

日本の伝統文化

～行事と伝統食～



サティヤ サイ オーガニゼーション ジャパン婦人部

「女性は太古の文化の後継ぎです。
文化は洗練を意味します。
女性は洗練の灯火を後継者に伝えるものです。」

「文化とは何か？
それはハートに発生する神聖な感情です。
神聖な意識の力は あなたのハートの内にあります。」

「どの国も自国の方法と文化に従うべきであり、
自分たちを他国と比べるべきではありません。
他国を真似るべきではありません。」

「人として行動し、自分の人間性を守り抜きなさい。
どのような階級や文化に属していようとも、
そうすることによって善良さを身につけなさい。」

サティヤ サイ ババ

はじめに

小冊子「日本の伝統文化 ～行事と伝統食～」を、バガヴァンババの蓮華の御足に捧げます。

スワミは私たち一人一人が、祖国を愛し、祖国の文化を守り、祖国の役に立つべきであると説いておられます。

私たちの国日本は、悠久の昔より大陸文化の影響を受けながらも、それらを既存の文化と調和させることによって、独自の美しい文化を育み、花開かせて参りました。そしてその美しい伝統文化は、風習として、年中行事として、今日まで私たちの生活の中に、大切に受け継がれて参りました。

この長い歴史を持つ、日本の国に住む私たちは、先祖が残してくれた貴重な文化という財産を、学び、守り、後世に伝えるという義務を一人一人が担っていると思います。

この小冊子を手引きとして、多くの方々が日本の伝統や文化について改めて個々に学ばれますようお願い申し上げます。今を生きる私たち一人一人の努力が実を結び、また次の世代に伝統文化の大輪の花を咲かせてゆけますよう心からお祈り申し上げます。

サティヤ サイ オーガニゼーション ジャパン婦人部

*本冊子は2000年にサティヤ サイ オーガニゼーション ジャパン婦人部より発行された「日本の伝統文化 行事と食について」の改訂新版です。

目次

はじめに	3	・信田巻き（信太巻き） ふきのとう料理
一月		
正月	6	
元日（1月1日）	6	
門松		
注連縄（しめなわ）		
鏡餅（かがみもち）		
初詣（はつもうで）		
お年玉		
お屠蘇（とそ）・福茶		
おせち料理		
・重箱		
・黒豆		
・昆布巻き		
・きんとん		
・源平なます		
元朝の膳（がんちょうのぜん）		
・盛り込み		
・雑煮		
★精進仕立てレシピ		
七草（1月7日）	12	
七草粥（ななくさがゆ）		
鏡開き（1月11日）	13	
お汁粉（おしるこ）		
小正月（1月15日）	13	
小豆粥（あずきがゆ）		
二月		
節分（2月3日）	14	
大豆		
初午（最初の午の日）	15	
稲荷寿司		
その他の油揚げ料理		
・福袋煮		
三月		
ひな祭り（3月3日）	16	
草餅		
★ひな菓子レシピ		
菱餅		
春のお彼岸（3月下旬）	18	
精進料理		
★胡麻豆腐レシピ		
★木の芽和えレシピ		
白和え		
吸い物		
筍ご飯		
四月		
花祭り（4月8日）	20	
甘茶		
花見料理		
花見団子		
山菜料理		
わらびめし		
土筆のおひたし		
五月		
端午の節句（5月5日）	22	
鯉のぼりのいわれ		
★ちまきレシピ		
柏餅		
六月		
梅雨	24	
七月		
七夕（7月7日）	25	
素麺		

蓮めし	
笹巻き寿司	
八月	
お盆（8月13日～16日）	26
・お中元	
精進料理	
土用（立秋前18日間）	28
土用餅	
九月	
中秋の名月（旧暦8月15日）	29
里芋料理	
里芋ご飯	
秋のお彼岸	30
★おはぎレシピ	
秋の七草	
十月	
重陽の節句（旧暦9月9日）	32
菊料理	
茄子料理	
神嘗祭（10月15～17日）	33
十一月	
秋祭り（初旬）	34
新嘗祭（11月23～24日）	34

栗ご飯	
★栗蒸しご飯レシピ	
七五三（11月15日）	35
お赤飯	
十二月	
冬至	36
南瓜、こんにゃく、粥料理	
大晦日（12月31日）	37
年越蕎麦	

伝統食のルーツ精進料理

精進料理のすすめ	39
精進料理の基本料理法	39
★出し汁のとり方レシピ	
昆布と椎茸でとる場合	
昆布だけでとる場合	
椎茸だけでとる場合	
野菜の灰汁抜き	
木炭や塩・酢で	
米ぬかや米のとぎ汁で	
塩や酢で	
酢水で	

地方ごとに、たくさんの行事にまつわる仕来たりや相違があり、それらすべてを記載するには膨大な時間と資料を必要とするために、今回この小冊子をまとめるにあたり、この様な「手引き書」という形にさせていただきました。

一月

正月



元日（1月1日）

日本では、月の満ち欠けに基づいた太陰太陽暦を1300年以上用いていましたが、1873年（明治6年）、政府はこれまでの暦を廃止して、太陽暦の一つであるグレゴリオ暦へ改暦し、旧暦12月3日を新暦の1月1日と決めました。1月1日は、1948年に、「元日」として年の始めを祝う国民の祝日に定められました。

「正月」は、本来は暦の最初の月のことで、正月の最初の日である「元日」は、一年の始まりとして旧年の豊作と平穏を感謝し、新しい年への決意と期待を願い、豊饒と平和を記念する日です。

お正月は神様や仏様を祀る重要な機会です。祖先の神、すなわち祖霊を祀る最大の行事であり、お正月に迎える年神（としのかみ）は、田の神（稲の神）として五穀を司る神であり、古事記によると、須佐之男神（すさのおかみ）の子供が大年神（おおどしのかみ）（稲作の神）で、大年神が年神（稲の守護神）とされています。

年神様の霊魂は、瑞々しい活力に満ち、生命あふれる再生力を与えることによって人間を新たな息吹で復活させると信じられていました。門松や恵方棚（えほうだな）と呼ばれる神棚は、祖霊を寄りかからせる場であり、供えられた餅やおせち料理などの品々は、神と人が共に食事をすることによって霊力を身につけるために準備されていました。

元旦（がんとん）は、「正月元旦」、一月一日の朝のことで、古代より節目の一つに数えられており、宮中では、天皇が夜明けに四方におられる遥かなる神を拝する「四方拝（しほうはい）」や、臣下が天皇を拝する「小朝拝（こちょうはい）」、元旦の「節会（せちえ）」など、様々な年頭儀式が執り行われ、各幕府・武家社会においても年頭の重要儀式が行われていました。

それらの影響を受けながら、お正月は、近世以降、次第に全国的に統一されるようになってきました。お正月には平素の労働を休み、田畑の仕事はもちろん、刃物を使って料理を作ったり、箒（ほうき）で掃除したりすることなどを避ける風習があります。そ

して、家族そろって初詣（はつもうで）に行ったり、親戚や隣近所に年始の挨拶に訪れたり、また、女性や子供は身体を休め、羽根つき・凧揚げ（たこあげ）・カルタ取りなどの遊戯を楽しむ日となりました。

門松（かどまつ）

本来、正月飾りには、年神様を迎えるための依代（よりしろ）として榊（さかき）、榎（かし）などの常緑樹が用いられていましたが、平安時代のころから「神待つ木」という意味合いから「松」が使われ始めました。明治時代以降は「松」に統一され、松は「神の降臨する神聖な木」として尊ばれ、年神様を迎える道標として門に立てられるようになり、門松と呼ばれるようになりました。

注連縄（しめなわ）

地方によって、輪飾り、一文字型、ゴボウ縄といった種類の異なる型をもつ「注連縄（しめなわ）」は、清らかで穢れのない空間を区切る神聖な縄であり、その家が清めてあることを表したものです。

「注連縄」には裏白（うらじろ）、橙（だいだい）、譲葉（ゆずりは）、昆布などが付けられています。「裏白」は正直な心、「橙」は、一度実がなると7年間は落果せず、復活再生を繰り返して生きながらえ、何代もの橙が枝についていることから、長寿のしるしとされ、「親子代々続くめでたいもの」とされています。「譲葉」は親子草（おやこぐさ）ともいわれ、新しい葉が生長した後で古い葉が落ちるので、「親から子へ代々譲って子孫が長く続く」という子孫繁栄を表し、また「昆布」は喜ぶという意味を表します。

鏡餅（かがみもち）

正月のお供えの中心は「鏡餅（かがみもち）」です。鏡餅は年神様の御神体（ごしんたい）であるといわれています。鏡は、古代においては日用品としてよりは祭祀用具として使われ、現在でも神社の御神体であったり、多くの神事に用いられ、「鏡は本来神の宿る所であり、神そのもの」と考えられていました。神の象徴である円鏡（円形の鏡）を型どった丸餅に、裏白、橙、譲葉、昆布、串柿（くしがき）などの縁起物の餅飾りを施します。

また、「丸餅」は円満と清浄潔白、鏡に映った人の魂（心臓）を表し、「橙と譲葉」は子孫繁栄を、「裏白」は正直な心、「昆布」は喜ぶの意味を表し、「串柿」の柿は長寿の木であり、「柿が幸せをかき集め、厄をかき取って清める」とされています。柿をつるすには、外側に二個ずつ、内側に六つがよいとされ、外はニコニコ二つで夫婦、中六つで仲睦まじく、を意味します。譲葉と裏白は末広がり（餅飾りは地方によって異なる）飾

ります。

「大小の重ね餅」は、大が太陽（陽）、小が月（陰）を表しています。

初詣（はつもうで）

初詣（はつもうで）は、元々は「恵方詣り（えほうまいり）」に由来するもので、その年の恵方にあたる神仏に参詣（さんけい）して、来たる年の豊作と家内安全を祈願するものでした。昔は元日の元旦のみに限られていたものが、現在では正月三が日に参詣しても「初詣」というようになりました。

