



# 食生活通信

2019. 12



You are what you eat. So you have to watch what you eat.

人は食によって決まる。だから何を食べるかは注意しないといけない！

今回のテーマは、おせち料理と奈良の雑煮についてです。お正月はゆっくりと家族でおせち料理を囲み、日本の食文化やその由来などについて話をしてみてもいいでしょうか？

## おせち料理のいわれ

おせちは、「めでたさを重ねる」という意味で重箱に詰められます。  
「この段にはこの料理を詰める」というルールと、素材や料理に込める意味があります。  
その一部を紹介します。



### 一の重【口取り・祝い肴】

重ねた時に1番上にくる一の重には、正月にふさわしい祝い肴を詰めます。  
中でも、数の子・田作り・黒豆を「三つ肴」といい、正月には欠かせないものとされている。

【数の子】ニシンの卵。二親（にしん）の語呂合わせとその卵の多さから、子宝と子孫繁栄を祈り、古くからおせちに用いられた。

【田作り】かたくちいわしの小魚を素干しにしたものを田作り（ごまめ）という。  
五穀豊穡を願って、肥料として田畑に撒いたことから名付けられた。

【黒豆】「まめ」はもともと“丈夫”“健康”を意味する言葉で「一生まめに働ける（暮らしていける）」という語呂合わせからも縁起がよい。また、黒は道教で魔除けの色でもある。



### 二の重【焼き物と口取り】

【海老】長いひげに曲がった腰が老人を連想させるえびは、長生きすることを願って正月飾りやおせち料理によく使われる。

【ぶり】ぶりは大きさによって名前が変わる出世魚。ぶりで立身出世を願う。

【伊達巻】白身魚のすり身に、卵とだし汁をすり混ぜて焼いて作る。名前の由来は、博多織の伊達巻きの縞模様からといわれている。昔は大事な文書や絵は巻物にしたため、教養や文化が身につくことを願っておせち料理には巻いた料理を多く用いる。



### 三の重【煮物、煮染】

【たけのこ】成長のスピードと生命力の強さから、健康に育つようにと願いが込められている。

【お煮しめ】野菜などを鍋で一緒に煮る、お煮しめや筑前煮は、親族が結ばれ、仲良く過ごすという意味があり、おせち料理に用いられる。

【昆布巻】「喜ぶ」の言葉にかけて、健康長寿を祈る縁起もの。正月の鏡飾りにも用いられ、お煮しめの結び昆布、昆布巻と多様に用いられる。



**与の重【酢の物】**

忌み数字の「四」は使わず、「与の重」とする。日持ちのする酢の物などを詰める。三段重の場合は、酢の物も焼き物などと一緒に、彩りよく詰めるとよい。

**【紅白なます】** 主に大根とニンジンで作られ、紅白の水引を表す縁起もの。  
生の魚介や野菜と酢で作ったことから“なます”の名がついた。



**【酢れんこん】** 大きな穴が開いているため、「先が見通せる」縁起のよい食べ物とされ、おせち料理に欠かせない。

**【たこ】** 「多幸」に通じるとされ、おせちによく用いられる。ゆでると赤くなるため、切り口がおめでたい紅白になる。

**【小肌栗漬け】** 小肌は出世魚で、コノシロという魚の成魚になる前の名前であり、将来の出世を願って用いられる。五穀豊穡を願って、クチナシで黄色く染めた栗と共に栗漬にすることもある。



**奈良の雑煮**

奈良の広い地域で昔より食されているのが、「きな粉雑煮」です。砂糖入りのきな粉が添えられており、雑煮のもちをこのきな粉につけて食べます。みそ味ときな粉味、ひとつの椀で二度おいしい雑煮です。

きな粉を添えるのは？ 諸説あります！

- ① 悪霊を追い払う願いが込められている。
- ② きな粉の黄色は「豊作祈願」を表している。
- ③ 海に接していない奈良の貴重なたんぱく源として食べられるようになった。



健康と繁栄を願って！ 椀の中の具にも、正月ならではの願いが...

- ① 頭いも・・・人の上に立つ「頭(かしら)」になるように。  
頭いもとは、さといもの親いも(種いも)のこと。
- ② とうふ・・・「白壁の蔵」の象徴 } 蔵が建つようにと願って  
こんにやく・・・「土蔵」の象徴 } 四角く切る。
- ③ 丸もち } 丸く一年すでせるように。  
だいこんとにんじんは輪切り }

**Challenge 奈良の雑煮を作ってみよう！**



材料 【2人分】

- ・ さといも … 2個 (140g) ・ だいこん … 30g ・ にんじん … 30g ・ とうふ(もめん) … 50g
- ・ こんにやく … 50g ・ 丸もち … 2個 (100g) ・ だし … 700ml ・ 白みそ … 60g
- ・ うすくちしょうゆ … 小さじ1/2 [A] ・ きな粉 … 大さじ3 ・ 砂糖 … 大さじ1 ・ 塩 … 少々

作り方

- 【1】 さといも、だいこん、にんじんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにする。とうふとこんにやくは5cmの長さ、5mmの厚さに切る。
- 【2】 小鍋に湯を沸かし、こんにやくをさっとゆでて水気をきる。
- 【3】 鍋にだしと野菜を入れ、中火で約10分煮る。
- 【4】 野菜がやわらかくなったら、とうふとこんにやくを加える。ひと煮立ちしたら、みそを溶き入れ、うすくちしょうゆを加えて火を止める。
- 【5】 もちはグリルかオーブントースターで薄く焼き色がつくまで焼く。
- 【6】 【4】にもちを加えて軽く温め、椀に盛る。A(きな粉大さじ3、砂糖大さじ1、塩少々)を合わせて添え、もちをつけて食べる。



参考 インターネットより 月刊ベターホームオンライン TOKYOGASウチコト 暮らし歳時記 紀文  
教育図書 家庭科55資料集