

自然への感謝と祈りを込めて
家族を結び、未来へつなげる

和食



お食いの初め

生後100日の節目を祝う伝統行事

「お食いの初め」の祝い膳には、

わが子が生涯にわたり、

自然からの豊かな恩恵を受けられるようにとの

願いが込められています。

「初節句」、「初誕生」、「七五三」など、

成長の節目ごとに祝う行事では、

ご馳走を用意して家族みんなで共に食しながら

自然への感謝と祈りを捧げます。

「和食」はこうした

「自然の尊重」という精神に基づき、

四季折々の恵みがありがたくいただく中で

育まれてきました。

私たち日本人の体や心の健康を保ち、

家族や地域の絆を深める「和食」は

決して特別なものではなく、

日々の食卓を通じて

伝えていく日本の食文化なのです。


おいしいがいっぱい！

四季を楽しむ和食すごろく

福豆
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。



立春
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。



立夏
ちまき
柏餅
ちまき
柏餅
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払い、女の子の成長と幸せを願う。



春分の日(彼岸)
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。

ぼた餅
春分の日を中日とし、前後3日を合わせた7日間が彼岸。牡丹の花にちなんだぼた餅(こしあん)をお供えして先祖供養をする。



寒ブリ
小正月
邪気を払うとされる小豆を加えた粥を食べ、無病息災を祈る。



青豆
鏡開き
歳神様に供えてあった鏡餅を食べ、家族の一年の幸せを願う。



よもぎ
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)が土用の丑の日には、鰻や「う」のつく物を食べて健康を祈る。



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。



七夕の節句
初がつお
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、枝雲上達・豊作を願う。天の川に見立てたそうめんを食べる。



十三夜
栗
栗名月とも呼ばれ、十五夜と同様に栗料理などをお供えてお月様を拝み、収穫を祝う。



小豆粥
お汁粉
鏡餅を食べ、家族の一年の幸せを願う。



お汁粉
鏡開き
歳神様に供えてあった鏡餅を食べ、家族の一年の幸せを願う。




鰻
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)が土用の丑の日には、鰻や「う」のつく物を食べて健康を祈る。




そうめん
七夕の節句
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、枝雲上達・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。



栗
十三夜
栗名月とも呼ばれ、十五夜と同様に栗料理などをお供えてお月様を拝み、収穫を祝う。



七草粥
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。




菊花酒
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。



十五夜
お花見
芋名月とも呼ばれ、すすきを飾り、月見団子や里芋料理、農作物をお供えてお月様を拝み、収穫を祝う。



松茸
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。



新米
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。



お雑煮
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。



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
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、小豆や南瓜を食べる。



赤飯
千歳飴
神社に参拝し、長寿を願って細く長く伸ばした千歳飴や、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。



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



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。



干し柿
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、小豆や南瓜を食べる。



七五三
赤飯
千歳飴
神社に参拝し、長寿を願って細く長く伸ばした千歳飴や、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。



家

庭においてもっとも身近な年中行事といえ、間違いなくお正月であるお正月は、幸せや豊作をもたらす「歳神（としがみ）さま」を各家庭で迎える行事として、古くから大切に祝われてきました。鏡餅は歳神さまへのお供えとして置かれますが、実は家族みんなで囲むお節も、元々はお供えとして作られたものでした。お節を食べるのは、カミと食事を共にすること、同じものをいただくことで、福を招き災いを打ち祓うと

考えられていたためです。お正月に子どもたちがもっとも楽しみにしているものは、お年玉でしょう。これも歳神さまにお供えした餅を、カミからの贈り物として子どもに分け与えたことから始まったもの。「年玉」には「歳神さまの魂」という意味があるのです。ご馳走を多くの人と囲むことは、感謝の気持ちや敬意を育みます。謙虚な心を持って自然、地域や他人と共存する、そんな日本人の姿勢がもっとも現れるのが年中行事であり、その象徴がお正月なのです。



鏡餅って何だろう？

「三種の神器」のひとつであること、また鏡自体がご神体である神社が多いことから分かるように、日本では昔から、鏡にカミが宿るとされていた。その鏡を模して丸く平らに作った餅を重ね、神聖なお供えとしたのが鏡餅です。現代では餅の上に温州みかんや金柑を乗せることが多いようですが、正式に乗せるのは橙（だいだい）。これは「代々家が繁栄するように」という語呂合わせです。ほかに、「福をかき集め、災いをかき取る」ことに掛けた串柿、「腰が曲がるまで長生きでいられるように」という願いを込めた海老、「よろこぶ」に通じる昆布などを飾り、下にはゆずり葉や裏白といった植物が敷かれます。床の間、もしくはきちんと清潔に清められた場所に置き、多くの地域で1月11日の鏡開きまで供えられます。