お年玉（おとしだま）

本来、「お年玉」とは、年神様から与えられる魂のことで、「人々が神様に供え物を供えたかわりに年神様から魂を与えられ、それを体の内に収まることによって生きる証とした」といわれています。お年玉は「年魂（としだま）」であり、年頭にあって「今年一年を精一杯生きる活力を生み出す」という手形のようなものでした。

本来、お年玉を授ける者は年神様であり、家長に与えられた魂というお年玉が、親から子へ、あるいは主人から使用人へと与えられるといったように習慣が変化し、現在では「親戚、親などから子供に贈られる金銭のこと」をお年玉と言うようになりました。

お屠蘇（とそ）・福茶（ふくちゃ）

元旦に福茶を飲み、新年の挨拶を交わして屠蘇（とそ）を祝います（屠は「ほふる」、打ち負かす、蘇は「よみがえる」で、邪気を払って心身を蘇らせること）が、元旦の早朝、家の主人である年男が汲んできた（古くは立春の朝に汲んだといわれる）若水（わかみず。その年初めて汲む水のこと、一年の邪気を祓い、人を若返らせるといわれる）を沸かして飲むお茶を「福茶」といいます（新しい時間つまり初日の出の直後に飲むことが重要だった）。喫茶の風習は、鎌倉、室町時代に一般に普及し、冠婚葬祭などの重要な行事には欠かせないものです。その中でも特に、正月元旦、最初の喫茶に幸福を求める心境があり、「福茶」という名称が生じました。そして何よりも、家族全員が一緒に飲むことに意味がありました。

「屠蘇」とは、正月の年頭にあたり、「延命長寿を願って飲む漢方薬」のことです。この習慣は中国から伝来したもので、九世紀始めに、まず天皇が元旦から三が日、御薬と称して東方に向かい立ったままで飲んだといわれています。次に公家社会が受け入れ、やがて「屠蘇を飲めば一年間の厄災を祓うことができる」という俗信と共に民間にも伝わり、今日にまで及んでいます。

お屠蘇は祝い膳と共に並べることが多くなりましたが、本来はまず屠蘇で祝ってから、祝い膳を出します。ですから年始客に祝い膳は必ずしも用意しなくてもよいのですが、屠蘇だけは差上げます。

注ぎ方は、「鼠尾、馬尾、鼠尾（そび、ばび、そび）」（「そび」は鼠の尾のように細く注ぐこと、「ばび」は馬の尾のように太く注ぐこと）と三度に分けて注ぎます。

おせち料理

「おせち」とは、「お節句（おせっく）」がなまったものですが、関西では「おにし」とか「おにしめ」といいます。元は年越し料理でしたが、後に、正月料理になりました。旧年中に畑でとれたもの、海でとれたものを使って重詰めにします。

広く諸事万端にわたって今年一年が良い年であるように祈り、新春を寿ぐ料理です。

おせち料理の品目の取り合わせは、味の面でも、栄養の面でも、実にバランスがよくとれており、長年にわたって伝わってきた古人の知恵を感じさせられます。

おせち料理の数々の品目は、ほとんどが年の始めに豊作祝うためのもので、「トシ」という語には、本来、「稔り（みのり）」という意味があります。

◇重箱

正式には、重箱は五つ重ねにします。

- 一の重 - 口取り（きんとん）
- 二の重 - 焼き物類
- 三の重 - 煮しめ類
- 四の重 - 酢の物など

四つの重箱は四季を表し、五つ目は補充品とされています。

◇黒豆

艶良く仕上げるには煮立つ寸前に火を引くことです。

大豆の黒い品種がすなわち、黒豆です。

中国では四千年前から、日本でも二千年程前から大豆が食糧となっており、稗（ひえ）、粟（あわ）、米、麦とあわせて五穀（ごこく）の一つに数えられています。

黒豆は重要な植物たんぱく源で、身体を丈夫にし、しかも保存が効きます。「まめに働くように」という意味を込めて、人々は黒豆を食べたのです。

◇昆布巻き

昆布は「よろこぶ」に通じるので、昆布巻きは祝儀には欠かせない縁起物です。

科学的にも、昆布はヨウ素を含んでいるため、新陳代謝と密接な関係があります。欠

乏すると、代謝障害で異常に肥ったり、体内の脂肪の燃焼が阻害されるといわれるほど重要な食品です。秦（しん）の始皇帝が蓬莱山（ほうらいさん）に求めたという不老長寿の薬は、実は、昆布などの海草だったのではないかとの説もあるくらいです。

◇きんとん

砂糖をたっぷり入れるのがコツです。

きんとんは、おせち料理には欠かせない一品です。栗はそのまま食べても十分おいしいのですが、黄金色のトロリとした感じが、晴れやかな正月気分ぴったりくるでしょう。トロリとした感じは、実は、栗ではなくて、さつまいものおかげです。

栗は澱粉質に欠けていますから、さつまいもで伸ばさないことには、あの感じは出ません。きんとんは、金団（きんとう）からなまった言葉です。上手に出来たきんとんは、艶が出てまさに金の砂糖煮といった感じで、いかにも豪華で豊かな気分になれます。

◇源平なます

にんじんの量は少なめが綺麗です。

「紅白なます」ともいい、「憎みあう源氏と平家であつても仲良くなつてほしい、紅白でめでたく、慈しみあつて生きよう」という、庶民の願いがそれぞれに込められた野菜などを切って、酢で和えた料理を「なます」と呼ぶようになりました。

なますは器盛りが大切で、柚子の皮を千切りにして飾ったり、また、干し柿の千切りを混ぜても自然の甘さが生きてきます。

お正月は、どうしてもお餅を食べ過ぎてしまいがちですが、なますの大根が消化を助け、味もさっぱりしていることから、気分を爽快にしてくれます。

元朝の膳（がんちょうのぜん） 元朝の節日 - 精進料理

元朝とは、元日の朝（元旦）のことをいいます。日本では古来から何事を為すにも初日が肝心といわれ、「初め良ければ終わり良し」という諺があるほどです。元朝には心と身体を清め、諸々の願いを込めて祈ります。

この朝の精進料理は、他のおせちとは違い、すべて質素なものですが、一品一品に心を込めて作り上げてみると、なかなか格調高いものが出来上がります。

◇盛り込み

- ①茄子（味付け揚げ）、蒸し羊羹、春雨（菊花揚げ）、お多福豆、ふきのとう
- ②梅にんじん、筍、昆布、里芋、花蓮根、椎茸、さやえんどう
- ③かぼす釜、笹巻、柿麩、けんちん、俵、銀杏、勝栗、蓬麩（よもぎふ）味付け
- ④雑煮（餅、椎茸、銀杏、牛蒡、にんじん、百合根、三つ葉、お多福豆、ごさん筍）

◇お雑煮

雑煮という言葉は、「本雑、保蔵」つまり、「土地に自然に育成する材料をいろいろ調合して、栄養価の高いもので作り健康になることこそ、めでたいのだ」という考え方から出ているとも、「神に供えたものを煮て食べたことに始まる」ともいわれています。土地や家によってそれぞれ特色があり、「最も地方色が出ている料理」と言えるでしょう。

一番目立つ違いは、四角い切り餅を焼いて使う関東風と丸餅を茹でる関西風で、江戸は「すまし仕立て」、上方以西は「味噌仕立て」が普通です。

武家が勢力を持っていた江戸では、「ミソをつける」という言葉を嫌って、味噌雑煮を大阪雑煮とわざわざ呼びかえていました。

餅の粘り強さを人の生きかたを教えたものと伝えられ、元朝には欠く事の出来ない食べ物となりました。

★精進仕立て（すまし仕立て）レシピ

材料（五人分）

餅…500g（10個）
里芋…100g
にんじん…30g
ほうれん草…100g
銀杏…15個
椎茸…75g（五枚）

調味料

醤油 大さじ2
料理酒 大さじ3
みりん 大さじ2弱
塩 小さじ1/2強
出し汁 3と1/2カップ

作り方

- ① 餅は、柔らかいものも固くなったものも同様に金網かオーブンで5～6分こんがりとし色づく程度に焼きます。
- ② 里芋は灰汁（アク）を抜き下茹でし、ぬめりを取り、水洗いして水気を切ります。
- ③ ほうれん草は茹でて急冷し、水気を切って4cmくらいに切り揃えます。
- ④ にんじんは梅型に抜き、固茹でしておきます。

- ⑤ 銀杏は薄皮を除いて実だけにします。
- ⑥ 椎茸は石づきをとり、洗って傘の部分に十文字に包丁をいれます。
- ⑦ 調味料を煮立てて、②④⑤⑥を加え、中火でひと煮立ちさせ火を止め、蓋をして五分間おきます。再び中火で煮立て、①の餅を加えます。2～3分で出来上がります。
- ⑧ 椀に盛り、最後に③のほうれん草を色どりよく盛り込み、上から熱い汁を注ぎます。

七草（1月7日）

七草粥（ななくさがゆ）

七草粥は、冬枯れ時期に青ものを補給した古人の知恵です。

正月の七日といえば七草です。「せり、なずな（ペンペン草）、ごぎょう（母子草 ははこぐさ）、はこべら、仏の座（ほとけのざ）、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）」、いずれも越冬性の植物です。冬枯れの時期にわずかばかり残っているこれらの野草を食生活に採り入れ、「不足しがちな青ものを補給しよう」という、合理的な料理といえます。青ものは、お餅ばかり食べて酸性になった血液をアルカリ性に戻す効果があります。

七草を入れた粥を食べて無病息災を願うのは、「七日正月に七種の羹（かん）を食べると万病を免れる」という中国の古俗に由来します。

日本へは平安時代初めに伝わり、宮中や宮廷貴族の間で行われました。当時は七種（米、麦、粟〔あわ〕、黍〔きび〕、稗〔ひえ〕の穀類五種に若菜二種）を羹（熱い汁物）に入れており、それが野草や野菜に変わり、粥に春の七草を加えるようになったのは室町時代のことといわれています。江戸時代に全国的に広まり、庶民の間でも行われるようになりました。また、「七」は聖数の縁起をかついでいますが、その種類には地域差があります。

