



年始の日本食文化



お節料理(おせち料理)

正月のお節料理は、前年の豊かな実りに感謝し、新しい年の無事と健康を願う、長い年月にわたり受け継がれてきた日本の伝統的な膳です。

「御節供(おせちく)」とは、本来、季節の節目に神仏へ備える料理を指し、年の変わり目に収穫された農作物を供え、その恵みを家族で分かち合う習わしとして形づくられてきました。



こうした背景から、お節料理には祈りと感謝の気持ちが込められており、祝いの膳として、食材や調理法、盛り付けに込められた意味を通して、家族の願いや生活の知恵を次の世代へ伝える役割も担っています。

そして、正月三が日は、火を使うことを控え、年神様を迎えて静かに過ごす期間とされてきました。

お節の代表的な料理と意味

- **黒豆**：健康や勤勉を願う。柔らかく煮た黒豆は、忍耐力や努力の象徴。
- **数の子**：子孫繁栄を意味し、卵の粒の多さで家族の繁栄を祈る。
- **田作り**：小魚を甘辛く煮たもの。五穀豊穡を願う。
- **昆布巻き**：「よろこぶ」の語呂合わせで慶びを表す。滋養も取り入れる。
- **栗きんとん**：栗の甘みと黄金色で豊かさや財運を象徴。
- **海老**：腰が曲がるまで長生きすることから長寿を願う。



鏡餅（かがみもち）

鏡餅は、年神様を迎えるために家に供えられる、正月を象徴するしつらえです。鏡餅を供え、家族の平穏や暮らしの繁栄を願う心を形にします。



古くから鏡餅は、神様を迎える依り代（よりしろ）とされ、そこに年神様が宿ると考えられてきました。年神様は、新しい年の始まりとともに家々を訪れ、暮らしの無事や実りをもたらす存在です。

丸い形には「円満」や「調和」、二段に重ねには「繁栄」や「成長」の願いが込められています。

鏡開きでは、神様に供えた餅をいただき、恵みを家族で分かち合うことで感謝を表し、新たな力を得るとされています。

「紅白なます」は、お正月のお節料理の一つです。大根の白、人参の赤で紅白の水引をイメージし平安の願いが込められています。大根には消化を助ける酵素が多く含まれ、食べすぎで疲れた胃を助けます。各地域により様々な食材が加えられ作られています。



給食の一品

甘くておいしい、干し柿入り！

紅白なます(干し柿入り)

4 人分

材料	(g)	(作り方)
大根	75	1 干柿はさっと下茹でして、種とヘタを取って切る。硬いようであれば、ぬるま湯に砂糖(分量外)をひとつまみ入れてもどす。細切りにする。
人参	75	
干柿	25	
砂糖	小さじ 1/2	2 大根と人参は千切りにして茹でて水気を切る。
米酢	小さじ1	3 砂糖、米酢、塩を合わせ、ひと煮立ちさせ、茹でた野菜と干し柿を漬ける。
塩	少々	

七草粥（ななくさがゆ）

1月7日の七草粥は、平安時代の宮中行事を起源とし、年の初めに若菜を食べ、無病息災を願います。

正月のごちそうから日常の食事へと移る節目に、穏やかな粥で青菜を取り入れ、冬に不足しがちな野菜を食べる工夫として、生活の中で受け継がれてきました。

七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）

七草粥



4人分

材料	(g)	(作り方)
白米	80	1 米を研ぐ。七草をさっと湯がいて食べやすい大きさに切っておく。人参は細切りにして柔らかく茹でておく。
水	600	
人参	40	2 米と水を鍋に入れて強火にかけ沸騰したら弱火で10～15分程加熱して七草と人参を加え火を止めて5分程蒸らす。
七草	40	
塩	少々	3 塩と醤油で調味する。盛り付ける。
醤油	少々	

＊園では、人参を入れます。

＊熱源や鍋によって火加減と時間等を調整してください。

＊炊飯器のおかゆモードを使用して炊く、または鍋で普段どおり炊いたご飯に水を加え煮て、おかゆ状にする方法もあります。



家庭での食文化体験

子どもたちは、日々の生活の中から、食について学びます。正月は、おせち料理やお餅をいただくことから、年初の日本の食文化や季節の食材について話題にするよい機会ですね。日本各地で様々なおせち料理やお餅の食べ方があります。ぜひ、話題にしてみてくださいはいかがでしょうか。

参考文献 井上, 2010『日本の食文化史』、小泉, 2012『日本の年中行事と食』、山田, 2015『日本の米文化』、田中, 2008『日本の年中行事』、農林水産省, 2020『伝統的な日本の食文化』

