

年初を彩る、和食を愛でる

お正月に考える食育



写真提供 市生活改善推進団体会

南北に長く四季が明確な日本には、海・山・里と多様で豊かな自然環境があり、食文化もそれに寄り添うように生まれ、育まれてきました。このような「自然を尊ぶ」という私たちの気質に基づいた食に関する習わしが、「和食:日本人の伝統的な食文化」として、平成25(2013)年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食の一汁三菜を基本とする食事スタイルは、理想的な栄養バランスといわれています。また、「だし」のうま味を上手に使うことによって油やバターなどを使わずに調理でき、動物性脂肪の少ない食生活を実現していることが、日本人の長寿や肥満防止につながっているようです。

そんなわが国が誇る食文化は、季節ごとの年中行事と密接に関わっています。自然の恵みである食を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。特におせち料理やお雑煮といったお正月の食事は、新しい年を祝う特別なものです。

「一年の計は元旦にあり」ということわざもあるように、令和4(2022)年を心身ともに健康に過ごすため、今年号では食の伝統をきっかけに、食べることを通して生きる力を育む「食育」を考えます。

◎健康づくり課 企画46-116

食育の合言葉「こまごわやさしいにたにた」

「まごわやさしい」という言葉をご存じですか。栄養バランスの良い献立を作る際に取り入れたい、和の食材の頭文字の語呂合わせです。

市では、これに成長期や高齢期に必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルなどを充実させるための食材を加え、「こまごわやさしいにたにた」というキャッチフレーズを提唱しています。

- こ 穀類(米やパン類、麺類)
- ま 豆(豆腐や厚揚げ、納豆などの大豆製品)
- ご ゴマ(ナッツなどの種実類)

- わ ワカメ(コンブなどの海藻類)
- や 野菜(緑黄色野菜や淡色野菜など)
- さ 魚(イカやエビなどを含む)
- し シイタケ(シメジなどのキノコ類)
- い イモ(ジャガイモやサツマイモなどのイモ類)
- に 肉(豚肉や牛肉、鶏肉などの肉類)
- た 卵(ニワトリやウズラの卵など)
- に 乳製品(牛乳やヨーグルトなどの乳製品)
- た 果物(くだもの)(リンゴやミカンなど)

新年は、食育を考える絶好の機会

食育活動や食育推進計画の評価などを協議している市食育推進連絡会議*の会長を務める饗場教授に、お雑煮・おせちの由来と食育との関わりについてお話を伺いました。

*医療・教育機関や農業関係者、食育推進ボランティアなどで構成されている会議

神奈川工科大学
健康医療科学部 管理栄養学科
饗場 直美 教授



お正月は昔から最も重要な年中行事で、年初に年神を迎え祝う行事でした。新しい年の家内安全や五穀豊穡を願い、お供えをし、神から与えられる新しい魂をお年玉(年魂)としていただきます。

代表的な料理としてお雑煮とおせちがあります。お雑煮は、平安時代に年神に供えた餅やサトイモ、ニンジン、ダイコンなどを若水(年始に初めてくむ水)と、新年初めての火で煮込み、神と人の共食として食べたのが始まりとされています。全国各地で餅の形や材料、味付けに違いがあり、その地方の伝統が受け継がれています。

おせちは「五味・五色・五感」で味わって

また欠かせないのが、おせちです。この名前は御節供に由来します。季節の変わり目などに祝い事をする日を節日(せつじつ)といいます。この日に神に供える食べ物のことを節供(せつか)と呼び、おせちは御節供が略されたものです。節日には、神に供えたものを家族で食する直会(かみ)の神事の後、神前に供えた物を参加者でいただく行事が行われ、その会に出される食べ物が、現在のおせちとして残っています。彩りよく、さまざまな味付けで、五味(甘味・酸味・辛味・苦味・鹹味*)や五色(白・黄・赤・青・黒)があります。五感(視覚・嗅覚・味覚・聴覚・触覚)で味わってみてはいかがでしょうか。