こんなに違う！ 全国各地のいろいろな雑煮



京都府

昆布出汁に白味噌で味付けした汁で、具は丸餅や里芋など。元旦は白味噌、2日目はすまし汁にする地域も



東京都

鰻節で出汁を引き、醤油で味付けした汁に角餅が入るのが一般的。具は、鶏肉、小松菜、かまぼこなど



岩手県

角餅に、醤油味の汁が一般的。一部では豆腐やごぼうが入り、胡麻だれやクルミだれが付くこともあります



鳥取県

醤油味のすまし汁に丸餅。鳥取県や島根県の一部では「小豆雑煮」と呼ばれ、ぜんざいのような雑煮が食べられます



香川県

丸餅に白味噌仕立てが多く、珍しいのがあん入りの餅を入れた「あん入り雑煮」。具は大根、里芋など

和食文化の特徴のひとつは、地域による多様性。様々な気候風土を持つ日本列島だけに、各地でその土地に見合った調理法や加工保存技術が存在しているからです。分かりやすいのがお正月のお雑煮。汁の味付け、餅の形状、具など、驚くほどの違いがあります。ここで紹介する5つの地域のほかも調べて、違いを見てみるとおもしろいでしょう。

お節料理に込められた願い

お節の「節」とは1年のうちに何度かある、特に大切な年中行事のことで、本来はそのようなときに作る特別な料理が節の料理、つまりお節でした。一般的な節には、江戸時代に定められた五節句である人日（1月7日）、上巳（3月3日）、端午（5月5日）、七夕（7月7日）、重陽（9月9日）がありますが、現代ではお正月に食べる食事のみをお節と呼ぶようになりました。このことから、お正月がどれだけ大切な節とされたかが分かります。元々は身近な食材を調理したものをカミにお供えし、それを後から家族でいただく直会（なおらい）と呼ばれる食事だったものが、時を経て、豪華な重詰め料理として定番化したものが現在のお節。詰められる料理には地域や家庭により様々な意味が込められますが、ここではその一例を紹介します。



きんとん

漢字で書くと「金団」。黄色を黄金に、栗を小判に見立て、「今年も豊かな1年であるように」と願います

田作り

昔は乾燥させた小魚を田んぼの肥料にしていたことからこの名に。豊作を祈願する食べ物です。別名は「ごまめ」

数の子

ニシンの卵。ニシンは卵が多い=たくさん子ができるということから、子宝や子孫繁栄を願う縁起物です

紅白かまぼこ

半月状の形は日の出の象徴。紅はめでたさや喜び、また魔除けを表す色、白は神聖な色とされています

黒豆

黒は魔除けの色。丈夫で健康に、「まめめしく」暮らせるようにという健康長寿の願いも込められています

たたきごぼう

ごぼうの根は深く張ることから、「家族や家業がその土地に根を張り揺らがないように」との思いが込められます



一の重（祝い肴・口取りなど）



二の重（酢の物・焼き物など）

海老

鏡餅の海老同様、「腰が曲がるまで長生きできるように」という長寿の願いを込めて。赤い色は魔除けの意味も

なます

大根とにんじんで作った紅白の酢の物。紅白の色はお祝いの水引を表し、縁起がいいとされています

こはだ栗づけ

こはだは成長とともに名前が変わる。縁起のよい出世魚。栗は五穀豊稔の願いを込め、黄色く染められます

焼き魚

出世魚のぶりや鮭、「めでたい」とかけた鯛を焼いたものが入ります。最近では鰻を入れることも

三の重（煮物など）



昆布巻き

こちらも鏡餅同様「よろこぶ」に通じる縁起物。昆布はこれ以外にも、煮物の結び昆布などに多用されます

八つ頭

子孫繁栄や「人のうえに立つ頭になるように」との願いを込めて。末広りの「八」も縁起がいいとされます

くわい

ひとつの根に子が毎年できること、また大きな芽の上に伸ばす様子から、出世や繁栄、「めでたい」という意味が

れんこん

たくさんあいた穴から向こうが見えることから、「将来の見通しがきく」という縁起がかつぐとされています

年

中行事を語るうえで、欠かせない食べ物、餅です。日本人は昔から、お供えとしてはもちろん、何かめでたいことがあるたびに餅を食べてきました。

現代では四角い角餅を食べる家庭も増えていますが、餅は本来、丸い形をしています。丸は人間にとってもっとも大切な心臓の形であり、同時にものごとの完璧さを表す円形でもあったとされるからです。年中行事を通じ皆で餅を食べることで、交友関係を深める意味も持っていたと考えられています。