六日の夜に、各家々で「七草なずな、唐土（とうど）の鳥が、日本の土地に渡らぬ先に」と唱えながら、包丁でまな板をトントン叩くという儀礼があります。これは害鳥でもある唐土の鳥を追い払い、豊饒を祈る鳥追いの呪文です。また、七歳の子が七草粥をもらい集めて食べると一生健康でいる、という俗信もあり、七草粥に特別の呪文を感じていたことがわかります。

鏡開き（1月11日）

お汁粉（しるこ）

鏡開きには、年神様が宿って神聖視された鏡餅を下ろして割り開き、善哉（ぜんざい）などに入れて食べます。神霊が刃物を嫌い、また、「切る」という言葉を忌み、鏡餅を手や木槌（きづち）で割って開いたことから、「開く」という言葉が使われています。

昔、武家では、男子は鎧に供えた具足餅（ぐそくもち）を、女子は鏡台に供えた鏡餅を、それぞれ「刃物、および、初顔を祝う」として、20日に下ろして食べました。ところが、20日が徳川家光の忌日（きにち／きじつ）に重なり、以降は商家が行っていた蔵開きと同じ11日に行われるようになったといわれています。「蔵開き」（帳開き）とは、商家が本格的な商いを始める日として、割り開いた餅をお汁粉（しるこ）に入れて祝うものです。

「神仏のお下がりを食べ、神々との連帯意識を深めようとする」のが、そもそもの目的だったようです。

小正月（1月15日 女正月）

小豆粥（あずきがゆ）

小豆粥（あずきがゆ）を食べるという習慣は、中国の故事によるといわれています。古くは七種粥といって、「数種の雑穀入りの粥」であったものが、いつのまにか、小豆だけの粥になりました。

餅を入れた小豆粥を食べると、「無病息災で過ごせる」といわれています。

また、小豆粥を炊いて、粥かき棒で混ぜ、棒の割れ目に入った小豆の数でその年の豊作、凶作を占う「粥占い」の名残りが、今もこの日に小豆粥を食べるといふ風習になったようです。

二月



節分（2月3日）

「節分」とは本来季節の移り変わる節目を意味し、立春、立夏、立冬の前日を指していましたが、後に、立春の前日だけを節分というようになりました。この日に行われる行事には邪気悪霊を祓う呪術的な要素が強く、柊（ひいらぎ）に鯛（いわし）の頭を刺して戸口にかけ、さらに、大蒜（にんにく）、海桐花（とべら）の枝、蒜（のびる）などの臭いの強いものを添えて悪臭で疫神を防ごうとする習慣が行われています。

神社では「節分祭」として、寺院では「修正会（しゅうせいえ）」として取り入れられ、民間では「豆撒き」として受け継がれてきた、節分の代表的な行事である豆撒きの始まりは、大晦日に悪を払う追儼（ついな）という行事でした（日本でも平安時代に宮中で行われていた）。その際、大舎人（おおとねり）が中国の古式に則って厄払いをしましたが、呪師の異様な形相、立居ふるまいを恐れるあまり、呪師そのものを鬼と見なしてしまい、群臣が桃の弓と葦（あし）の矢で追い払う形になりました。

「追儼（ついは）」は、中国で古くから行われた儀礼で、周の時代に方相士（ほうそうし）と呼ばれる呪術師が熊の皮を被り、黄金の四つ目の面をつけ、赤と黒の装束に槍（やり）と盾（ほこ）を持って疫悪を追い払ったといわれています。

節分の晩には、家ごとに大豆を煎り、升に入れて神棚に供えた後、一家の長が「福は内、鬼は外」と大声で唱えながら、家の出入り口や各部屋に撒き、邪気を打ち祓います。撒き終わると、家人はそれぞれ自分の年齢の数（あるいはそれに一つ加えた数）の豆を食べます。また、一年の月数（通常は12個、閏年は13個）の豆を囲炉裏の灰に並べ、その焼け具合によって一年間の天候や豊凶を占う豆占いも多く行われています。

現行の節分行事は「悪しきものを追い払い、また、悪しきものの侵入を防ぐこと」に重点を置き、執り行なわれています。

大豆

豆撒きの時に使われる大豆は、植物性のたんぱく質と脂肪に富んだ栄養価が称えられています。日本では、家庭で欠くことの出来ない食品として重宝されてきました。大豆から作られる味噌、醤油、納豆、豆腐などは、私たちが毎日接している食品です。この日、無病息災を願って、炒った大豆を年の数だけ食べる風習も、新しい年、新しい季節を迎えるにあたって、「栄養豊かなものを食べ体力をつけておこう」という、私たちの先祖が考え出した知恵といえるでしょう。

初午（はつうま、最初の午の日）

稲荷寿司（いなりずし）

初午（はつうま）は、「お稲荷さん」として親しまれ、信仰を集めてきた、稲荷神社の縁日です。稲荷神のお使いといわれる狐の好物が油揚げであることから、お稲荷さんの名をそのままもらった食べものが、「稲荷寿司」です。江戸のころから初午につきものの料理になったといわれています。

その他の油揚げ料理

◇福袋煮

七種類の具を詰めた縁起のよい料理です。

七という数と、いろいろの具が詰まっていることから「福袋煮」といい、縁起物のお料理です。袋状にした油揚げを裏返して、中に、銀杏（ぎんなん）、椎茸（しいたけ）、にんじん、筍（たけのこ）、蓮（はす）、こんにゃくなど七種類位の具を入れ、干瓢（かんぴょう）で口を結んで、出汁で煮付けます。

◇信田巻き（信太巻き）

初春の蕨（ふき）のほのかな苦みが風流です。

油揚げのまたの名を「信太／信田（しのだ）」といいます。これは、狐の伝説で有名な大阪の「信太の森（しのだのもり）」にちなんで付けられた名ですが、油揚げで野菜（蕨〔ふき〕など）を巻き、干瓢（かんぴょう）で結んだものを信田巻き（信太巻き）といいます。

初午のころには、そろそろ蕨が出始め、小鳥などが好んで食べることから、蕨には健康のために良い成分が入っているのではないかとされています。

ふきのとう料理

ふきのとうは、こうばしい香りと苦みとが何とも言えずおいしいものです。細かく刻

んでお吸い物の吸い口（薬味）として用いるのは、昔からの日本料理の伝統です。ふきのとうの唐揚げは、下半分だけに衣をつけるのがコツです。

三月



ひな祭り（3月3日）

桃の節句、弥生の節句、草餅の節句、上巳（じょうし）の節句などといわれている「ひな祭り」は、「女兒の健康と成長を祈るお祭り」で、ひな人形や桃の花を飾り、菱餅（ひしもち）や白酒を供え、季節の旬の御馳走でお祝いする全国的な行事です。中国伝来の行事で、三月の初めの巳の日に水辺に行き、心身を清め、酒を飲むことで「穢れを禊ぎ祓う（みそぎはらう）」という風習が日本へ伝わったといわれています。

日本においては、古代より農事開始に先立って農耕儀礼が行われており、物忌み（ものいみ）や禊（みそぎ）をして神に農作の豊饒と人民の息災を祈って、人間の形に切り抜いた人形（ひとがた）に心身の罪、穢れ、災いを移して、身代わりに形代（かたしろ）として海や川へ流す行事が行われていました。平安時代、貴族の女の子の遊びであった「お人形ごっこ」「おままごと」などを「ひな遊び」と呼んでいましたが、昔からの幼女の遊びとしての人形と、神事のお祓いとして川に流す身代わりとしての人形が、時代の流れの中で一つになり、ひな祭りの語源となり、次第に今日のようなひな祭りに変化したと考えられています。

「源氏物語」の須磨の巻に「弥生に巳の日（3月3日）に陰陽師（おんみょうじ）を召して祓え（はらえ）を行い、船にことごとしき人形を乗せて流すのをご覧になった」と記されています。この時代のひな人形は、紙で作られた「流しびな」で、最初は簡単な「立ちびな」や「座りびな」でしたが、時代が進むにつれてだんだん立派なものになりました。

今日見られるような観賞用のひな飾りが盛んになったのは江戸時代の中ごろで、上方

や江戸、あるいは地方によって様々なものが作られていましたが、次第に江戸風の緋毛氈（ひもうせん）を敷いた段飾りと「内裏びな」が普及するようになりました。

また、ひな壇に桃の花を飾り、白酒や草餅を供えるのも中国伝来の風習で、3月3日に香りの強い桃花酒を飲むと病を除き、若さを保つといわれています。中国ではその昔、この日に母子草（ははこぐさ）の汁を混ぜた粉餅（蓬餅のようなもの）を食べれば、あらゆる邪気を祓うことができるとされていました。

草餅

ものの本によると「三月三日に婦女が母子草（ははこぐさ、別名ごぎょう）を採り、蒸して餅につくの歳時とする」とあり、母と子が健全であるようにという願いを込めたものであったようです。母子草も蓬（よもぎ）も、共に薬草であることから、「邪気を祓い疫病を除く」という意味があります。江戸では「草餅」と呼ばれ、京都、大阪では「蓬餅（よもぎもち）」と呼ばれていました。

★ひな菓子レシピ（三色団子）

材料

上新粉 100g
白玉粉 100g
砂糖 大さじ6強
塩 ひとつまみ
きな粉 1カップ弱
蓬（よもぎ） 60g
食紅あるいは それに代わるもの 少々

作り方

- ① 上新粉、白玉粉、砂糖、塩を合わせ、水を加えながらよく混ぜて耳たぶぐらいにまとめて三等分します。
- ② ①を1／3ずつに分け、色付けします。白はそのまま、赤は食紅あるいはそれに代わるものを混ぜて色付けし、小さな団子に丸めます。
- ③ 緑は、よもぎ団子にします。蓬を塩と酢を少量加えた熱湯で茹で、急冷した葉だけをすり鉢ですりつぶし、②の残り1／3を加えてつき混ぜて小さな団子に丸めます。
- ④ きな粉を上から振りかけます。

