（飯、汁、菜）をのせて運び、和室の畳や敷物の上に直接置くものであるが、足つきでないお膳（折敷）はテーブルの上に置くことがある。膳には、足つきの膳である箱膳、宗和膳、木具膳や足のついてない折敷などがある。

匙は、ご飯や汁を箸を使って直接くちに運ぶ日本の食事文化のなかでは、食具としては平安時代に消えてしまった。明治時代になると洋食の普及とともに家庭でも匙しっぼくの使用が広まった。材質は金属製、木製、陶器などがある。チリレンゲとよばれる陶器の匙しっぼくは卓袱料理とともに日本に伝わった。

おわりに

食文化は自然環境と密接な関係があるが、近代化の中でその関係は薄れてきている。年中行事のような民俗もまた近代化の中で急速に変化しているとはいえ、比較的よく古い姿を残している。その意味で行事や祭礼のような民俗にともなう食文化を通して、もてなしの心を見ることは日本の食文化研究に一つの有効な手段であろうと思われる。