お正月にも「こまごわやさしいにたにた」を

お雑煮を食べながら、おせち料理をまんべんなく食べると、市で取り組んでいる「こまごわやさしいにたにた」

全12種類の食材を取ることができます。

こ=餅、ま=黒豆、ご=田作りやたたきゴボウ、わ=コンブ巻き、や=紅白ナス、さ=エビやかまぼこ、田作り、し=煮しめのシイタケ、い=きんとん、に=鶏肉、た=伊達巻きなどです。さらにお正月でも、に=牛乳やヨーグルト、た=果物をプラスしましょう。

*塩辛い味のこと

大学生がオリジナル食育キャラクターを作成

子どもから高齢者まで幅広いライフステージにおいて食育を進めるため、市と神奈川工科大学の栄養教育研修室の学生が共同し、オリジナルの食育キャラクターを作りました。

キャッチフレーズ「こまごわやさしいにたにた」に合わせ、12体それぞれに市にちなんだ特技や趣味を持っています。キャラクターは市ホームページ「健康ポータルサイト」→「食育」から、または右のQRコードからもご覧いただけます。



協力していただいた学生の皆さんと饗場教授(2列目中央)

こんなに色々、全国のお雑煮

お雑煮はその土地で暮らしていくための、先人たちの知恵が詰まった郷土料理です。餅の形や汁の味付けの違いなどを知らると、地域の歴史や気候風土などが影響していることが分かります。

地域に根ざした料理は、その土地の産物を使って独自の料理法で作られ、食べ継がれてきたものです。作り続けることで食文化を継承していくことにつながります。

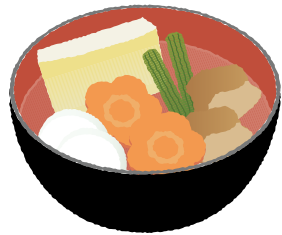
関東地方

餅の形…四角い形の角餅が基本です。庶民の間でお雑煮が食べられるようになった江戸時代は、関東地方に人口が集中していました。

一つずつ手でちぎる丸餅よりも、一度にたくさん作れる四角い餅を採用したのが由来ではないかといわれています。

汁の味付け…しょうゆ仕立てのすまし汁が基本です。

具材…ニンジンやダイコン、鶏肉を入れるのが一般的です。



【伊勢原風お雑煮】の一例を紹介!

具材はサトイモとダイコンのみ。大みそかに、三が日分を輪切りにし茹で置き、四角に切ったのし餅*を焼いて上にのせ、すまし汁を入れます。好みに応じて、青のりやカツオ節をかけて食べるのが伝統的な食べ方です。

*12月29日は苦餅、31日は一夜飾りになるため、28日か30日につきました

出典 伊勢原の民俗(市史民俗調査報告書)

おせち料理に込められた、さまざまな願い

おせち料理は新年に欠かせない伝統的な行事食として、現在でも地域や家庭に受け継がれています。さまざまな食材を普段と違う切り方や飾り方にし、鮮やかに彩るのが特徴で、「食べることに願いを込める」という意味があります。

それぞれの食材の由来や詰め方など、子どもたちに伝えたい食育の要素もたっぷり詰まっているほか、普段は食卓にのぼらない料理も多くあり、この時期ならではの話ができるのも一興です。

縁起のいわれ、いろいろあります

重箱に詰められる品々には、新年を迎えるに当たって込められた願いがあります。由来を考えながら食べてみたり、1品でも手作りに挑戦してみたいかがででしょうか。

<p>伊達巻き</p> <p>【文化の発展】 伊達は「華やか」の意味。昔は巻物に絵や文を書いていたことから、学問に関することを表し、知識や文化の発展を願う。</p>	<p>栗きんとん</p> <p>【裕福】 古来、戦の料理祈願に食べた勝栗に通じる縁起物。きんとんは金団と書いて、お金に恵まれ、豊かに暮らせるように。</p>	<p>昆布巻き</p> <p>【めでたい】 よるこんぶの語呂合わせから、喜びの多い年になるように。養老昆布と掛け、不老長寿の願いも。巻ぎは「結び」を表現。</p>	<p>数の子</p> <p>【子孫繁栄】 卵の数が多いことに由来。ニシンの卵巣なので二親と漢字を当て、「二人の親からたくさんの子が生まれる」の意味も。</p>
<p>黒豆</p> <p>【健康】 まめに(勤勉に)働き、まめに(健康に)暮らせるように。黒は魔よけの色。</p>	<p>田作り</p> <p>【五穀豊穡】 昔は小魚を田畑の肥料に使っていたことから豊作を願って。別名「五方米」。</p>	<p>エビ</p> <p>【長寿】 腰が曲がるまで長生きできるようにという願いと、外見から「白出たし」を連想。</p>	<p>紅白かまぼこ</p> <p>【めでたさ】 紅は魔よけ、白は清浄。半円形で初日の出を象徴し、新しい門出を祝う。</p>

