



家族の幸せ・健康を願う にほんの 行事食

第九回

大晦日に欠かせない、年越しそば

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。平成27年1/18（日）10：30から「暮らしに生かす漢方・薬膳講座」、1/21（水）10：30から「おとなの食育講座」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/>



12月に入り、気ぜわしい時期となりました。年賀状を書いたり、大掃除をしたり、お正月の準備をしたりといった、いつもとは違う、しらないといけないことゝが山積み。今年もあと2週間余りと思うと、1年はあつと一瞬間ですね。

今年最後の日「大晦日（みそか）」に食べる「年越しそば」。6割近くの方が食べているとも。年越しそばの起源は諸説ありますが、江戸時代には定着したようです。そばは他の麺類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味で、大晦日の夜の年越し前に食べます。

江戸時代、商家では毎月末日（晦日）にそばを食べる習慣がありました。忙しい晦日は手早く簡単に食べられるようにということからだったようです。それが大晦日に食べるものとして一般に広まったといわれています。当時の江戸では、江戸患い（脚気／かっけ）が流行しており「そばを食べる人は脚気になら

ない」といわれ、江戸でのそばの流行を後押ししたとのこと。

年越しそばの諸説の一つに、鎌倉時代、博多祇園山笠や饅頭蕎麦（つとんそば）発祥の地といわれる博多の承天寺で、年末を越せない町人に「そば餅」を振る舞ったところ、翌年から町人たちに運が向いてきたので、以来、大晦日に「運そば」を食べる習慣になったとも。昔は、そば餅やそば団子だったようです。

年越しそばには「細く長く長寿であるように」との願いも込められています。また、金細工の職人が作業場で散った金をそば粉の団子で取っていたことから、そばは金を集める＝金運を願うという説もあるようです。

そばは、種をまいてから70～80日で収穫でき、風雨にたたかれてもその後の晴天で日を浴びると元気になることから、健康の縁起を担ぐという説も。

今年の大晦日は「年越しそば」を食べ、この1年に思いをはせながら、新しい年を健康に過ごせることを願いましょ。