お

正月を過ぎてからやってくる身近な年中行事といえば、節分があります。豆をまいて鬼を祓うことはよく知られていますが、なぜ豆なのでしょう。それは米と同じように、私たちのエネルギー源であり、霊力を持つとされる豆で病や災い、鬼を祓い、さらにその豆を食べることで力をいただくと考えられるからです。お正月同様、ほかの行事にもこうした意味があります。節分以降も、

ひな祭り、端午の節句、七夕など、子どもたちが親しみやすい年中行事が続きますが、それらに込められた思いを、家庭の食卓を通じ、楽しみながら子どもに伝えられるとよいでしょう。

餅

年中行事に欠かせない存在

色々な餅の種類



おはぎ

もち米とうるち米を炊いて潰し、あんで包んだもの。秋に咲く萩の花のような姿からこの名に。春のお彼岸で食べるのは牡丹の花にかけて「ぼた餅」です



団子

米粉を丸めて煮たり蒸したりしたもので、串に刺すほか、三角形に積んでお供えにすることも。「団」という字には「丸い」という意味があります



粽 (ちまき)

笹の葉でもち米を包み、いぐさで縛って蒸したり茹でたりしたもの。昔は茅(ちまがや)の葉で包んだことが名前の由来とされます。葉には防腐効果も

日本人はこんなに餅を食べている！

餅を食べる年中行事は、代表的なものだけでもこんなにたくさん。

1月1日	お正月	米の餅
1月11日	鏡開き	米の餅
1月15日	小正月	米の餅
2月8日	事八日、事始め	米の餅
3月3日	ひな祭り	米の餅(菱餅など)
3月 春分	春のお彼岸	米の餅(ぼた餅など)
5月5日	端午の節句	米の餅(粽、柏餅など)
9月9日	重陽の節句	米・粟・きびの餅
9月 秋分	秋のお彼岸	米の餅(おはぎなど)
9月 十五夜	お月見	米の餅(お月見団子など)
10月 亥の日(旧暦)	亥の子	米・そば・いもなどの餅(亥の子餅など)
12月8日	事八日、事納め	米の餅

東西で異なる雑煮の餅の形状



雑煮に入れる餅の形について出身地ごとに聞き取った結果、中部を境に東は角餅、西は丸餅が多いことが確認されました

本来、餅は丸いということを下で説明しましたが、雑煮に関しては、寒冷な地域を中心に広く角餅が食べられてきました。寒さや乾燥で餅が割れたり、削げ落ちたりするのを防ぐため、中の水分や空洞を麺棒で押し出したのし餅(切り餅)の方が、寒冷地での保存に向くと考えられるからです。生活の合理性からこうした違いも、多様な自然環境を持つ日本の食文化を表すものといえるでしょう。暖房が普及し、全国どこでも同じものが手に入る現代では、このような違いも減りつつあります。

いろいろな年中行事

正月〜初夏

小正月 小正月の小豆がゆ

小正月の朝には、邪気を払うといわれる小豆と米を炊き込んだおかゆを作って家族全員で食べ、1年間の健康を祈願します。鏡開きの餅を入れることも。



節分 なぜ豆をまくの？

主食原料のひとつである豆には米同様に力が宿り、悪霊を退けるという考え方が、中国の古い鬼追いの行事「追儺(ついな)」と合わり、広まるとされています。

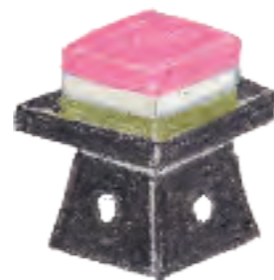


上巳の節句 ひな祭りの食べもの



はまぐりの潮汁

この時期に採れるはまぐりは、対になっている貝がら同士でしか形がぴったりと合わないことから、女の子が将来いい相手と出会えますようにという願いを込めて食べられます



菱餅

緑の餅は、厄を払うよもぎ入り、赤い餅は桃の花を表します。昔は白い餅に子孫繁栄の意味を持つ菱の実が使われました。地域により、色や形状に様々なバリエーションがみられます

