

日本の

年中行事と食

5



節分と
いわし料理



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5回は、豆まきなどの行事で知られる節分と、いわし料理について紹介します。



節分とは？



立春の前日に行われる風習のことです。その歴史や由来と、節分に食べられるいわし料理についてご紹介します。

監修：（一社）和食文化国民会議



❖ 邪気を払い、福を呼び込む日本独特の行事

節分とはその名の通り季節の分かれ目を意味します。かつては二十四節気の立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの前日が節分とされていましたが、江戸時代には一年の始まりとして立春が重んじられていたため、特に立春の前日のことを「節分」というようになりました。

節分は中国から伝承された文化で、悪い鬼を追い払う行事「追儺（ついな）」が起源とされています。仮面を被った鬼役を退治する行事で、奈良時代に日本へと伝わり、平安時代には宮中行事として定着したと伝えられています。

節分の行事といえば代表的なものは豆まき。「鬼は外、福は内」と霊力を持つといわれる豆を撒いて邪気を払い、福を家に呼び込むことで一年の幸福を願う行事です。「豆」を撒くのは「魔目」を滅ぼすという意味で、室町時代から始まったようです。また、まめまめしく働けるようにという意味も込められています。こうした節分の行事は、日本で独自に発展した形の行事といわれています。

❖ 強い臭いや煙で邪気を払い、陰の気を取ると伝わるいわし



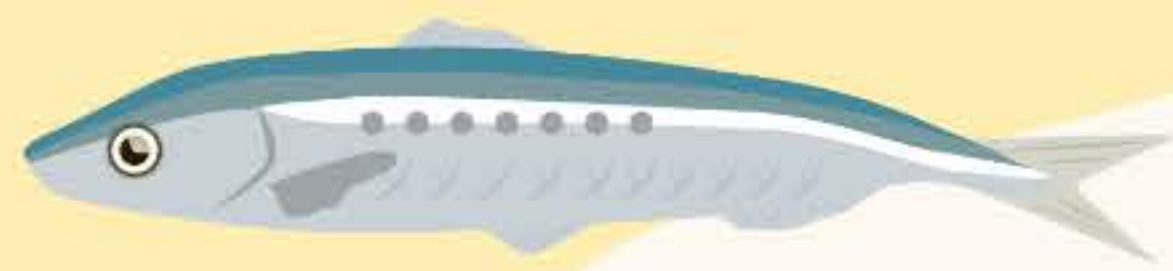
節分には、地方によっていわしを食べる風習があります。そのいわれは地方によって異なり、ひとつはいわしを焼く時に出る臭いと煙で邪気を追い払うからといわれます。また、いわしは水揚げされるとすぐに弱り、「弱し（よわし）」「卑し（いやし）」ともいわれることから、そのようないわしを節分に食べることで、体内の陰の気をなくすという意味もあるそうです。

❖ 関西や西日本に残るいわしを食べる＆飾る風習

節分の日にいわしを食べる風習は、主に関西を中心とする西日本に見られます。特に奈良県ではよく食べられています。節分に食べられてきた背景には、魔除けや無病息災を願う意味合いがあったとされます。食べ方はさまざまですが、塩焼きにするのがスタンダード。その他にも生姜煮やつみれ汁、竜田揚げなどに調理されます。

また、節分の日にいわしを食べる地方では、家に鬼を寄せ付けないようにするために、尖った柊の枝にいわしの頭を刺した柊鰯（ひいらぎいわし）を作って玄関に飾る風習も残っています。日本有数のいわしの水揚げ量をほこる千葉県の港町では、節分の時期になると柊鰯に使えるよう、丸干しいわしが大量に作られ、郷土料理のいわしのだんご汁（つみれ汁）などもよく食べられています。





いわしのつみれ団子汁



いわしの産地、千葉県九十九里の人気店「浜茶屋 網元」で教えてもらった「いわしのつみれ団子汁」を紹介します。寒い時期にもぴったりの1品なので、ぜひお試しください。



井岡義治さん

「浜茶屋 網元」料理長。18歳から洋食店を中心に経験を積み、料理人歴は約50年。10年前から「浜茶屋 網元」に勤務し、魚介を生かした多彩な名物料理を次々と生み出している。

材料

2人分

いわし（小ぶりのもの）	4尾	小松菜	適量
パン粉	適量	ねぎ	適量
本しめじ	60グラム	ゆずの皮	適量

A	山芋（すりおろす）	70グラム	B	水	500ミリリットル
	大葉（みじん切り）	2枚		和風だし	大さじ2
	しょうが（みじん切り）	小さじ1		酒	大さじ1
	しょうが汁	小さじ1		みりん	大さじ1
	ゆずの皮（みじん切り）	小さじ1			
	味噌	小さじ1			
	卵	1個			

作り方

1



いわしはウロコを取ってから頭と腹びれを切り落とし、腸わたを取り出す。臭みが出ないように血合いを流水でしっかり洗い、キッチンペーパーなどで水気をとってから3枚におろす。

2



口あたりをよくし臭みをなくすために、皮は剥がしキッチンペーパーなどでしっかり水気をとる。

3



2をまな板に並べ、包丁で細かく叩いていく。食感を残したい場合は粗めに、やわらかいほうがよければ粘りが出るまでしっかりと叩く。フードプロセッサーを使ってもOK。

4



ボウルに**3**とAを入れ、パン粉を少しずつ加えながら混ぜる。（パン粉は小麦粉などに比べて粉っぽさが出ず、しょうがは臭みを消し、山芋は加えることでふんわり食感に。ゆず味噌で上品な風味に仕上がる。）

5



団子のタネは、やわらかすぎると茹でた時に形が崩れてしまうため、少しづつパン粉を加えながら固さを調節し、少し固めに仕上げるのがポイント。様子を見ながら、加えるパン粉の量で固さを調節していく。

6



鍋に水（分量外）を入れて沸騰させる。**5**を手のひらに適量のせ、握るようにして親指と人差し指で団子を作り、スプーンなどですくって鍋に落とす。団子の表面の色が変わったら取り出す。

7



だし汁を作る。別の鍋に**B**を入れ中火にかけ、煮だったらしめじを加えて2分程度茹でる。器にだし汁を注ぎ**6**を入れ、茹でて長さ4センチメートルに切った小松菜と、細切りにしたねぎ、スライスしたゆずの皮をのせたら完成。

取材協力

浜茶屋 網元



所在地 千葉県山武郡九十九里町粟生
2359-13

電話 0475-76-4959

営業時間 [平日]
10:30～16:00 (L.O.15:15)
[土・日・祝日]
10:30～16:30 (L.O.16:00)

定休日 水曜日 ※祝日の場合は営業



次回のテーマは

花見と桜餅

お楽しみに!

