

和食のいろ

和食に込められた、自然の恵みに対する感謝の気持ち。そのところがよくわかる「行事食」を大切にしていきたいませんか。

取材・文／大沼聡子
協力／一般社団法人和食文化国民会議

人生の節目に 欠かせない 赤飯

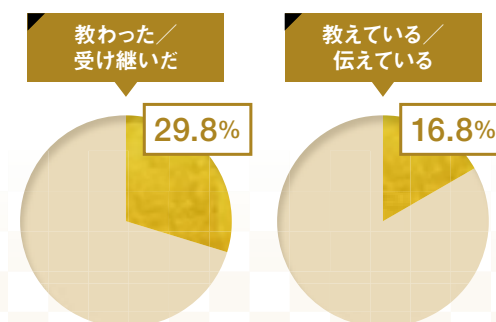
祝いの席で食べられる「赤飯」。昔は赤い色に邪気や厄を祓う力があると信じられてきました。小豆は炊くと皮が破れて縁起が悪いので、破れにくい「ささげ」が使われることも。

行事食を楽しむことが 和食の継承につながる

日本の暮らしの中には昔から「ハレの日」があります。一つは、人間の成長の節目となる「お食い初め」や「七五三」といった人生儀礼の日。もう一つは「正月」や「節分」といった季節ごとの年中行事。そして、こうしたハレの日には欠かせないのが「行事食」です。例えば、正月に頂くお節料理や雑煮。家族みんなでごちそうの卓を囲み、健康や幸せや豊かな実りを願い、自然への感謝と祈りをささげます。もちろん私たちは、「ケ」と呼ばれる日常においても自然への畏敬の念を込め、食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」という感謝のあいさつを欠かすことはありません。

つまり、「和食」とは、日本人が昔から大切にしてきた「自然を尊重するところ」に基づいて、育まれてきたものです。私たちは、四季折々の行事食を通じて、この「ところ」を家族や地域で共有し、絆を深めてきました。

■和食・和食文化の継承について



出典：平成27年度「和食」の保護・継承推進検討会「食生活に関するアンケート調査」

「食生活に関するアンケート調査」によると、和食を「教わった、受け継いだ」と答えた人は全体の3割弱。「教えている、伝えている」という人はさらに少なく16・8%。どちらも若年層になればなるほど、その割合が下がってきています。

私たちが伝え続けていかないと、いつか和食は廃れてしまうかもしれません。ですが、季節ごとに大切にしてきた日本の行事は、多くの人にとって身近なもの。今こそ行事食を楽しみ、和食のすばらしさを次世代に伝えていきたいと思います。

「ハレの日」に旬の食材を頂き 子どもたちの記憶に残る思い出を

四季がある日本は、季節ごとに旬のおいしい食材が手に入る、豊かな国。昔から「ハレの日」には、旬の食材を頂いて邪気を祓い、家族の健康を願ってきました。同時に育まれてきたのが、季節を慈しみながら自然に感謝するところ。「行事食」は後世まで伝えていきたい、日本の美しいならわしです。

季節の節目となる「節句」は、江戸時代から伝わる年中行事ですが、もともと神様にごちそうをお供えて無病息災を願い、そのお下がり頂くというものでした。「人日」、「上巳」、「端午」、「七夕」、「重陽」の五節句の中には、耳慣れないものもあるかもしれません。しかし、上巳は

「ひな祭り」、端午は「こどもの日」と名前を変えて、現代の暮らしに定着しています。

ひな祭りにはちらし寿司やはまぐりのお吸いもの、こどもの日には柏もちやちまき、七夕にはそうめんなど、それぞれの節句ごとに食べられてきた料理があるので、ぜひ知っておいてください（6〜7ページ参照）。

時代の移り変わりとともに、すでに失われつつある行事や行事食もたくさんあります。忙しい日々のなかで、手づくりするのは大変と感じる方もいらっしゃると思いますが、型どりでなくてもかまいません。各ご家庭流の行事食で、四季の移り変わりを感じてください。



後藤加寿子さん

料理研究家。一般社団法人和食文化国民会議副会長。茶道武者小路千家十三世家元有隣斎、茶懐石料理研究家・千澄子の長女として京都に生まれる。同志社大学では美術史を専攻し、陶磁器の研究に携わる。

さい。家族で季節の行事を楽しみ、味わった食の記憶は、子どもが成長しても、きっといつまでも忘れないでしょう。それが、和食の継承につながるはずですよ。

子どもの 人生儀礼と和食

人の一生にはさまざまな節目があり、それにとまなう「人生儀礼」の風習があります。そのたびごとに人々は食卓を囲み、お祝いにふさわしいものを食べてきました。生後100日目ごろの赤ちゃんに歯が生えはじめると、「お食い初め」というお祝いをします。「七五三」でおなじみの「千歳飴」といった菓子にも、健康や長寿の願いが込められており、これもまた行事食であることがわかります。