七草がゆ (1月7日)

「人日(じんじつ)」の節句。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの7種の若菜の生命力をもらい、病気を防ぐ願いが込められています

鏡開き (1月11日)

鏡餅をおろし、1年間の無病息災を願って、雑煮やぜんざいにして食べる日。カミが刃物を嫌うとされるために包丁は使わず、手や木づちで餅を割ります

小正月 (1月15日)

古い暦では満月から満月を1ヵ月と考え、満月の15日を月の頭としたことが由来。どんど焼きや秋田のかまくらなど、今でもさまざまな行事が行われます

節分 (2月3日)

立春の前日。昔は立春から1年が始まるとされたため、「季節の分かれ目」を意味しています。今も節分を大晦日のように「年越し」「年取り」と呼ぶ地域も

ひな祭り (3月3日)

「上巳(じょうし)」の節句。旧暦ではこの時期に咲き、邪気を払うとされた桃の花やひな人形を飾るほか、ごちそうを用意し、女の子の成長と幸せを願います

春のお彼岸 (3月後半)

春分の前後7日間。仏教で極楽浄土があるとされる真西に太陽が沈むため、ご先祖さまをしのび、感謝の思いを捧げるのにいい時期とされたのが始まりです

お花見

昔、桜は「稲のカミが宿る木」とされてきました。里の桜の花が咲くとカミが降りてきたとしてもなし、その年の豊作を願って宴を催したことが由来です

端午の節句 (5月5日)

強い香りを持つ菖蒲を魔除けにした中国の風習が元。江戸時代に「菖蒲」が「勝負」と繋がり、男子の節句とされ、兜や武者人形を飾るようになりました

入梅 (6月前半)

暦上の梅雨入り。「梅」の字を使うのは、この時期梅の実が熟すためといわれています。天気予報がない時代は、田植えの日を決める重要な目安となりました



2月



3月

4月



5月

6月

年

中行事と決して切り離すことのできない

存在が、日本人の主食である米、そして稲作です。お正月や春にはその年の豊作を祈るなど、稲の成長に合わせた様々な行事が行われてきました。年中行事には、作物がいつも通りに育ち、それを食べる私たちが健康で幸せに暮らすことへの祈りが込められているからなのです。

日

本人の生活の中に存在する「ハレの日」

には、ふたつの種類があります。ひとつは年中行事で、1年の決まった時期に行われます。もうひとつは、人間の成長にもなつて存在する節目の日です。赤ちゃんが誕生し、成長して成人、結婚、死を迎えるまで、一生には様々な節目がありますが、そうした節目ごとに行われる風習を、人生儀礼と呼びます。人生儀礼では、家族や親族、ときには地域の人々も加わって食卓を囲み、それにふさわしい食べものが食べられてきました。