菱餅（ひしもち）

菱餅は、「菱葩（ひしはなびら）」という名で正月の料理に使われていました。宮中では今でも、除夜の雑煮に丸餅の下敷きとして使用されているそうです。

菱餅の重ね方は、三つ重ね、五つ重ねがありますが、三つ重ねが一般的です。三つ重ねは、礼法で有名な小笠原家の家紋にちなんだものといわれ、下から緑、白、赤、と重ねるのが正しいものです。「赤は桃の花、白は雪、緑は植物の芽を表したもの」といわれ、あたりはまだ雪なのに、桃の花が咲き、白に覆われた地表では植物の芽が吹きだそうとしている情景を表しています。

春のお彼岸（3月下旬）

春のお彼岸は、春分をはさんだ前後三日を含む七日間です。

彼岸には、彼岸団子や、ぼた餅など、小豆を使った赤色の食物が重んじられています。ぼた餅は、つぶ餡をまぶした感じが牡丹（ぼたん）の花に似ていることから、この名称が付いたといわれています。

精進料理

亡き人に心を通わせる料理です。

★胡麻豆腐レシピ

人目をまぎらわすことを「ごまかす」といいますが、これはどんな食べ物も胡麻を用いれば、たちまちおいしく化けるといって「胡麻化す」に由来しているといわれています。

何でもおいしくするこの胡麻をふんだんに使った代表的な精進料理が胡麻豆腐です。わさびや、しょうが醤油などがよく合います。

材料

白胡麻・片栗粉・練りわさび・醤油

作り方

- ① 白胡麻は炒らずにすり鉢に入れ、十分にすりませます。すり終わったら胡麻の2倍量の水を入れ、よく溶き合わせます。
- ② 裏ごし器に①の胡麻汁を静かに流し込んで、丁寧にこします。胡麻のかすは捨てます。
- ③ こした胡麻汁を鍋に入れ、片栗粉を胡麻の1/2量加え、よく混ぜ合わせてから、火にかけます。

- ④ 火は強火にし、最初から手を休めずに全身に力を入れてよく練り、煮立って来たら中火にし、プツプツという音が出るまで練り続けます。
- ⑤ ブツブツいってきたら火から下ろし、艶がさらに増すまで、2～3分手早くさらに練ります。
- ⑥ ⑤を型に流し込みます。木杓子で叩くようにして詰め込んでください。(そうしないと隙間が出来てしまいます) 表面が固くならないように濡れ布巾をピタリと上にかき、一時間ほど流水において冷やし固めます。
- ⑦ 固まったら、型のまわりに指を入れ、丁寧に取り出します。人数分に切り分けて(水の中で切ると上手くいきます)、器に盛り、練りわさびを上へのせ、醤油を横から流し込むように入れて食卓に出します。

※休まずに練ることが一番のコツです。

※急ぐ時は冷蔵庫で冷やす方法もあります。

★木の芽和えレシピ

野菜だけでさわやかな味です。

木の芽とは、料理用語で「山椒(さんしょ)の若葉」のことです。山椒は香辛料として葉も実も皮も用いられますが、その中でも、新鮮で、さわやかな若葉の香りは、日本独自のものといえます。

作り方

白味噌を裏ごしして、砂糖、みりんを加えてすりのぼし、

柚子を加えれば「柚子味噌」、すり鉢ですった木の芽を混ぜれば「木の芽味噌」です。

この「木の芽味噌」に、下煮した筍(たけのこ)などを和えます。

青みを濃くするために、茹でたほうれん草の葉をすりこむと、

いっそう春らしい料理になります。

◇白和え

子供からお年寄りまで喜ぶ料理です。

その名のとおり、白味噌、白砂糖、豆腐、など白い食品を基本に使い、野菜などを和えた料理です。

にんじん、筍(たけのこ)、こんにゃく、椎茸(しいたけ)、油揚げなど、味も色彩もいろいろなものを千切りに切って盛り込めば、いっそう味わい深いものになります(千切りにした野菜類を、醤油の色がつかない程度に薄甘く下煮して、水気を切るのがコツです)。

◇吸い物

精進料理の吸い物は、動物性の出汁（だし）は使いません。

干し椎茸を一晩水につけ翌朝よく水でゆすぎ、コトコトと煮て柔らかくします。その出汁の上澄みを布巾（ふきん）でこして、昆布出し汁を加え、醤油と塩で味を整えます。椎茸を千切りにして、三つ葉などを添えます。

◇筍ご飯

さわやかな春の味覚の筍（たけのこ）は、孟宗竹（もうそうちく）の若芽がほとんどです。原産地は中国の江南地方といわれ、日本に渡来したのは、天文年間に琉球から薩摩（さつま）に渡ったのが最初とされています。

四月



花祭り（4月8日）

お釈迦様の誕生日を記念して礼讃し、喜び祝う日（灌仏会）は、お釈迦様の誕生の地であるルンビニーの花園を象徴して、屋根や柱を春の草花で飾った花御堂が設けられたことから、大正時代以降一般に「花祭り」と呼ばれるようになりました。

日本においては、大和時代（606年）に聖徳太子によって行われたのが最初とされており、奈良東大寺には奈良時代の釈迦誕生仏像が安置されています。平安時代には宮中恒例の行事となり、特に室町時代以降に盛んになりました。「普曜経（ふようぎょう）」などの経典には、釈迦誕生の時に、梵天（ブラフマー神）、帝釈天（インドラ神）の二神が悠然と天下り、香水をもって釈迦を洗い清め、また九龍が降りて香水を降り注いだとあります。この故事に基づいて、平安時代には五種類の香料を五色水（青・赤・白・黄・黒）として誕生仏に注いでいましたが、江戸時代になって、五色水の代わりに「甘茶」が用いられるようになりました。

甘茶

甘茶は、本来「甘露」を意味し、「甘い味がする霊妙な液体が天から降る時、世の中に幸せが来る」と信じられていました。また、甘露は、人間の苦しみを取り除き、延命を与え、もしこの水を死者にかけたなら死者は復活するという、伝説上の霊水でもあります。花御堂の中には、天地を指すお釈迦様の誕生仏が安置され、参拝者は小さな竹柄杓で甘茶をかけます。

花見料理

本来ならば仏教の行事である「花祭り」ですが、花御堂に祀った誕生仏に甘茶を注いでお釈迦様の生誕を祝う風習よりも、「花を賞でる（めでる）」という風流の力にだんだんと重点が移り、民衆はこの花見を口実に花祭りを娯楽として楽しみ始めるようになりました。団子がもてはやされ、他にうどん、蕎麦きり、饅頭（まんじゅう）、焼き餅なども好まれたようです。

◇花見団子

いかに貧しくとも、花見団子（三色団子）だけは作ったといわれています。三色団子は、小豆餡、うぐいす餡、白胡麻餡の三種類からなります。

山菜料理

四月は野に山に新芽が萌え出してくる季節です。野趣あふれた料理が作れます。そして、春の植物には生命力がみなぎっています。

◇わらびめし

「春の料理には苦みを盛れ」という諺がありますが、ぜんまい、蕨（わらび）など、このころの旬の植物は適度な苦みに特徴があります。

◇土筆（つくし）のおひたし、和えもの

半日位水に浸け、土筆は花の咲く前の「新芽」を食べます。

五月



端午の節句（5月5日）

「端午の節句（たngoのせkk）」は5月5日に子供の日として祝われ、国民の祝日とされています。この日、男子が誕生した多くの家々で鯉のぼりが高く揚げられ、五色の吹き流しや、真鯉（まごい）、緋鯉（ひごい）などが、五月晴れの天空を悠然と泳ぎます。家々の床の間には鎧（よろい）や兜（かぶと）、虎退治で有名な加藤清正、牛若丸や弁慶、坂田金時、鎮西八郎為朝（ちんぜいはちろうためとも）など歴史上で活躍した数々の武将が武者人形として飾られます。

また、菖蒲（しょうぶ）を軒先にかけたり、菖蒲湯として風呂に入れる風習があり、ちまきや柏餅を作ってお祝いし、現代においてもこのような慣わしを守っている家庭が数多く見られます。

もともと「端午の節句」は中国から伝わった五節句の一つで、年中行事書によれば、「五月五日は一年中で最も縁起の悪い日として忌み嫌われ恐れられている」と書かれています。なぜなら、旧暦の五月は、長江流域は大変な高温多湿で、伝染病や害虫が猛威をふるう盛夏であり、五月の端午節の行事には、邪気を祓い疫病を防ぐという願いが込められていたからです。人々は野に出て薬草を摘んだり、香気の強い蓬（よもぎ）で人形を作り門へかけたり、菖蒲を髪に差す習わしがありました。菖蒲は、その高い芳香が邪気を祓い疫病を除くといわれているだけでなく、根茎に痛み止めや健胃薬としての薬効があるとされていました。また、笹や竹は悪魔祓いをする力があると信じられ、端午の節句には鍾馗（しょうき）という武人が登場して弓で悪霊を退治するという言い伝えもありました。

これらが端午の名称と共に日本へ伝えられ、日本においては、推古天皇の大和時代（611年）、奈良時代の宇陀野（うだの）という所で、薬草を摘み取る行事が行われたのが最も古い端文献として「日本書紀」に記されています。また万葉集の中では、天智天皇

が、688年の5月5日に皇太子大海人皇子（おおあまのおうじ）をはじめ諸国の王族や内臣、群臣を大勢従えて、琵琶湖の東岸である蒲生野（がもうの）にて、薬用とする鹿の角を狩ったり薬草を摘んだりする大がかりな狩猟の行事がなされたと記録されています。

その後、奈良時代に朝廷で節会（せちえ）という宴会が催され、平安時代には宮中の御殿から民家にいたるまで軒に菖蒲をかけるようになりました。「端午の節句」が広く一般に伝わる行事になったのは江戸時代で、武家社会から町家へ伝わって祝われるようになりました。

鯉のぼりのいわれ

中国の黄河の上流にある竜門という急流を登った鯉は龍になって天に昇る、という言い伝えから、鯉は立身出世の魚とされ、男子の健康と出世を祈る意味で大空を泳ぐよう揚げられるようになったといわれています。

