



食べることは生きること

第9回

親から子へ伝えていきたいおせち料理

「和食 日本人の伝統的な食文化」が無形文化遺産に登録されることが決まりました。和食の特徴の一つに、お正月や田植えなど年中行事とのかわりがあります。日本人の生活の中で特別な日「ハレの日」。お正月など毎年同じ時期にめぐってくる年中行事と、誕生や成人、結婚、還暦など人生の節目にあたる人生儀礼があります。どちらも、ハレの日の食事は、健康と長寿を願っています。

「福を招き災いを打ちほらう」という願いが込められています。ある調査では、おせち料理を食べる人の割合が、平成4年の86・6%から平成24年は74・8%と、少しずつ少なくなっています。みなさまのおうちはいかがでしょう？

昔の人は、おせち料理の一つ一つに深い願いを込めて作っていました。それぞれに込められた意味を少し紹介しますと、お正月には欠かせない数の子、田作り（ごまめ）、黒豆の「三つ肴（さかな）」。

地域により、いづれかが「たたき（ぼう）」になることも。数の子は子宝に恵まれ、子孫繁栄。ニシンの子なので、「二親健在」にも通じます。田作りは、イワシが畑の肥料だったことから「田作り」もしくは「五万米（ごまめ）」と呼ばれ、豊作祈願の料理。黒豆は、まめに（勤勉に）働き、まめに（丈夫で元気に）暮らせるように。「たたき（ぼう）」は、ごぼうのように根を深く張り代々続く意味。たたいて身を開き開運を願います。他の料理もそれぞれの食材に、人々の願いが込められています。

神さまを各家庭で迎える、年に一度の大切な年中行事です。家の入口に立てられる門松は、歳神さまを招くための目印。家の中が清められた場所であることを示すしめ飾り。家にお迎えした歳神さまの居場所として、鏡餅を飾ります。昔から餅は神様に捧げる神聖な食べものとして、祝い事や祭りには欠かせないものでした。鏡餅の丸い形は人の魂を模して作られ、神事に使う鏡と同じ形だったので、鏡餅と呼ばれるようになった。餅を大小二つ重ね合わせるの、月（陰）と日（陽）を表し、縁起がいいと考えられたようです。

お正月は、一年の幸せを願って家族が集まって食事を一緒にします。そのときに食べられるのが、おせち料理です。神と食事を共にしつつ、

現代のおせちは、家族の好みを中心に洋風や中華風、サラダなどとても多彩になりましたが、先人のこうした知恵と心を大切にしながら、すてきなお正月を迎えたいものです。

お正月は、一年の幸せを願って家族が集まって食事を一緒にします。そのときに食べられるのが、おせち料理です。神と食事を共にしつつ、

現代のおせちは、家族の好みを中心に洋風や中華風、サラダなどとても多彩になりましたが、先人のこうした知恵と心を大切にしながら、すてきなお正月を迎えたいものです。

八木田紀子さんプロフィール／自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食についての情報を発信する「ひびく」主宰。

ミス防止のご協力をお願いします

いつもお世話になっております。

12月21日付 リビング北九州 掲載分校正グラ をお送り致します。

スポンサー名	食べることは生きるこ 様	段数	A枠
企画名	食育コラム	弊社担当者	川上

記事制作に当たり弊社担当者が十分に注意しておりますが、ミスを防ぐために、下記の項目のご確認をお願い致します。 ※チェックは□の中に☑とご記入ください。

- 電話・FAX番号は正しいでしょうか
- 日付・曜日は正しいでしょうか
- 文中の金額(税込)ほか数字は正しいでしょうか
- 写真アタリは希望どおりでしょうか、また裏焼きになっていないでしょうか

訂正箇所	ヶ所
御担当者	
	様

なお 月 日までにご返送をお願い致します。

※訂正箇所がない場合も、お手数ですがご返送ください。

FAX 093-541-9306
☎ 093-541-9300