

いただきます!

R4. |

管理栄養士 山田



# 謹賀新年

本年も、よろしくお願いいたします。

お正月には、重箱のおせち料理が定番ですが、年の初めおせちのルーツを紐解いてみましょう。

おせち料理の起源は、弥生時代まで遡ります。

稲作が縄文時代の終わりに中国から日本に伝来し、弥生時代にかけて広まったことで、狩猟中心の社会から農耕中心の社会へと変わりました。中国から「節」を季節の変わり目とする暦もたらされ、節ごとに収穫を神様に感謝して、「節供」といわれるお供え物をする風習が生まれたのです。

「節供」として供えた作物を料理したものは「御節料理」と呼ばれ、おせち料理のもとになったとされています。



おせちが定着したのは奈良時代から平安時代

弥生時代では風習であったおせち料理が定着したのは、奈良時代から平安時代の時期に、節の儀式が宮中行事として執り行われるようになったことによります。唐の暦法にもとづいた節目の日である節日に、邪気を祓い、不老長寿を願う儀式として「節会（せちえ）」が催され、「御節供（おせちく）」と呼ばれるお祝い料理が振る舞われました。特に、五節句の日にかかれる節会は重要視され、五節会と言われていたといえます。

平安時代に五節会が開かれたのは、1月1日の元日と1月7日の白馬（あおうま）、1月16日の踏歌（とうか）と1月の3回に加えて、5月5日の端午（たんご）、11月の豊明（とよのあかり）にかかれていました。

この時代は正月料理という位置づけではなく、五節句のお祝い料理すべてが、「御節供」と呼ばれていました。



おせちがお正月の定番として受け入れられ始めた江戸時代  
江戸時代になると、五節句は祝日として定められ、幕府の公式行事として位置付けられました。江戸時代は人日の節句は1月7日、上巳の節句は3月3日、端午の節句は5月5日、七夕の節句は7月7日、重陽の節句は9月9日です。

そして、庶民の間にも「御節供」が民間行事として広まったことで、1年に5回ある節句で豪華な料理がふるまわれるようになっていきました。

そして、五節句のうち新年を迎える最も重要な人日の節句の料理が、正月料理として定着しました。山や海の幸がおせち料理に取り入れられるようになり、江戸時代後期になると、現代のように料理一つひとつに意味が込められ、新年を祝うために食べるものとなりました。また、大みそかにおせち料理を作り、お正月に家族揃って食べる風習も生まれています。

食材・料理	意味
黒豆	邪気を払い、勤勉に働くことや健康で丈夫に過ごせることを願う。
数の子	ニシンの卵である数の子は数が多いことから子孫繁栄を願う。
田作り	片口イワシを撒いて豊作となった田畑があったことから、五穀豊穡を願う。
紅白かまぼこ	半月かまぼこは日の出を表す。赤は慶び、白は神聖の意味を持つ。
昆布巻	「喜ぶ」にかけて縁起をかつぎ、健康長寿を願う。
伊達巻	書が巻物にされていたことから、知識が増えることを願う。
栗きんとん	黄金色をしていることから財宝にたとえられ、金運を呼ぶ。
煮しめ	土の中で根を張る根菜が中心で、未永い幸せを願う。

参照 ぐるなび HP 令和2年12月10日