誕生

お七夜

初宮参り

お食い初め

初節句

七五三

十三参り

成人式



お食い初め

赤ちゃんの成長を祝う食事。「一生、食べることに困りませんように」という願いを込めて、和食の膳が用意されます。

千歳飴

米と麦芽からつくられた長い棒状の飴で、縁起のいい紅白に染められています。「千歳」とは、健康や長寿を意味する言葉。



季節を感じながら 行事食を楽しむ

正月：1月1日

幸せや豊作をもたらす「歳神様」を迎える祝いの行事。
鏡もちを供え、お供えとしてつくられたお節料理や雑煮を頂きます。

五節句 人日の節句：1月7日

七種類の若菜が入った七草がゆを食べ、無病息災を願う行事。「人日」の由来は、古代中国の年中行事を記した書物によると「人を占う日」。

鏡開き：1月11日

正月に歳神様にお供えした鏡もちをおろし、健康を祈り、汁粉やぜんざいにして頂く日です。神様は刃物を嫌うため、包丁を使わず、木づちなどで割ります。

小正月：1月15日

月の満ち欠けで日を数えていた旧暦では、満月の日から次の満月の日までが1カ月。1月15日は一年の最初の満月ということで「小正月」と呼ばれます。小豆がゆを頂きます。

節分：2月3日

立春の前日で、季節の分かれ目の日。昔は立春から一年が始まるとされていたことが由来。豆まきの豆には、悪霊を退ける力があると考えられていました。福豆を歳の数だけ食べます。

五節句 端午の節句：5月5日

男の子の成長を祝う行事です。菖蒲を魔よけにした中国の風習が元になっており、菖蒲湯に入るならわしがあります。柏もちやちまきで祝います。

五節句 七夕の節句：7月7日

中国から伝わった織り姫と彦星の伝説に、日本の伝説や旧暦の盆が加わって現代の七夕祭りになりました。豊作を祈る行事でもあり、天の川に見立てたそうめんを食べます。

土用の丑の日：7月20日ごろ

「土用」とは、四季の変わり目の18日間を指す言葉。年に4回ありますが、夏の土用が最も有名になったのは、夏バテ予防にうなぎを食べる習慣が定着したためです。

五節句 重陽の節句：9月9日

「菊の節句」ともいわれます。菊には強い香りがあるため、邪気を祓う力があり、さらには不老長寿の力を持つとされ、お酒に入れて菊花酒を頂きます。

十五夜：旧暦8月15日

中国の中秋節に由来する「お月見」で新暦の9月ごろ。十五夜の満月には、秋の収穫に感謝の気持ちを込めて、15個の丸い月見団子を供えます。これは満月に見立てたものです。

彼岸・秋分の日：9月23日ごろ

「春分の日」と同じく、昼と夜の時間が等分になる「秋分の日」の前後7日間。春の彼岸と同じように、ご先祖様をしのび、感謝の祈りをささげます。おはぎなどを供えます。

十三夜：旧暦9月13日

十五夜と対になる行事で、新暦の10月後半ごろ。「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。十五夜だけのお

日本の暮らしの中にはさまざまな年中行事があり、人々は豊作や健康、幸せを願います。それにとってもって食される「行事食」とともに見てみましょう。

初午：2月最初の午の日

稲の実りを約束してくれる神様、お稲荷様の祭りで、全国各地の稲荷神社で豊作や商売繁盛を祈願します。使者であるキツネの好物、油揚げやいなり寿司を供える風習もあります。

五節句 上巳の節句：3月3日

3月最初の巳の日。「桃の節句」「ひな祭り」として知られています。邪気を祓う桃の花やひな人形を飾り、ちらし寿司やまぐりの潮汁などで女の子の成長を祝います。

彼岸・春分の日：3月21日ごろ

昼と夜の時間が等分になる「春分の日」の前後7日間。墓参りや仏壇の掃除をして、仏前にぼたもちなどを供えます。

花見：桜開花のころ

桜は「田の神様が宿る木」。桜の花が咲くと、その年の豊作を願って宴を催したのが始まりです。花見団子などを頂きます。

八十八夜：5月2日ごろ

立春から八十八日目、新茶の季節。この日に新芽を摘み、お茶にして一口飲むと病気になるといういわれしました。また、米づくりの始まりの日でもあります。

月見は「片月見」と呼び縁起がよいとされています。13個の月見団子や栗ご飯を供えます。

冬至：12月22日ごろ

二十四節気の一つで、北半球では一年中で昼が最も短くなる日。冬至を過ぎれば人々にも精気が戻ると考えられ、小豆を加えたかぼちの煮ものなどで力をつけ、ゆず湯に入る風習があります。

大晦日：12月31日

正月の歳神様を迎える日。大晦日を「年越し」ともいいますが、もともとは正月の準備のこと。家を掃除して清め、神様を迎える準備をします。年越しそばを頂きます。

和食すごろくで遊ぼう!



農林水産省のWebページには、家族で楽しみながら「行事食」に親しむことのできる「和食すごろく」を掲載しています。ぜひ、ダウンロードして遊んでみてください。



<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/attach/pdf/index-77.pdf>

参考：中村羊一郎 著『年中行事としきたり』（思文閣出版）

年越しそば

かぼちの煮もの

栗ご飯

おはぎ

花見団子

ちらし寿司、
はまぐりの潮汁

いなり寿司

特集1

和食の
こころ