★ちまきレシピ

紀元前300年、楚の王に仕えた屈原（くつげん）は、文武に優れた武人でしたが、王と意見が合わず揚子江の南に流されました。それでも日夜、王が迷いから覚めるのを念じていましたが、屈原の心配していたとおり、秦が楚に侵入し、王も死んでしまいました。これを聞いた屈原も「世俗の塵にまみれるくらいなら、魚の腹中に葬られたほうがましだ」という遺文を残して、汨羅（べきら）という湖に身を投げて死んでしまいました。遺体は発見されず、楚の人々が竹筒に米を詰めて湖に投じて屈原の志を哀れんだのが、「ちまき」の起源といわれています。

古代中国の英雄、屈原の命日がちょうど5月5日で、屈原にゆかりの「ちまき」が、端午の節句に厄除けとして用いられるようになりました。

しかし、元来ちまきは南方地方で携帯食、保存食として発達したものであり、甘味のあるお菓子風になったのは近世以降のことです。

材料

- もち米…… 5カップ
- 孟宗竹…… 7枚
- 木灰…… 5カップ
- 蜂蜜…… 1 / 2カップ

作り方

- ① 木灰を木綿袋にいれ、水6リットルほどの中につけて灰汁水を作り、上澄みをとります。
- ② もち米を洗い、上澄み木灰水につけて一晩置き、ざるに上げます。つけ汁は捨

てずに、これを茹で汁とします。

- ③ 竹の皮を広げて三方を折曲げ、財布の様な感じにします。その中にもち米を包み、竹の皮の両耳を少しさき、これで2ヶ所を結びます。
- ④ 木灰水を鍋に入れ、③を入れ、たっぷりになるように水を増やして煮込みます（中火と弱火）。
- ⑤ 約50分煮て引き上げて冷まします。食べる直前に竹皮を剥がし糸で切り、器に並べて蜂蜜を少々かけます。

柏餅

柏餅は17世紀半ばに日本人が作り出した独自の食べ物です。関西では、男の子が生まれると、初めての端午の節句にはちまきを作り、二年目からは柏餅にするところもあります。東北では笹を使い、笹巻きとか笹餅と呼ばれています。

柏は、「神道に使うめでたいものだから」という理由で用いられていたという説や、この「葉に含まれる葉分に着眼した実用的な考え」から使われるようになったという説などがあります。また「若葉が出てから古い葉が落ちる」ということから、「子孫繁栄」を意味する聖なる木ともされています。

六月



梅雨

梅

梅雨時のうっとうしさを払ってくれる梅料理は殺菌効果もあり、この時期には欠かせないものです。

梅干し、梅酢、梅びしお（梅干しから作る梅ジャム）、煮梅などがあります。

七月



七夕（7月7日）

旧暦7月7日（新暦8月下旬）の「七夕」は、正しくは「しちせき」といい、七日後に来るお盆の行事の前に身を清めて祖先の霊を祀り、穢れを祓う行事として行われていました。今日の日本では、新暦の7月7日に広く祝われています。この日には五色の短冊にたくさんの願い事を書いて笹竹に結び、庭先に飾ります。またこの季節に収穫された茄子（なす）や胡瓜（きゅうり）、西瓜（すいか）を供え、素麺（そうめん）や小麦団子を作って祝います。

歴史的には、奈良時代（755年）に宮中で初めて祝われ、機織（はたおり）の上達を願い、琴を飾り、香を焚き、芸の上達を祈りました。後に七夕行事として和歌を供えるようになり、江戸時代になると梶の葉に和歌を書くようになりました。そして梶の葉が五色の短冊に変わり、願い事も、裁縫、歌舞音曲（かぶおんぎょく）、詩歌の上達を願うことから、恋愛、良縁、合格、幸福を祈るように変化して、現代の七夕祭りとなっています。

また、古来日本では、七夕は「棚機（たなはた）」という字が使われており、清らかな乙女が水辺に設けた「機屋（はたや）」にこもり、神の衣を織りながら神を待ち、そして神を迎えて一夜を過ごし、翌朝神が天へ帰られるときに「心身の穢れや災難を持ち去ってもらう」と言い伝えられています。

「古事記」によると、「邇邇藝命（ににぎのみこと）」という神が笠沙（かさぎ）の浜を歩いていると、海辺に建てた八尋殿（やひろでん）の中で機を織る美しい棚機女（たなはたつめ）を見つけました。この乙女は「木花佐久夜毘売命（このはなさくやひめのみこと）」という女神で、神の衣を織っていました。衣は魂を包むものとして神聖なものであり、靈魂のシンボルとされていました。「邇邇藝命（ににぎのみこと）」は「木花佐久夜毘売命（このはなさくやひめのみこと）」を見初め、契りを交わしたと記されています。これが後に「7月7日の夜に織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）の二つの星が天の川を渡って年に一度の逢瀬を楽しむ」というロマンティックな伝説となって伝わって

いる由来です。

素麺

恋人たちが年に一度逢う「天の川」や、織姫が織る「糸」になぞらえて供えられます。さらに、細く長くということから、「仕事がたくさん来てよく働きますように」との願いも込められています。

蒸し暑い盛りを、冷たい素麺や冷や麦などでしのぐのは、なによりの消暑法だったようです。

蓮めし

お中元の進物を持ってきた親族、知己にふるまったのが始まりといわれています。

笹巻き寿司

笹の防腐力と芳香を活用して作られたものです。

八月



お盆（8月13日～16日）

旧暦の7月15日前後に先祖の霊を迎え入れ、もてなし、送り出す仏教行事であるお盆は、日本古来の祖霊信仰である「魂祭り（たままつり）」と、仏教の「盂蘭盆会（うらぼんえ）」が融合して広く行われるようになりました。盂蘭盆会の語源はサンスクリット語のウランバナ（ullambana）で、「餓鬼道に落ちてしまった亡者の苦しみを救済する」という意味の言葉です。お釈迦様の弟子であった目蓮（もくれん）という僧侶が、亡くなった母親が餓鬼道に落ちて飢えと渇きに苦しんでいるのを知り、釈迦に相談したところ、7月15日に供養せよと言われ、その日に高僧たちに供養してもらうことで母親を

救うことができた、というのが盂蘭盆会の始まりとされています。現在では、一般に8月13日先祖の霊を迎え入れ、16日に霊を送り出してお盆を終えますが、地方によっては時期が異なる場合もあります。

準備として、旧暦7月1日に「地獄の釜の蓋が開く日」として盆棚を作ります。盆棚は位牌（いはい）を安置して供え物を載せるための棚で、精霊棚、先祖棚ともいいます。本来、板を天井から縄で吊ったり、青竹で作るなどしたのですが、今日では仏壇の前に小机を置き、その上に簀薦（すごも）を敷くというような形が多いようです。そして、仏壇から位牌を盆棚へと移します。

盆棚には、桔梗（ききょう）、女郎花（おみなえし）、萩などの盆花、香炉、鈴などを飾り、季節の野菜や果物、水、団子、素麺などを供えます。そして、先祖の霊の乗り物として、馬や牛の形となるように胡瓜や茄子に割り箸の足を付けたものを並べます。先祖迎いの馬は「早く来てもらうように」、先祖送りの牛は「ゆっくり帰ってもらうように」と、それぞれに気持ちを表しています。その他、茄子や胡瓜を采の目に刻んだものを、洗った米と混ぜて水をはったどんぶりに入れたり、切り花を水に浮かばせたりして、浄土の世界を作ります。

お盆の間、盆棚には毎日三回「水・お茶・炊き立てのご飯の最初のもの」を供えます。また、精進料理も供えます。こうしたお供えは「餓鬼道に落ちた人が ひもじい思いをしないように救うためのもの」であり、盛大にたくさんの物を供えるのがよいとされています。

13日には、お墓参りを済ませた後、夕方から迎え火を焚きます。門や玄関の前で麦わらを焚き、「ご先祖の霊が道に迷わないよう家の場所を知らせる目印」とするのです。そして、馬、牛の形にした胡瓜、茄子を「頭が家の方に向くようにして」供えます。また、盆提灯を吊るして目印とする風習もあります。このように迎え火を焚くことが都会の住宅事情によっては難しい場合、ロウソクに火を灯し、霊をお迎えするという形がとられています。

お盆の夜には、先祖を迎えて、また死者の霊を慰めるために、盆踊りをします。盆踊りの元は念仏踊りで、口に念仏を唱えながら踊って御霊の供養をするということが行われていました。踊り手自身が先祖の姿に変装して訪れ、神のようにやって来るものもありました。行列してきて庭で輪踊りをし、その輪踊りの中心に音頭取りの櫓（やぐら）を建てることで、現代の広場で行われているような盆踊りの形になりました。

送り火は、迎え火を焚いた場所と同じ場所で焚きます。この時、迎え火とは逆に、馬、牛の形をした胡瓜や茄子を「頭が家の外側に向くようにして」供えます。これは霊が極楽へ戻って行くようにという意味からです。

川や海に盆棚の供え物や飾り物を流して霊を送る行事を「精霊流し」といいます。それらは菩提寺に持参することもあります。

お盆の行事の中で、先祖祭りと同じくらい大切な習わしは、親戚や親しい付き合いのある人々と贈答し合うことです。素麺、うどん、米などを送ります。お中元は、本来は盆の贈答で、先祖の供養と共に生きた人への感謝を忘れない贈り物なのです。

お中元

今では中元だけが残っていますが、もともとは、上元（正月15日）と下元（10月15日）もあり、三つあわせて「三元」といったようです。中国ではこれらは「贖罪の日」で、一日中庭に火を焚いて、罪を洗い清める儀式をしました。日本に入ってきてから、上元が小正月になり、中元は盆に変わったのですが、下元だけがいつのまにか消えてしまいました。以前は、お中元として人に贈る品物は、米、素麺、うどんなど、食べるものに限られていたようです。

精進料理

精進料理は、盂蘭盆会に祖先の霊を祀る供養の一つです。仏前や墓前に供え、家族全員で食べる精進料理には、動物性の美食を避けて、植物性の粗食に甘んじることで、精神の修行にしようという道徳的な意味があります。日本では曹洞宗の開祖、道元のしきたりが精進料理の元になっており、中国から学んだ調理技術を日本風に変えたものが「永平流」として今も伝わっています。また、江戸時代に中国から日本へ来た僧侶、隠元（いんげん）の「普茶料理（ふちゃりょうり）」が、中国風の精進料理として祖国の味を伝えています。

