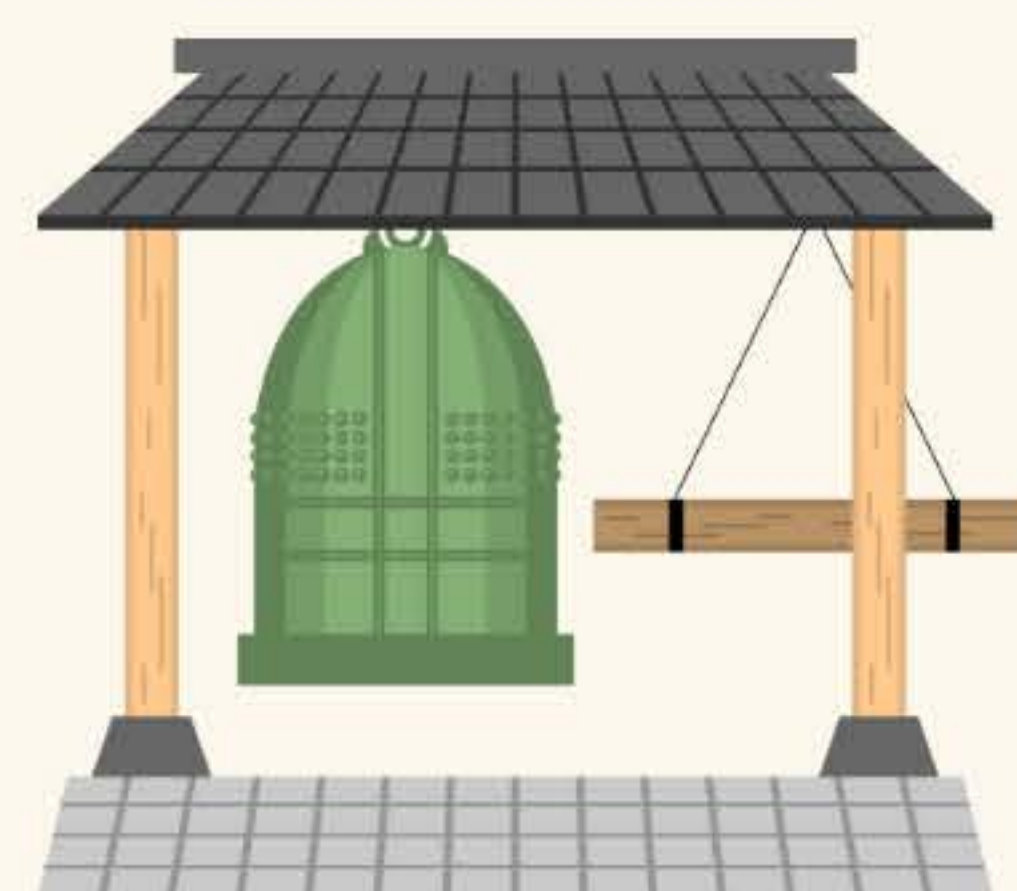


大晦日と 年越しそば



日本の 年中行事と食

4



四季折々に行われる日本の年中行事に関連する「食」を紹介する連載企画。第4回は、1年の締めくくりの日である大晦日と、年越しそばについて紹介します。



大晦日とは？



12/31

1年の最後にあたる日のことです。その歴史や由来と、大晦日に食べられる年越しそばについてご紹介します。



監修：（一社）和食文化国民会議



月末を意味する「晦」に、「大」で一年の終わりを強調

「晦（つごもり）」は、月の満ち欠けが変化する様子を表す言葉で「つきごもり（月隠り）」とも読み、月が隠れていることを意味します。旧暦では月の満ち欠けと太陽の動きの両方が基準とされ、月末に近づくとも月がどんどん隠れていくことから、毎月月末の29日または30日が「晦日」といわれるようになりました。

現在は太陽暦を用いているため、月の満ち欠けと関係はありませんが、旧暦と同様に月の最終日が晦日とされています。この「晦日」に、一年最後の末日であり、新しい一年が始まる前日であることを強調する「大」をつけたのが大晦日です。「大つごもり（大籠り）」の意味もあり、家や職場などに慎んでこもり、新年を迎える準備を整える日とされてきました。地域によって、氏神様のいる神社に氏子たちがこもる「年ごもり」の風習もあったとされています。

また、かつては12月31日の夜から1月1日が始まると考えられていたため、新年の豊作や幸福を司る歳神様を迎えるために、大晦日から元旦にかけて眠らずに過ごすという風習ができたといわれています。

