



SHOKU NO SAIZIKI
2022-2023

年の瀬・お正月

食の歳時記

年末からお正月にかけては伝統的な料理が食卓をにぎわします。私たちの暮らしの中で習わしとなっている料理の縁起や作法をもう一度見つめ直しましょう。

【文・イラスト】 食文化史研究家 永山久夫

年

越しそばで 寿命を延ばす

年越し
そば



日本人にとって、年越し、年迎えの行事はとても重要です。新しく始まる1年間を、病気などせず、達者に過ごせまうようにと、年神様にお祈りする行事だからです。新しい年の仕事やビジネスもうまくいきますようにと、併せてお願いします。

まず、お正月を迎える前に、「年越しそば」を食べます。「年越し」は「除夜」ともいい、1年間の苦労を癒やし、新年を迎えるために家族そろっていただきます。

「運そば」とも呼び、新年も運が良くなりますようにと、福祿寿(ふくろくじゅ)を願いながら食べるのが習わし

です。

そばは細く長いので、寿命や身代、貯金が長く長く伸びます

すようにと、祈りながらたぐります。このそばが、最近、スーパーフードとして注目されているのは、血管を丈夫にして細胞を酸化から守るルチンという成分が含まれているため。ビタミンB類も多く、疲労回復にも役に立ちます。

大みそかには、日本そばをツルツルとしっかり食べて、1年間の疲れを洗い流しましょう。

正

月の三が日に 食べるのが 「雑煮」

雑煮



大みそかの夜に年神様にお供えしておいたサトイモやダイコン、ゴボウ、ニンジン、昆布などに、魚介類と餅を一つ鍋に入れ、混ぜ煮して食べます。材料のそれぞれには、年神様から頂戴することによって、1年間の健康長寿が約束されます。

一般的な雑煮には必ずサトイモと餅が入っています。サトイモは縄文時代からの食材であり、餅は弥生時代以来の貴重な食。その二大食材が用いられている雑煮は、歴史を感じさせる行事の祝い料理です。

若

水くみと 雑煮



昔は数え年。元日を迎えると誰もが一つ年を取りました。だから「明けまして、おめでとうございます」とあいさつ。お互いに無事に新年を迎えることができ、こんなおめでたいことはありません、と健康を祝い合ったのです。

元日最初に行うのが「若水(わかみず)くみ」です。一家の家長が、早朝の暗いうちに「福くむ、長寿くむ」と唱えながら、水をくみ、年神様に供え、お正月料理にも用います。

特に若水でたてたお茶を飲むと、水の靈力によって、年を取らないといわれ、女性だったら美人になり、良縁に恵まれると伝えられてきました。不老長寿にとって水は重要。なにしろ、人体の半分以上は水。ところが、年を取るにつれて体内の水分は50%前後にまで低下してしまいます。組織が乾燥して体が硬化するのです。

水こそ長寿に欠かせません。ミネラルウォーターなど、健康に良い水を飲んで、さあ「フレ、フレ、不老、不老！」。

お

せち料理と 三つ肴で若返り



年神様と共に行う山盛りにした山海のごちそうが「おせち料理」。ほとんどの場合、四段重ねの重詰めで、春、夏、秋、冬を示し、四季それぞれの気候の変化に負けない健康力を年神様からいただく料理という意味が込められています。

一の重は口取りといって、かまぼこやきんとんなどで、いつてみればオードブルに当たるものを中心に彩りよく詰めます。

二の重はタイやブリ、エビ、ニシンなどの煮物といった料理が中心。DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、脳や血管の老化を防いで長寿をもたらす成分の多い料理が用いられます。

三の重は煮しめ系で、ハツ頭、レンコン、ゴボウなど腸内環境を整える上で、重要な根菜系が多い。

与(四)の重は体調を整える効果の高い酢の物が中心。ダイコンやニンジンの紅白なます、それに結び昆布、シイタケ、凍り豆腐などを並べ、ビタミンやミネラル、抗酸化成分、食物繊維などがたっぷり取れる料理に仕上げてあります。

お正月には、縁起の良い料理をいただくの

が習わしで、その中の一つが祝い肴(ぎかな)。「三つ肴」とも呼び、この三種だけで、おせち料理の代わりになるほど重要。祝い肴の種類は関東と関西とでは次のように違います。

- 関東：黒豆、数の子、ごまめ
- 関西：黒豆、数の子、ゴボウ
- 黒豆 「黒」は魔よけの色。「まめに達者で」と願いながら食べます。
- 数の子 ニシンの卵巣で、子孫繁栄のシンボル。若返りのビタミンEがたっぷり。
- ごまめ カタクチイワシの幼魚で「田作り」ともい、カルシウムとタンパク質の宝庫。
- ゴボウ 土中深く根を張るところから、一家の安泰と家族の無事を願って食べます。整腸効果があり、不老長寿に役立ちます。