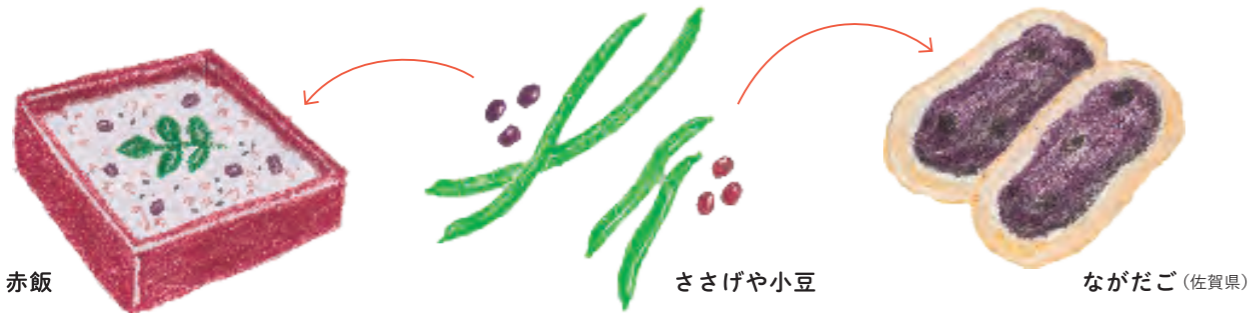
子どもの人生儀礼

昔は赤ちゃんが生まれると、米を炊いてお供えました。誕生から7日目は「お七夜(しちや)」といって、赤ちゃんの名前を書いた紙を張り出し、カミに報告したとされます。1ヵ月ほど経つと、地元の神社で我が子の健康と長寿を祈る「初宮参り」を行います。「お食い初め」は生後初めて赤ちゃんに食べものを食べさせる儀式で、初めての節句「初節句」では、女の子は3月3日、男の子は5月5日に人形を飾り、今後の成長を祈願しました。やがて成長すると「七五三」が行われます。3歳の男の子、女の子はこの日を境に髪を伸ばし始め、5歳の男の子は初めて袴を身に付け、7歳の女の子はそれまで着付けて使っていた紐を帯に変えたとされました。これは死亡率が高い不安定な時期が過ぎたことを祝うと同時に、大人への第一歩を子ども自身に自覚させるものでした。干支がひと回りする13歳に関西を中心に行われる「十三参り」にも、同様の意味があります。



誕生や結婚……節目で食べる人生儀礼の和食

なぜ赤飯を食べるの？



人生儀礼の席では、よく赤飯が食べられます。これは、昔は赤い色に邪気や厄を払う力があると信じられたためです。小豆は炊くと皮が破れるため縁起が悪いとし、赤飯には皮が破れにくい「ささげ」という豆を、あんには小豆を使うところも多くみられまし

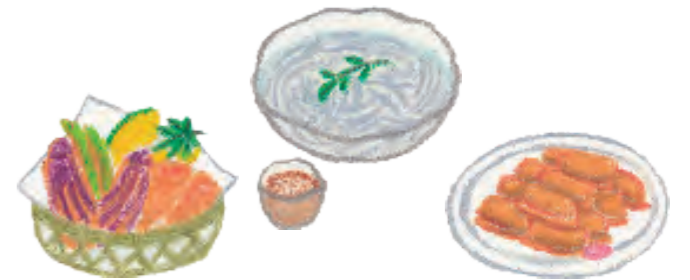
た。赤飯は祝いの席だけでなく、地域によっては通夜や葬式でも食べられますが、どちらにせよ、その赤飯はお供えであり、そこには祈りが込められていると考えられます。昔から特別な力を持つとされた米粒や餅、豆などの食材の組み合わせは、日本人にとっ

てなじみ深いものでしょう。おはぎや団子のほか、佐賀県では「ながだご(長団子)」といって、さつまいもを練り込み細長く成形した団子に、あんをまぶしてふるまう古い習慣がありました。こうした地域性の違いも、興味深い食文化のひとつです。

いろいろな年中行事

夏～年末

お盆 お盆の食べもの



ご先祖さまの好物を仏壇にお供えして魂をしのぶほか、仏教では殺生を避けることから、野菜の天ぷらやいなりずし、うどんやそうめんなどの精進料理が用意されます。団子や麺類には、作物の収穫に感謝する意味もあるといわれています。

中秋 お月見団子と月餅



平安時代に中国から伝わったお月見の風習。日本では十五夜にちなんで15個の丸い団子が、中国ではアヒルの卵の塩漬けが入った月餅というお菓子や丸い果物がお供えされますが、どちらも満月に見立てたものだとされます。

冬至 なぜ冬至にはかぼちゃなの？



冬至には栄養のあるものに加え、別名なんきんと呼ばれるかぼちゃ、大根、にんじん、れんこんなど「ん」の付くものを食べると運がつくといわれたため。またかぼちゃは保存が効くので、長寿の願いも込められたとされます。



七夕(7月7日)
五節句のひとつ。中国から伝わった織姫と彦星の伝説と、日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説、さらに旧暦のお盆の期間であることが合わさり、現代のようなお祭りの形になりました



お盆(8月前半～中頃)
ご先祖さまの霊魂が帰る時期とされ、お供えを用意し、家族で集まってその魂を迎えます。魂の乗りものとして、きゅうりの馬や茄子の牛を用意することも



重陽(9月9日)
読み方は「ちょうよう」で、「菊の節句」ともいわれます。強い香りで邪気を払い、不老長寿の力を持つ高貴な花とされた菊を、酒やお茶に入れて楽しめます



秋のお彼岸(9月後半)
秋分の日前後の7日間。春のお彼岸同様、極楽浄土のある真西に太陽が沈む時に、ご先祖さまをしのびます。仏教と日本の祖先崇拝が合わさった行事です