❖ そばの形状や性質にちなんだ、多様な由来が伝わる年越しそば



大晦日に年越しそばを食べる習慣は、江戸時代から庶民の間で広まったと伝わります。細く長いそばの形状から新しい年の延命長寿や家運の伸長を祈念したり、そばは切れやすいことから一年の苦労や災厄をこの日に断ち切るなど、由来はさまざまです。また、風雨に強い穀物であるそばの性質になぞらえて『無病息災を願う』ともいわれています。

❖ 各地方によって食べ方も、食べるタイミングも多彩

年越しそばは地方の風習によって「大晦日そば」「年取りそば」「寿命そば」「思案そば」などさまざまな呼び方があります。食べるタイミングも地域差があり、会津地方では「元旦そば、二日もち、三日とろろ」という言葉が残り、元旦にそばを食べる風習が残っています。

新潟県でも元旦にそばを食べる地域が残るほか、1月15日の小正月の前日に食べる「十四日そば」という風習もあります。そばの種類も地方によって多種多彩です。

京都では明治時代に北海道から北前船で届いた身欠きニシンを使った「にしんそば」、新潟県では海藻の一種、布海苔（ふのり）をそばのつなぎにつかった「へぎそば」が知られています。

つゆの味も異なり、関東ではかつお節と濃口醤油、関西は昆布とかつお節、薄口醤油が主流です。



京都で親しまれている「にしんそば」

年越しそば

そばの名店「更科堀井」に教えてもらった、豚ばら肉と玉ねぎがうまさを引き立てる本格年越しそば！ おうちでも簡単にできるほんのひと手間が、おいしさの秘訣です。



堀井良教さん

総本家「更科堀井」代表取締役社長、九代目当主。2024年、厚生労働省の表彰制度「卓越した技能者」（現代の名工）を受賞。伝統的江戸前蕎麦の継承と開発に尽力。

材料

2人分

水（出汁用）	1000ミリリットル
鰹節	20グラム
豚ばら肉	100グラム
玉ねぎ	60グラム

青ねぎ	適量
乾そば	200グラム
煮返し	75ミリリットル

煮返し用	水	50ミリリットル
	砂糖	95グラム
	濃口醤油	500ミリリットル
	味醂	50ミリリットル

作り方

1



煮返しを作る。鍋に砂糖と水（煮返し用）を入れ火にかけ、完全に砂糖を溶かす（A）。別鍋に濃口醤油と味醂を入れ火にかけ、（A）を加えたら沸く直前に火を止めて冷まし、容器に入れて冷暗な場所で4日以上寝かす。

2



鍋に水（出汁用）を入れ火にかけ、沸騰したら鯉節を入れひと煮立ちしたら火を止め、布などでこして出汁を取る。**1**を75ミリリットル加えれば、かけ汁の完成。出汁3:煮返し1の割合ならつけ汁に。

3



バットに水（分量外）をはり乾そばを約10分浸す。このひと手間で茹で時間が短縮し、コシと香りのあるそばに茹であがる。豚ばら肉はひと口大、玉ねぎは薄切り、青ねぎは小口切りに切っておく。大きめのボウルに氷水も用意しておく。

4



鍋にたっぷりの水（分量外）を入れ火にかけ、沸騰したら**3**のそばを入れて茹でる。麺を泳がせるように箸でこまめにかき混ぜながら、袋の表示より約1分短めに茹でる。

5



4をザルにあけ、流水でサッと洗ってぬめりをとったら氷水に1分程浸け、水気を切る。氷水で締めることで麺によりコシが出て、喉ごしよく仕上がる。氷水に浸けすぎると風味が損なわれるので注意。

6



2のかけ汁を火にかけ、ひとに煮立ちしたら豚ばら肉を入れ、色が変わったら一旦取り出し火を止める。
鍋にお湯を沸かし、5をザルごとつけて2、3秒温めたらしっかり湯切りし器に盛る。

7



そばを盛った器に、玉ねぎ、6の豚ばら肉をのせ、熱いかけつゆを注いで青ねぎを散らしたら完成。風味豊かなかけ汁、コシのあるそば、豚ばら肉のうま味、玉ねぎのシャキシャキ食感で、深みのある本格的な味わいに。

取材協力 総本家更科堀井 本店



所在地 東京都港区元麻布3-11-4

電話 03-3403-3401

営業時間 [平日]
11:30～15:30 (L.O.15:00)
17:00～20:30 (L.O.20:00)
[土・日・祝日]
11:00～20:30 (L.O.20:00)

定休日 年中無休

URL <https://www.sarashina-horii.com>



次回のテーマは

節分と**いわし料理**

お楽しみに!

