

おいしいがいっぱい!

# 四季を楽しむ和食すごろく

## START



**お正月**  
歳神様を迎える準備から心を込めて行い、おせち料理を用意して家族みんなで共食し、一年の幸せを祈る。

**節分**  
旧暦での新年前日に、大豆を炒った福豆をまいて邪気を払い、一年の幸福を祈る。



**お雑煮**  
関東では醤油味で角餅入り、関西では白味噌味で丸餅入りが主流。あん餅やくるみだれなど地域によって様々な特色がある。



**人日の節句**  
春の七草から自然の芽吹きをいただいて、一年の無病息災を願う。



**鏡開き**  
歳神様に供えてあった鏡餅を食べて、家族の一年の幸せを願う。



**小正月**  
邪気を払うとされる小豆を加えた粥を食べて、無病息災を祈る。



**立春**  
稲荷神の遣いとされる狐の好物の油揚げやいなり寿司をお供えして、商売繁盛・家内安全を祈る。東日本は俵型、西日本は三角型のいなり寿司が主流。



**初午**  
稲荷神の遣いとされる狐の好物の油揚げやいなり寿司をお供えして、商売繁盛・家内安全を祈る。東日本は俵型、西日本は三角型のいなり寿司が主流。



## GOAL



**年越しそば**  
大晦日  
一年の締めくくりにはそばを食べて新たな年の幸せを願う。長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど様々な呼び名がある。



**鍋もの**  
冬至  
一年で最も日が短い日。この日を境に太陽が生まれ変わって運が向くと考えられ、小豆や南瓜を食べて邪気を払い、香りの強いゆず湯に入って身を清める。



**南瓜**  
十五夜  
芋名月とも呼ばれ、すずきを飾り、月見団子や里芋料理、農作物をお供えしてお月様を拝み、収穫を祝う。



**重陽の節句**  
別名「菊の節句」  
強い香りで邪気を払うとされる菊の花を浮かべた菊花酒を飲み、長寿を祈る。



**立秋**  
土用の丑の日  
立春、立夏、立秋、立冬前の18日間(または19日間)が土用の丑の日。夏の土用の丑の日には鰻や「う」のつく物を食べて健康を祈る。



**うどん**  
鰻  
立春、立夏、立秋、立冬前の18日間(または19日間)が土用の丑の日。夏の土用の丑の日には鰻や「う」のつく物を食べて健康を祈る。



**あさり**  
新じゃが  
立春、立夏、立秋、立冬前の18日間(または19日間)が土用の丑の日。夏の土用の丑の日には鰻や「う」のつく物を食べて健康を祈る。



**立夏**  
ちまき  
別名「菖蒲の節句」  
菖蒲湯に入って厄を払い、ちまきや柏餅を食べて男の子の成長を願う。



**上巳の節句**  
別名「桃の節句」  
桃の花や雛人形を飾り、願いを込めた料理や菓子を食べ厄を払い、女の子の成長と幸せを願う。



**ちりし寿司**  
はまのり潮汁  
立春から数えて88日目。この日に摘んだお茶を飲むと長生きするといわれ、新茶を贈る風習もある。



**端午の節句**  
八十八夜  
立春から数えて88日目。この日に摘んだお茶を飲むと長生きするといわれ、新茶を贈る風習もある。



**ぼた餅**  
お花見  
桜の花に宿るとされる田の神様をもてなし、豊作を祈る。



**初がつお**  
十三夜  
粟名月とも呼ばれ、十五夜と同様に粟料理などをお供えしてお月様を拝み、収穫を祝う。



**栗**  
七々の節句  
別名「笹の節句」  
願い事を書いた五色の短冊や飾りを笹竹に吊るし、技芸上達・豊作を願う。天の川に見立てたそうめんを食べる。



**おはぎ**  
秋分の日(彼岸)  
秋分の日を中日とし、前後の3日を合わせた7日間が彼岸。萩の花にちなんだおはぎ(粒あん)をお供えして先祖供養をする。



**松茸**  
立冬  
千歳餅  
神社に参拝し、長寿を願って細く長く伸ばした千歳餅や、赤い色が邪気を払うとされる赤飯を食べて子どもの成長を祈る。



**赤飯**  
千歳餅  
神社に参拝し、長寿を願って細く長く伸ばした千歳餅や、赤い色が邪気を払うとされる赤飯を食べて子どもの成長を祈る。



**七五三**  
赤飯  
神社に参拝し、長寿を願って細く長く伸ばした千歳餅や、赤い色が邪気を払うとされる赤飯を食べて子どもの成長を祈る。