中秋のお月見(9月後半)
旧暦の秋は7月から9月。中秋とはその真ん中の8月で、新暦では9月に該当。十五夜の満月に、いもや豆などの秋の収穫に感謝を込めてお供えをします



亥の子(10月前半)
旧暦10月の最初の亥の日に西日本を中心に行われる収穫のお祭り。東日本でも同様の年中行事、十日夜(とおかや)があり、新暦11月に行われることも



秋祭り
11月23日の「勤労感謝の日」は、元々収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭(いなめさい)」の日。この頃は日本各地で、作物の恵みを祝う秋祭りが行われます



冬至(12月後半)
1年で一番昼が短く、夜が長い日。冬至を過ぎれば太陽が蘇り、人々にも精気が戻ると考えられ、旬のものを食べて栄養を取り、力を付ける習慣があります



年越し(12月前半～31日)
現在は大晦日の夜のことですが、元々はお正月の準備のこと。カミを迎えるために家を掃除して清め、飾りの用意、餅つきなどを行って、新年に備えます

和食についてもっと知りたい！

多様な気候条件を有し、四方を海に囲まれた日本列島は、様々な農産物や海産物、良質な水資源に恵まれてきました。そうした自然の恵みこそ和食が育まれてきた基盤ですが、実は主食である米をはじめ、食材の多くが海外から伝来したものです。これらは長い年月を経て改良され、和食に欠かせない要素となりました。このように、気候風土に根ざす「豊かな自然の恵み」に「異文化の融合」があつてこそ発展したのが和食です。また、世界に類を見ないほど四季がはっきりした日本では、食材の旬が明確。日本人は「はしり」「旬」「名残り」と分け、旬の変化を楽しんできました。そうした「繊細な季節感を楽しむ心」は器などの道具にも表現され、和食の特徴のひとつとなっています。

また日本人は古来より、自然の中に「カミ(神)」という霊的存在を無意識で感じてきました。カミと人が交流する場には、必ず飲食物が供えられます。正月などの年中行事、誕生や結婚といった人生儀礼は、日常とは別の「ハレの日」。幸せや健康長寿を願うこうした食事は、人々の絆を深める機会でもありました。和食の「行事を大切にする心」には、日本人の精神性が色濃く表れているのです。

和食は世界的に見てもヘルシーな料理だといわれますが、それは簡単かつ合理的で、比較的栄養バランスが取りやすい基本構成によるもの。「飯」「汁」「菜(おかず)」「香の物(漬け物)」という、平安時代から続いてきた和食の「型」です。主菜が何であれ、野菜と御飯、味噌汁を組み合わせれば、和食の構成が完成するといえるでしょう。現在は脂質の摂取エネルギーが増え、バランスも変化しつつありますが、和食の「健康的な食生活を生み出す「型」」は、大切に受け継ぐべき食文化に間違いありません。

さて、和食で多用されるものに、味噌や醤油、酢といった発酵調味料や、鰹節や昆布、海苔などの乾物があります。これらの技術は元々、冬場の食材が乏しい時期に備えるため、また限られた食材に手を加え、別の食材を生み出すために工夫されたもので、できるだけ自然を壊さずに食材を利用しようとする日本人の知恵から生まれました。こうした「調理と加工の独自性」を持ち、元来エコでサステイナブルなのが和食といえます。

これらのことを総合的に見てみると、和食の骨格はすべて「自然を尊重する心」から成り立つと考えられます。この「自然」とは、土地の資源や季節の恵みのみならず、人と、それを取り巻く環境も含まれることが分かるでしょう。つまり、食材への感謝はもちろん、育ててくれる人や料理を作ってくれる人、そうした人間の営みも暮らしへの感謝をも育むのが和食なのです。

豊かな水が育んだ様々な食文化

日本は水が豊かな国。飲料水に限らず、様々な食べものから、水の恩恵を受けています。例えば「浸し物」(お浸し)。野菜を茹でた後、さらに水にさらしたり洗ったりする調理法は、水が豊富で良質だからできること。また豆腐はそれ自体が淡泊ゆえ、良質な水を使うことが味の決め手とされています。昆布のうま味を引き出しやすいとされるのは軟水。日本の水が主に軟水であることが、和食を語るうえで外せない出汁文化を育みました。刺身などの生食も、きれいで安全な水があるからこそ広まったといわれています。



