



家族の幸せ・健康を願う

にほんの 行事食

第七回

新米の季節「おにぎり」と「おむすび」

【八木田紀子さんプロフィール】
薬剤師。「北九州根っこの会」代表、食と健康の情報を発信する「氣楽」主宰。
10/26（日）11：00から、「重ね煮料理講座～冬に備えてからだ喜ぶ秋ごはん～」を開催。会場は、氣楽（小倉北区田町16-12）。
詳細は、☎093-383-8003へ。
<http://www.kiraku8.jp/>



空を見上げると、雲ひとつない、いい天気。運動会や行楽シーズンですね。こんないい天気だと、おにぎりを持って、どこか景色のいいところに行きたくなります。先日、小さなお子さんとお母さんにお会いすると、「今から、おにぎりを持って、公園に行ってきます。」と。

秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…。爽やかな秋だから、畑ではさつまいもやさといも、山では栗やきのこ、海では脂ののった秋刀魚（さんま）と、おいしいものばかり。稲穂が実り、新米の季節でもあります。新米、食べられましたか。

この季節、スーパーやお店では新米と書かれたラベルのついたお米が並んでいます。新米を手にしたとき、なんだかうきうきしませんか。あつややかでおいしい食感。「具は何もいらぬ。塩むすびで食べたい。」

ところで、おにぎりとおむすびの違いは何でしょう。調べてみると、おにぎりもおむすびも、どちらも、炊いたお米に味を付

けたり、具を入れたりして、三角形や俵形、丸形などに握ったものです。古くは、8世紀の文献にある「握飯（にぎりい）」で、蒸した米を握ったものだったようです。それが、江戸時代になると、「握飯（にぎりめし）」と呼ばれ、炊いたお米が一般的になりました。「にぎり」や「おにぎり」は、明治以降の呼び方で、比較的新しいようです。

「おむすび」は室町時代、宮中に仕えた女性が使った「女房ことば」。その後「にぎりめし」の丁寧な言い方として一般にも広がりました。また、「おむすび」は心をつなぐ、縁を結ぶものという人や、地域により呼び方が違っていたり、大きさによって使い分けるといふ人も。私は子どもの時からおにぎりと呼んでいますが、みなさまはいかがですか。

どちらも同じものですが、家庭の味、ふるさとの味でいろいろな思いが詰まっているかもしれません。行楽シーズン、おにぎり・おむすびを持って出かけましょつ。