

# コラム

## みんなで楽しみたい1年間の行事食

～知っているともっとおいしく、楽しくなる、季節の節目の食といわれ～

### <元旦>

おせちは、おせちく（お節供）の略で、正月、五節句などの料理です。五節句は、人日（じんじつ、正月7日）上巳（じょうし、3月3日）、端午（たんご、5月5日）七夕（たなばた、7月7日）、重陽（ちょうよう、9月9日）で、季節の変わり目として神前に食物を供えました。その後、正月に用意する料理を指すようになりました。

### <春の七草>

春の七草はせり、なすな、ごぎょう、はこべら、仏の座、すすな、すすしろをいいます。1月7日、七草粥を食べると、邪気を払い万病を防ぐといわれています。

### <鏡開き>

お正月に飾った鏡餅を1月11日に下げることを鏡開きといいます。鏡餅を割ってつくる小豆粥やお汁粉は、寒い季節にうれしいおやつです。

### <桃の節句>

女の子の健康を祝う桃の節句。ひしもちの白、緑、紅の三色には、「雪が解け、草が芽生え、花が咲く」という意味が込められているそうです。



### <七五三>

千歳飴は、紅白の長い棒飴で「長く伸びる」という縁起ものです。「寿」や「鶴亀」が描かれた化粧袋に入れ、子どもの末永い健康と幸せを願う心を託しています。

### <大晦日>

年越しそばを食べる習慣は、江戸中期頃から始まりました。細く長く伸びるそばにあやかって、家運や寿命が細く長く続くようにと縁起をかついだものです。

### <冬至>

昔から冬に備えてかぜの予防に「柚子湯」につかりました。かぼちゃを冬至に食べると、かぜをひかないといわれ、特に朝のうちに食べるとよいとされています。

### <端午の節句>

男の子の成長を祝う端午の節句。ちまきを食べるのは、中国の春秋戦国時代、高名な詩人が川に身を投げたことを悲しみ、人々がたくさんのちまきを川に投げたことに由来しています。

### <秋のお彼岸>

お彼岸には仏壇やお墓に季節の花々やおはぎをお供えます。「おはぎ」と呼ぶのは、小豆のつぶつぶが秋の七草、萩の花が咲き乱れるのに似ているからです。ちなみに春のお彼岸は、牡丹の季節なのでぼたもち（牡丹餅）と呼ばれています。

### <土用>

土用は、四季それぞれにあります。夏の土用だけが暮らしの中に根づいています。夏の暑気を払うため、うなぎを食べるのは江戸時代の庶民のアイデアでした。

(財団法人家庭保健生活指導センター「げんきいっぱい! いただきます」より一部改変)