カルシウムとマグネシウムの量が120mg/1L未満だと軟水(WHO基準)。欧州の水は一般的に硬水とされます



中国から伝わり、古くから食べられているおなじみの食材のひとつ。特に日本の豆腐は水分が多く含まれています



たっぷりのお湯で食材を茹でて水にさらす調理方法は、日本でこそ当たり前ですが、世界的に見ると珍しいものです

器や箸をはじめとする食の道具を用いて、より鮮明に、詳細に四季の変化と旬を感じ取り、それを楽しもうとする心を持つ

「飯」「汁」「菜」「香の物」の組み合わせが基本。炭水化物、たんぱく質、脂質の摂取エネルギーのバランスが、他国より比較的優れている

繊細な季節感を楽しむ心

自然の象徴であるカミを信じ、年中行事や人生儀礼を行う。それらには「福を招き災いを祓う」願いが込められ、家族や地域の絆を深める

行事を大切にできる心

健康的な食生活を生み出す「型」

自然の尊重

調理と加工の独自性

豊かな自然の恵みと異文化の融合

出汁に見られるように、乾物や発酵食品などを多用し、できるだけ自然を壊さずに、持続可能な資源利用を目指す。食材を使い尽くす調理の工夫もなされる

四季のある日本の気候風土や自然がもたらす作物、豊富な海の恵み、そして水の恩恵を受けつつ、海外の文化も受け入れながら発展する

和食の根底にあるのは「自然の尊重」の心です。ここでは、その下で和食文化を支える、いくつかの骨格について、改めて説明しましょう。

器やあしらい、しつらいに感じる四季

和食には、様々なかたちで季節感が織り込まれます。旬の食材を引き立たせるのが、料理の衣装ともいえる器。春夏秋冬や節句などの表現が施された道具で食を楽しむことは、和食の特徴のひとつです。また会席料理などにおいては、床の間に季節の花を飾るといったしつらいがなされます。日本人が自然と身に付けている四季の感性で場を整え出迎えることが、もてなしと考えられるからです。これらは給食の現場では伝えづらいことかもしれませんが、和食の精神性を説明するうえで外せない、大切な事柄といえるでしょう。

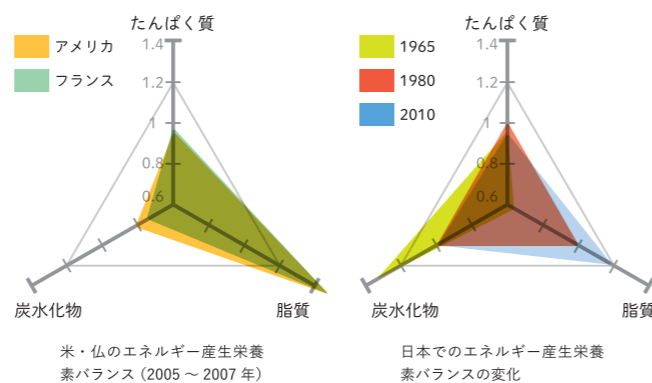


「吹き寄せ」という料理では、季節の野菜やきのこを盛り込み、秋の風情が表現されます



料亭などハレの場において、食材や料理同様、しつらいは非常に重要な要素です

エネルギー・産生栄養素 バランスから見る和食



たんぱく質・脂質・炭水化物は、人間にとって不可欠な三大栄養素。「エネルギー産生栄養素バランス」とは、食事の中のそれぞれの摂取カロリーの比率です。健康的な生活を送るには、このバランスがたんぱく質13～20%、脂質20～30%、炭水化物50～65%となるのが理想。上の図で日本のバランスを見ると、1965年当時は炭水化物に偏っていましたが、1980年は非常に理想的な配分に。しかしその後、肉や油脂類の摂取が増え、主食の米の量が減るなどして、2010年時には年齢や個人により脂肪比率が高くなっています。

＼ 家族でお祝いの食事を囲むハレの日 ／

生まれてから大人になるまでの人生儀礼

日本では、季節の節目だけでなく、人生の節目でもお祝いをしたり、厄払いをする「人生儀礼」が古くから行われてきました。子どもが無事に育ち、長生きできるようにと願い、赤飯やご馳走を用意して家族で和やかに食事をするハレの日でもあります。