お盆には、主にこの時期に出揃った夏野菜を揚げてお供えし、食します。

土用（立秋前18日間）

土用餅

夏の土用についての餅のことで、食べると力が出るといわれています。佐渡では蓬（よもぎ）を入れて食べます。そしてそれが、「はらわた」になるといわれています。

九月



中秋の名月（旧暦8月15日）

旧暦では7月、8月、9月の三ヶ月（新暦8月中旬から11月初旬）が秋であり、8月はその真ん中の月なので「中秋」と呼び、この月の満月の日を特に「中秋節」（八月節）といいます。

中国では古くから名月鑑賞の習慣があり、旧暦の8月15日は秋の半ば（中秋）にあたり、月を祀る日とされています。名月が「中秋の月」と固定化されたのは唐の時代以降であり、中秋の名月こそが一年中で最も美しい月として決定されました。初めは高樓（高い建物）に登って酒食を楽しみながら月を鑑賞するのみでしたが、元、明の時代より、月を祀るようになりました。庭先に設けられた祭壇上に月餅（げっぺい）や果物、枝豆、鶏頭（けいとう）の花などを供えて月を祀りました。月餅は主に上流社会で作られ、満月をかたどった平たく丸い菓子は団円（一家団欒）の象徴であり、そのため中秋節を団円節と呼ぶ所もあるようです。中秋の名月の風習は中国から朝鮮に伝えられ、「嘉俳日」または「秋夕の日」と呼ばれ、一年中で最も重要な祭儀の日と考えられています。

日本にはもともと名月を祀る風習があり、十五夜のみならず、十三夜の月を愛でる習慣もありました。名月が古来から詩歌や俳諧の好題目として扱われたことから、宮中をはじめ上流社会において名月にまつわる催しが行われ、次第に民間にも及んだと考えられます。名月の夜、縁側に薄（すすき）や萩、女郎花（おみなえし）等の秋草を花瓶に飾り、果物や団子、枝豆、草餅、里芋、さつま芋を供える収穫儀式として行われています。多くの地方で薄が飾られる理由は、「薄の穂に月神が宿る」とされ、その豊かな花穂は、稲の収穫期を迎えるにあたって、その実りを連想させ、豊作を祈念するためでもありました。また、月には「穀物を豊かに実らせる力がある」と信じられ、月が「欠けてもまた満ちる」ことから「不死の象徴」として考えられ、満月の祭りの根底には、月に対する信仰があったと考えられています。日本文化における中秋の名月は稲と里芋の祭儀と結び付いている点が注目されます。

里芋料理

月への供物には畑作の中でも里芋が重んじられており、「芋名月」の名称がありますが、月見に枝豆や月見団子と一緒に里芋を供えるのも、「毎年同じ時期に作物が採れることに人々は畏怖し、自然の限りない力を称え、感謝を捧げる」ことから生じたようです。

◇里芋ご飯

この時期の芋の収穫祭と結びついており、月への供物が村全体のものであるところから、「供物を皆で分け合って食べる」という意味がありました。

秋のお彼岸（9月下旬）

お彼岸には「春彼岸」と「秋彼岸」があり、三月の春分の日と、九月の秋分の日を中日として、その前後三日間ずつを合わせた七日間をそれぞれ春のお彼岸、秋のお彼岸といいます。「彼岸」は「此岸」（しがん、この世）に対する語です。苦しみに沈む此岸から、仏の住む世界、悟りの世界に至り、永遠の楽しみ、幸福を得ようとするのです。

仏教では、極楽浄土は西方にあるといわれ、太陽が真西に沈む春分や秋分の日には、仏の住む世界と現世が通じ合うことのできる日だと考えられています。そのため、この期間に法要やお墓参りをして、先祖の供養をするという習わしが定着するようになりました。

わが国では、平安時代の初期から行われたようで、国分寺で「金剛般若経」が転読されたのが初めとされています。室町時代の関東の「板碑（いたび）」（死者追善のための仏像、仏名、法名などを記した平板石）には、お彼岸の中日を表す「時正（じしょう）」という文字がしばしば見受けられます。このことは、お彼岸の中日を期して、死者の冥福を祈ったり、自分の成仏を祈る風習であったことを示しています。お彼岸の期間中、僧侶はお盆のときのように、檀家を回って仏壇で読経します。一方、寺では彼岸会が勤められ、檀家の人たちは墓参りかたがたこの法要に参列します。江戸時代になると、お彼岸の行事は民衆の中に入りこみ、先祖祭りの行事となっていきました。江戸では、萩の餅、団子、五目寿司、茶飯、あんかけ豆腐、精進揚げなどを作り、隣近所や親戚などに配ったとあります。

今日でも彼岸には団子や菓子などを作って仏壇に供えたり、親戚や隣近所に配ったりする風習が多く見受けられます。春は牡丹の花が咲くので「ぼた餅」、秋は萩の花が咲くので「おはぎ」とそれぞれに名称を変えるところには、季節感が感じられます。

日ごろ、忙しさに追われて忘れていた自分自身の仏心を見つめ直し、神仏や先祖への報恩感謝をすることにより、より豊かな心を持つための人格形成期間のようなものの

かもしれません。

★おはぎレシピ

お彼岸につきものの「おはぎ」は、「萩の餅」といわれるように、昔は秋のお彼岸のものでしたようです。春に作ると「ぼた餅」、秋に作ると「おはぎ」と区別する人もいます。

小豆餡の他に、きな粉をまぶす場合と、炒り胡麻をすって砂糖を入れたものにまぶす場合があります。

おはぎという名は、煮た小豆を粒のまま散らしたさまが、萩の花の咲き乱れた光景に似ているので付けられたともいわれています。また、おはぎには「おぼた」という女房言葉があり、この語感から「ぼたぼたと柔らかく、肥った健康な女性」を意味するともいわれていますので、おはぎを作るときには、ふんわりと形よく作りましょう。

材料

もち米…… 3カップ

《つぶ餡》

小豆……400g（2カップ）

砂糖……200g（1カップ）

塩……ひとつまみ

《きな粉》

きな粉…… 1カップ

砂糖……大さじ2強

塩……ひとつまみ

作り方

- ① もち米はきれいに洗って、一晩水につけておきます。
- ② 小豆は洗って一時間ほど水につけておきます。そのまま火にかけ、差し水を五回位して、やわらかく煮ます。ボウルかざるに布巾を敷いて小豆を漉し、茹で汁を切ります。さらに布巾の端を絞ってよく水気を切り、鍋に移して砂糖と塩を加えて練り混ぜ、つぶし餡を作ります。
- ③ もち米をざるに上げて水気を切ります。煮立ったら蒸し器に濡れ布巾を敷いてもち米を入れ、強目の蒸気で30分蒸し、ボウルに移します。塩ひとつまみを加えて半つぶしにして、一個20～35gの団子に丸めます。
- ④ 濡れ布巾を固く絞って手のひらに広げ、つぶ餡を広げ真中に③の団子をのせます。
- ⑤ きな粉仕立てにする団子は、しばらくおいて完全に冷ましてからきな粉をまぶ

します。温かいうちにまぶすとべとべとになるので注意しましょう。

秋の七草

萩（はぎ）、おぼな（薄）、葛（くず）、女郎花（おみなえし）、撫子（なでしこ）、藤袴（ふじばかま）、桔梗（ききょう）をいいます。いずれも薬効があるとされ、月への畏怖の念と息災の願いを託します。

十月



重陽の節句（旧暦9月9日）

旧暦9月9日（新暦10月下旬）は、陰陽の「陽」の極数「九」が重なるので、重九（ちょうきゅう）とも呼ばれ、五節句の一つです。五節句とは、1月7日の人日（じんじつ）や、3月3日の上巳（じょうし）、5月5日の端午、7月7日の七夕（しちせき）、そして、9月9日の重陽（ちょうよう）です。これらの日は年中行事を行う上で特に重要とされていました。

「節句」は、古くは一年間の折目節目に神へ供える食饌（しょくせん）を意味しましたが、後に、仕事を休み、供え物をして、神を祀り、人々が神と共に同じ食事をして神と一体になろうとする日そのものを指すようになりました。

重陽は、その昔、「菊の節句」と呼ばれ、菊を鑑賞する行事が行われていました。菊は香りが高く気品があるので「邪気を祓い、寿命を延ばす」と伝えられ、わが国では菊見の宴は大和時代（685年）に行われたのが起源であるといわれています。平安時代初期には、多くの文人を招いて詩を作り、酒に菊の花を浸した「菊酒」がふるまわれ、観菊の宴が催されていました。宇多天皇（887～897）のころになると、「菊の着せ綿」と称する風流な慣習が行われるようになりました。重陽の節句の前夜に綿を菊花にかぶせ、当日の朝、夜露に濡れた菊の香のする綿で肌を拭うと不老不死となると信じられて

いました。その後、紫宸殿（ししんでん）で天皇の前に菊を飾った花瓶を置き、帳（とばり）の左右に茱萸袋（しゅゆぶくろ）をかけ、皆で詩を作りました。茱萸（しゅゆ）は川薑（かわはじかみ）ともいわれ、ミカン科の「山椒」のことで、その高い香りで邪気や悪気を祓うといわれています。江戸時代になってから、五節句の一つとして菊重ねの節句と称し、諸大名以下出仕、登城して祝われていました。地方の武家にも少しずつ浸透し、その影響は一般の人々にも及びましたが、ほとんどは、菊花を愛でるという程度であったようです。

中国では、奇数を陽の数字とし、陽の極みである9が二つ重なる9月9日は大変おめでたいとされていました。後漢の有名な陰陽・神仙術に秀でた方士（ほうし）、費長房（ひちょうぼう）は、弟子の桓景（こうけい）に「9月9日にお前の家では必ず災いが生じる。家族に茱萸（しゅゆ）を入れた袋を下げさせ、高い山に登り、菊酒を飲めばこの災いは避けることができる」と予言しました。桓景がその言葉に従い、夕方家族と共に山から家に帰ってみると、牛などの家畜が、家族の身代りになって死んでいました。この逸話により、中国においては三世紀前半ごろより祝われていた記録があり、陽九の厄（本来世界の終末を意味する陰陽家の語）を消すため、茱萸の袋を柱に菊と共につけて悪気を祓う風習もあったようです。