誕生～生後7日目

誕生・お七夜

出産直後にご飯を炊いて茶碗に高盛りにし、産神(うぶがみ)様に供えて感謝します。生後7日目には赤ちゃんの名前を命名書に書いて神棚や床の間などに飾り、家族や親せきで祝い膳をいただきながら赤ちゃんの無事な成長を祈願します。



生後30日前後

お宮参り

生後30日前後に、土地の守り神である産土神(うぶすながみ)に赤ちゃんの誕生を報告し、長寿と健康を祈る行事。祝い着を着せた赤ちゃんを、父方の祖母(姑)が抱いてお参りするのが一般的です。



生後100日頃

お食い初め

一生食べることに困らないようにと願い、生後100日頃に祝い膳を食べる真似をさせる儀式。氏神様の境内で拾った「歯固めの石」を歯ぐきに触れさせて、石のように丈夫な歯が生えるように祈願します。



女の子は3月3日、男の子は5月5日

初節句

生まれて初めて迎える節句のお祝いに。女の子には上巳の節句(3月3日)にひな人形を贈り、男の子には端午の節句(5月5日)に五月人形や鯉のぼりを贈り、健やかな成長と幸せを願います。現在、5月5日は「こどもの日」として国民の祝日に定められています。



満1歳の誕生日

初誕生

満1歳の誕生日をお祝いする行事。一生食べ物に困らないように、また力強く育つようにと願い、1升の餅米でついた「一升餅」を風呂敷に包んで赤ちゃんに背負わせたり、踏ませる地域もあります。



3歳・5歳・7歳の11月15日

七五三

3歳の男女・5歳の男の子・7歳の女の子の健やかな成長を願い、晴れ着姿で神社にお参りします。公家や武家で行われていた、髪を伸ばし始める「髪置き」、初めて袴をつける「袴着」、結び帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。



入学・進級・卒業

幼稚園への入園や小学校への入学を祝い、健やかに成長したことに感謝します。進級を重ね、卒業の節目には新たな旅立ちをお祝いし、さらなる飛躍を願います。



20歳

成人式

20歳になり、社会的に大人として認められたことをお祝いする行事(※)。武家社会では男子が15歳前後に「元服」、女子は13歳前後に「髪上げ」という儀式をし、大人の仲間入りを果たしていたことに由来します。

※「成人の日」は本来1月15日でしたが、現在は1月の第二月曜日に国民の祝日として定められており、式典は各自治体により様々です。



自然への感謝と祈りを込めた主な行事食

地域によって行事のいわれや行事食なども様々あります。自分の地域で行われる行事や、その土地ならではの食について、お子様とお話ししながら楽しんでください。

- 正月(1月1日).....お節料理、お雑煮、お屠蘇
- 人日の節句(1月7日).....七草粥
七草 せり、なすな(べんべん草) ござよう(母子草)、はこべら、ほとけのざ、すずな(蕪)、すずしろ(大根)
- 鏡開き(1月11日).....お汁粉、お雑煮、揚げ餅
- 小正月(1月15日).....小豆粥
- 節分(2月3日).....福豆
- 初午(2月最初の午の日).....いなり寿司、油揚げの料理
- 上巳の節句(3月3日).....菱餅、ひなあられ、白酒、はまぐりの潮汁、ちらし寿司
- 春分の日(3月21日頃).....ぼた餅
- 花見(桜開花の頃).....花見団子、行楽弁当
- 八十八夜(5月2日頃).....新茶
- 端午の節句(5月5日).....ちまき、柏餅
- 七夕の節句(7月7日).....そうめん
- 土用の丑の日(7月20日頃).....鰻、梅干し、うどん
- 重陽の節句(9月9日).....菊花酒、食用菊の料理
- 十五夜(旧暦8月15日).....月見団子、里芋料理
- 秋分の日(9月23日頃).....おはぎ
- 十三夜(旧暦9月13日).....月見団子、栗料理、豆料理
- 七五三(11月15日).....千歳飴、赤飯
- 冬至(12月22日頃).....南瓜料理、小豆料理
- 大晦日(12月31日).....年越しそば

旧暦と新暦

日本では飛鳥時代から月の満ち欠けの周期をもとにした「太陰太陽暦(旧暦)」で暮らしていました。旧暦では1カ月が29日半となり、実際の季節と月日とに差が生じてくるため、2～3年に一度、13カ月の年を設けて調整していましたが、明治5年からは、太陽の動きをもとにした「太陽暦(新暦)」に切り替わりました。現在も地域によっては旧暦で行われている行事などもあります。