菊料理

中国から伝わった風習の重陽の節句は、日本ではあまり民間に受容されていませんが、平安時代には、杯に菊花を浮かべて酒を酌み交わし、長寿を祝い、災厄を祓うというものでした。そして延命長寿の薬効がある、不老長寿の妙薬といわれる菊になじんだ料理として、菊の花雑炊、菊ご飯、菊蒸しなどを食べる習わしが生まれました。

茄子料理

重陽の節句は、民間においては「お九日（おくにち）」と称して、秋の氏神様の祭とされています。9月の三度の9の日（お九日は、東日本では必ず9月9日のことですが、現状では、10月9日のことを指す）に茄子を食べると病気にならないとか、中風にならないなどという言い伝えから、茄子を食べる習慣が広まったようです。

神嘗祭（10月15日～17日）

伊勢神宮では、「神嘗祭（かんなめさい）」という大祭が10月15日から17日にかけて行われ、これは一年中で最も重要な祭典とされています。

「天照大神」が高天原で初めて稲穂を手に入れ、これこそ日本民族の主食にすべきものとして、「邇邇藝命（ににぎのみこと）」が天孫降臨（高天原より高千穂に降臨されたこと）される際に手渡されたという神話が伝えられています。この時より、春には豊作

を祈る祈年祭を行い、秋には神嘗祭を行い、その年収穫した初穂を太陽神「天照大神」と稲の神「豊受大神（とようけのおおかみ）」に供え、神々の大いなる恵みに感謝すると共に、天皇も国民も新たな神徳を戴き、はつらつとした生活ができるようにと祈願されています。

十一月



秋祭り（11月初旬）

「秋祭り」は農耕の収穫を感謝するお祭りです。春祭りが豊作を祈願するために行われるのに対して、秋祭りは稲作の豊饒を喜び、神の恩恵に感謝するために行われるもので、日本全国の各神社において祝われます。神前に、収穫された初穂をはじめ豊富な作物をお供えします。

旧暦2月から4月の春祭りに対し、秋祭りは旧暦9月から11月にかけて行われます。古くは、新米を神に供える前には物忌みの期間があり、祭りを主催する人々は食事やその他の行為を慎み、水浴などして心身を清めていたとされています。

収穫祭としてのお祭りは広く世界各地で行われており、日本では「稲」が中心です。最初の「穂掛祭」は、刈り入れに先立って稲穂や新米の焼米を供え、田の神への感謝を表すもので、八朔（旧暦8月1日）に行うところが多くみられます。二番目の「刈上祭」は稲刈り終了の祝いで、9月29日か、10月1日に行います。最後の「扱き上げ祝い（こきあげいわい）」は「せんばあげ」とも呼ばれ、脱穀終了の祝いです。

新嘗祭（11月23日～24日）

この秋祭りのころに、宮中においては「新嘗祭（にいなめさい）」が行われます。新嘗祭は、天武天皇6年（678年）11月に行われたことが「日本書紀」に記されていま

すが、その起源は古く、稲作の到来と共に成立したと考えられています。新嘗祭は宮中行事の中で最も重要なものとされ、神事は夕方から明け方までの夜を徹して行われます。神嘉殿（しんかでん）の内陣に神座と天皇の座（いずれも畳を重ねた上に絹のふすまを置く）を設け、天皇がその年の新穀で作られた飯を神に供え、天皇自らも食される「神人共食」の感謝祭です。現在では11月23日から24日にかけて行われています。

栗ご飯

秋の味覚といわれる栗（料理栗）は10月下旬から出回り始め、酉の市（とりのいち）でにぎわうこのころが、ちょうど食べごろです。

★栗蒸しご飯レシピ

作り方

- ① もち米を洗い十時間水につけておき、ざるに上げ水気を切ります。
- ② 栗は鬼皮と渋皮をむいて、2%の塩水に30分つけて、水を切ります（渋皮を残さないようにきれいにむいて取り、塩水に放してよく灰汁抜きをします。こうすると栗が変色せずきれいに仕上がります）。
- ③ 蒸気の立った蒸し器に濡れ布巾を固く絞って敷き、①②を入れて強火で30分蒸します。
- ④ 器に盛り、黒胡麻塩をふります。

七五三（11月15日）

11月15日に、五歳の男児、三歳・七歳の女児を神社に連れて参拝する慣行ですが、それ自体の歴史はけっして古くはありません。ただ、その基礎になった伝承的習俗は古くからあり、武家時代に、男児五歳の祝いを「袴着（はかまぎ）」、女児七歳の祝いを「帯解き（おびとき）」と称して、長野県では今でも11月15日に「帯結び」「帯解き」「紐解き」などと呼んで、主に三歳の女児が新しい帯を締めてお宮参りをする慣わしがあります。こうした例は他にもあり、ことに「紐落とし（ひもおとし）」と称する祝儀が、西日本では三歳ないし四歳のころに行われています。

七・五・三というふうに奇数で数えるようになったのは、まったく新しい思想といえますが、七歳を幼児から少年少女への折目と考える概念は、かなり古くからあったようで、七歳になったお正月、または11月の、適当な日に（多くは部落の祭の機会を選んで）お宮まいりをする習慣や、厄払いをすることがありました。また夏に近くの山に登

って厄払いするところもあり、6月30日の「茅の輪（ちのわ）」の神事に、七歳の子のみが輪くぐりをする例が、鹿児島県下にあります。おそらく「七・五・三」のうちで最も古く、折り目行事を行ったのは七歳の時であったと思われます。しかも、単に参拝になったのは新しい変化で、元は何らかの祭祀行事に参加したものであると思われています。こうして新しい人生段階に入る上での印象を新たにしたのでしょう。三歳ないし四歳のころには、ようやく人間の子供として、いわば「社会的に承認を受ける」ということが行われていました。また、昔は、人別帳の登録、氏子帳の登録が、生まれてすぐではなくて、3～4年たって行われていた所も少なくないようです。この折に披露（ひろう）の意味での行事が神前で行われたものが、「紐落とし」類の宮参りになり、それが武家の概念で七・五・三と整序されて、一般の祭とは関係なしに行うようになりました。そして、これが11月15日とされたのには民族的基礎があります。それは、その日が「霜月祭（しもつきまつり）」の日に相当し、家々の生業に関係の深い神々を送る祭をする日だったからです。

お赤飯

お宮参りをした後、子供たちの成長を祝って作ります。

十二月



冬至（12月22日）

「冬至」は、太陽の中心が軌道上の冬至点を通過する12月22日前後を指しています。この日は一年中で太陽が最も南に離れるために、北半球から見ると太陽が最も遠くなり、昼間が最も短く、夜が最も長い日となります。

旧暦では、冬至は暦の始まりの日として、最も重要視されていました。冬至の日に最も弱い太陽の光りは、冬至から後は次第に昼間が長くなり、光と熱を増してきます。そこで冬至は太陽が兆（きざ）す「一陽来復（いちようらいふく）」の日として未来への希

望をつなぐ日とされました。農耕生活にとって太陽の光と熱は穀物の生長には絶対不可欠なものであり、人間の活動にとっても暖かく明るい春の太陽への憧れがありました。冬至は新しい太陽、恵みの太陽の誕生として神々の来臨を仰ぎ、旧年の邪気を祓い、太陽の復活と共に新しい生活への門出とされました。

旧暦11月23日には大師講が行われています。この日は冬至の直前にあたり、弘法大師や有名な大師を祀る日とされています。「大師」とは、尊い方の長男を意味する「大子」と書くのが本来のもので、「神の子」という意味であるといわれています。神の子が来訪するのは太陽の活力が弱まる冬至の日であり、危険な状況から人々を救うために弘法大師が出現するといわれています。この日は、小豆粥、団子、大根などを供え、夜を徹して日の出を拝む行事が全国的に行われ、神の顕れを待つ重要な祈りの一日です。

「冬至に南瓜（かぼちゃ）を食べれば中風にかからない」といわれていますが、これは南瓜の黄色が魔除け、災い除けになるとする五行説の根本的考え方に基づいており、「邪を祓い、疫を防ぐ」という信仰から来ています。また、冬至には柚子湯に入る習慣があり、「黄色い柚子の実を浮かべた湯に入ることは、邪気を祓い、香りを楽しみ、風邪の予防に効果がある」といわれ、これも禊の行事として守られています。

南瓜（かぼちゃ）、こんにゃく、粥料理

昼の時間が最も短くなるこの日には、南瓜、こんにゃく、冬至粥を食べる風習がありますが、もともとは寒さのために少なくなった野菜類を供えることに意味があったようです。南瓜は、ビタミンAが豊富で、野菜が不足しがちな冬の大切なビタミン源です。

大晦日（12月31日）

「大晦日（おおみそか）」は12月31日の夜のことで、旧年から新年への境を越えることから「年越し」といい、昔はこの機会に年齢が一つ増えたために「年取（としとり）」とも呼ばれています。神社では年神を迎えるために夜を通して厳重に禊祓いを行い、一年間の罪穢れを祓い、身を清めるために祓祝詞（はらえのりと）があげられます。

大晦日には祖霊（御霊）が子孫の家へ戻ってくると信じられており、大晦日の夜には、氏子たちは神社に集まって篝火（かがりび）を焚きながら年神の訪れを待ちます。そしてその火を「白朮火（おけらび）」（御神火）として家に持ち帰り、神棚の灯明に移し、新年まで絶やさず燃やし続けます。大晦日の火は特別なものと考えられており、「疫病神や悪霊を祓い出す力がある」といわれています。そして「年ごもり」といって、静かに謹んで夜を明かすともいわれます。

寺院では除夜の鐘がつかれます。この習慣は奈良時代に始まり、江戸時代に最も盛ん

になりました。除夜の鐘のもともとの由来は仏教にあり、「楞伽經（りょうがきょう）」という經典によると、人間には「百八の煩惱」（心身を悩ます迷いの心）があり、「解脱とはその煩惱が除かれること」で鐘の一つき一つきが煩惱を突き出してくれると信じられています。今日、除夜の鐘は日本全国の寺院、神社でつかれ、大晦日の最もなじみ深い風習として知られています。

また、この夜に年越蕎麦を食べる習慣がありますが、蕎麦は長いので「末長く縁につながる」とか、「幸福が長続きする」との言い伝えから、縁起をかついだ江戸の商家から始まったといわれています。このように大晦日は新年を迎えるに際し、「家族一同身を清め、訪れて来る年神と飲食を共にし、心身ともに生まれ変わって新たな霊的力を授かるよう祈る日」とされています。

年越蕎麦

大晦日に蕎麦を食べるのは諸説あります。忙しい日なので手のかからない蕎麦で済ませようという合理的な考えから出た風習であるとの説。縁起をかつぎ、「家運も寿命も細く長く続くように」と食べたという説。また、商家では、金細工をする金箔師が散らばった金銀の粉を集めるために、こねたそば粉を用いたことから、「金銀を集める」という意味で晦日（みそか）にそばを食べるようになり、その風習の名残りが一年最後の大晦日に残っているという説などです。また、蕎麦には「五臓の汚れを除く」ともいわれており、炭水化物、粗たんぱくが多く、ビタミンBが豊富です。そのため、白米常食者には好適な代替食だったようです。

伝統食のルーツ精進料理

精進料理は、元来中国から仏教と共に伝えられたもので、主に寺料理として各宗派の料理風を形成しながら、独自の食文化として発展してきました。

精進料理の「精進」は、サンスクリット語の「ヴィールヤ」（毘離耶）の訳で、ヴィールヤは「精勤（せいごん）」の意味をもち、これは「ひたすら善いことを行い、悪いことをやめる行い」ということです。

精進の「精」は、心を純一無雑（じゅんいつむぞう）の「混じり気のない状態にする働き」であり、「進」は、「理想的な心の状態を進取する精神のこと」をいいます。「貞丈雑記（ていじょうざつき）」には、精進のことは「智度論（ちどろん）」の中で、「身精進」と「心精進」の二つがあると紹介されており、「精」はシラゲとよむ、米をシラケたる如く身を清むるを云う。「進」はススムとよむ、心に慎みを専らとして、亡者を祭る事の

みに心を進めて怠らざるを云うなり」と書いてあります。

これらの事柄から考えていくと、人生が最悪にならないためには最善を尽くして精進すべきという釈迦の教えが、やがて時代を経て、「お米をしらげ精米するように、身を清め、心を慎んで、専ら仏事に進んで怠らぬこと」が精進の意となり、やがて「鳥獸魚肉などはなまぐさくてけがらわしき」（「貞丈雑記」）ことから転じて、「心身を慎み酒肉を断ち、野菜や海草などの植物性食品を料理する」ことを精進料理というようになったと考えられます。——仏法を真理とする人間が、その仏法を掲げて生きるために食を有り難く受ける。その食を作る人は仏法を信じ、間接にこれを広めるために敬虔に俎板（まないた）に向かう。出来上がった料理とそれを食べる人に合掌する——。どうして食べものをいただくかをよく考えて食べるのが人間で、動物との違いはそこにあるといえます。仏法を根本とする精進料理は、あくまでも精進して作り、精進の生活の中でこれをいただきます。精進料理は「精進する料理」ということになります。

精進料理のすすめ

仏都高野山では、弘法大師が中国から持ち帰った料理を工夫・改善したものを、「真言料理」として今日に伝えられています。仏教では動物の殺生を厳しく戒めますが、それが精進料理にも反映され、植物性の材料のみが使われます。植物性の材料は安価で、身近な材料を工夫すれば、おいしく、栄養満点の料理が出来上がります。また、新鮮な野菜は、血液を浄化し、肥満、糖尿病などの成人病予防にも役立ちます。

精進料理の基本料理法

精進料理は、春、夏、秋、冬、つまり季節を重んじ、五法、五味、五色を厳しく守って献立てます。

- ・五法とは、生物、煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物の五つの料理法のことです。
- ・五味とは、塩、醤油、砂糖、酢、香辛料と五つの基礎調味料のことです。
- ・五色とは、青（緑）、黄、赤、黒（紫）、白の五つの色彩のことです。

料理を盛り込む際には以上の基準を重視で、工夫することが大切です。

一汁三菜、一汁五菜、二汁七菜などの組み合わせのなかに、必ずこの五法、五味、五色が組み合わせられていなければなりません。

★出し汁のとり方レシピ

精進料理の出し汁は良質の昆布と椎茸でとります。

昆布は、荒海の中で育った利尻昆布の肉の厚いものおいしい出し汁を出します。

・昆布と椎茸でとる場合

利尻昆布・・・50g

干し椎茸・・・20g

水・・・・・・・・20カップ

料理酒・・・・1/2カップ

以上を加えて三時間おき、鍋に入れて火にかけ、煮立ったら火を止めてこします。

・昆布だけでとる場合

昆布は切込みを入れた方が出しがとりやすいです。昆布が膨らむと水上に浮き上がるので、落とし蓋をのせておきます。

〈水出し汁の取り方〉

利尻昆布・・・100g

水・・・・・・・・12カップ

料理酒・・・・1/2カップ

昆布についている砂などを布巾でふき取り、手早く水洗いして、水、酒を加え、冷所に10時間つけておきます。

〈湯出し汁の取り方〉

利尻昆布・・・100g

水・・・・・・・・10カップ

料理酒・・・・1/2カップ

昆布についている砂などを布巾で落とし3cmくらいに切り、湯に酒を加えて中火で煮て、煮立ったら昆布を引き上げて、こします。

・椎茸だけでとる場合

干し椎茸・・・50g

水・・・・・・・・12カップ

料理酒・・・・1/2カップ

干し椎茸を洗って水に五分ほどつけておきます。色の濃い汁が出るので、これを捨て、新たに、水と酒を加え、煮立てて漉します。

野菜の灰汁抜き

野菜の中には、灰汁が強くてそのまま調理したのでは食べにくいものがありますが、上手に灰汁抜きをして、おいしくいただきましょう。

◇木灰や塩・酢で —春の山菜—

春の山菜は独特の風味があっておいしいのですが、灰汁(あく)が強いのが難点です。昔から山菜の灰汁抜きには木灰(木を燃やしてできた灰)が最適とされてきました。木灰が手に入りにくい場合は、塩と酢を使って灰汁抜きをすることもできます。

・木灰を使う場合

- ・材料(山菜)を容器に並べ、その上に木灰を一面にふりつけ、上から静かに熱湯をたっぷりかけます。
- ・蓋をして冷めるまでおき、冷めたら水洗いして、さらに10時間水にさらしてから調理します。

・木灰がない場合

- ・たっぷりの熱湯に8%の塩と酢少々を加え、その中で山菜を3~4分ゆでます。
- ・次に茹でた汁を捨て、水洗いをして、さらに水にさらし、2時間おいて調理します。

◇米ぬかや米のとぎ汁で —筍—

筍はシュウ酸を多く含み、えぐいので、米ぬかを加えた茹で汁で茹でて中和します。こうするとやわらかくなります。

・米ぬかを使う場合

筍(たけのこ)を皮のまま縦に切込みを入れ、たっぷりの水に米ぬかと鷹の爪を加え、20~30分間茹でます。

材料

- 筍・・・1kg
- 米ぬか(ひとにぎり) 50g
- 鷹の爪・・・3本

・米のとぎ汁を使う場合

- ・米のとぎ汁の一番濃い汁をとり、鷹の爪を加えて30分間茹でます。

※どちらの場合も筍は茹で汁につけたまま冷まします。

冷めてから皮をはぎ、洗って調理します。

◇酢水や米ぬかで —牛蒡(ごぼう)—

- ・煮物用の大きいものは、まず皮をこそぎ落として水に放し、三回くらい水を替えます。次に、薄い酢水で下茹でし、水に戻して20分置いてから使用します。

・薄いそぎ切りや針牛蒡のように細い千切りにしたものは酢水につけ、つけ汁を五回くらい替えて灰汁抜きをし、水切りをして調理します。

・皮をつけたまま、たわしで強くこすって洗い、米ぬかを加えた水で茹でます。水で洗いそのまま調理します。

◇塩や酢で —里芋・芋茎—

里芋

① 皮をむき、塩水に十分間つけておきます。

② 鍋に①がたっぷりつかないように8%の塩水を入れて煮立てます。4分ほどすると泡がぶくぶくと、上がってきます。

③ ざるに打ち上げ、水洗いしてぬめりを洗い落とします。

※里芋の皮を素手でむくと、手が痒くなることがあります。酢で洗うと痒みはすぐにとれます。

芋茎（ずいき）

青い（生）芋茎は、酢を落とした塩水にしばらくつけておきます。乾燥芋茎は、塩をふって上から温湯をまんべんなくかけて30分つけておきます。

◇酢水で —蓮根—

蓮根は、酢水で処理してきれいに仕上げます。

① 皮をむいてたっぷりの酢水で20分間、中火で茹でます。

② 天ぷらにする場合は、茹でずに生のまま7mmの厚さに切り、酢水に15分間つけて、水気を切って用います。

〈参考文献〉

- ・「日本風俗史事典」……弘文堂
- ・「日本まつりと年中行事事典」……（株）桜楓社
- ・「日本民俗大辞典」……（株）東京印書館
- ・「年中行事を科学する」……日本経済新聞社・永田久著
- ・「日本の祝祭日」……二十一世紀図書館 0073 所功著
- ・「年中行事事典」……三省堂
- ・「日本の民俗」……（株）クレオ出版 芳賀日出男著
- ・「仏事・仏教の基礎知識」……講談社
- ・「行事としきたり-正月料理から七五三参りまで」……婦人画報社
- ・「お祝いの行事料理全集」……辻学園出版事業部
- ・「料理暦」……ごま書房 小松崎剛著
- ・「たのしい精進料理」……山陽新聞社
- ・「精進料理」……駸々堂出版（株）
- ・「世界大百科事典」……平凡社
- ・「日本人のしきたり」……青春出版社