年末年始の食事は計画的に

おせち料理には新年の料理の手間を少なくするという気遣いの意味もあります。ハレの食事(行事食)をみんなで囲んで食べるだけでなく、食材の調達や食事の準備も含めて家族で協力することで、共食や食文化の伝承にもつながります。

年末のスケジュール例

- 12月28日 食材の調達
- 29日 黒豆の下ごしらえを始める
- 30日 煮物やナスを作り始める
- 31日 煮物は一晩寝かせて、味をしこませ煮返す。焼き物を重箱に詰める

関西地方

餅の形…丸餅が基本です。これは、丸い形が円満を意味する縁起物として考えられてきたためです。焼かずに煮たものを入れるというのも特徴です。

汁の味付け…白みそ仕立てが一般的です。京都から各地域に伝わったとされています。

具材…ニンジンやダイコンは関東と同様ですが、鶏肉の代わりにサトイモを使うことがあります。

その他の地域

特産品や名産品を入れるパターンもあります※同じ地域でも地区や家ごとに異なっている場合があります

東北地方…岩手県では、クルミをすりつぶして砂糖やしょうゆで味付けし、そのタレに餅をつけます。宮城県では干切りのゴボウやニンジンの具材の上に、焼きハゼをのせて食べることもあるようです。

北陸地方…福井県では、みそ仕立ての汁に煮たカブと丸餅を入れ、カツオ節をかけたシンプルなものが



親しまれています◇「カブが上がる」の縁起物です
出雲地方…島根県や鳥取県では、ぜんざいのような小豆の煮汁に丸餅を入れた甘いものが好まれています◇トチの実で作った「トチ餅」を入れる場合も
四国地方…香川県や愛媛県などでは、いりこだしの白みそ仕立ての汁にあんこの入ったお餅を入れる地域があります。
中国地方…牡蠣が名物の広島県では、すまし汁に入れる食べ方があります◇「福をカキ入れる」の縁起物です

九州地方…福岡県では、トビウオをだしに使ったすまし汁に、丸餅と塩ブリ、シイタケ、サトイモを入れることがあります。

出典 日本自然保護協会 会報

おせち料理は塩分が高めになりがち。お雑煮は「だし」をきかせ、うす味にしてみたいかがでしょうか。

市生活改善推進団体会
会長 朝倉 麻子さん(高森2丁目)



応募総数1370点 食で育むいのちときずな 食育料理コンテストの結果

地場産食材を使ったメニューを考えることで、若い世代に食への興味を深めてもらおうと、夏休みの課題として行っている料理コンテストです。

新型コロナウイルス感染症予防のため実技(調理)は行わず、部門ごとの書類による審査を経て、12点が入賞しました。

入賞作品はレシピ集を作成するほか、市ホームページ「健康ポータルサイト」→「食育のページ」にも掲載しています。ぜひご活用ください。

入賞メニューと受賞者 ※市長賞のみ掲載、敬称略

小学生の部(野菜を使った朝食にふさわしい一品料理)

「子供でも作れる
簡単野菜ねばねばどん」
小川 光生(比々多小5年)



◇卵は、生でもゆでもOK。納豆やめかぶなど、好きな「ねばねば」を足して、朝から元気になれる簡単アレンジご飯です

中学生の部(栄養バランスを考えたお弁当)

「家族でほっこり弁当」
海野 佳織(成瀬中2年)



◇薄味としっとりした味を組みあわせ、体に良くお腹いっぱいになるお弁当にしました

高校生の部(栄養バランスを考えたお弁当)

「和・幕之内風」
川辺 葉月(伊勢原高2年)



◇若若男女問わず、飽きずに食べられる献立にしています。お弁当箱に隙間なく詰め、立体感が出るように考えて盛り付けました

お重の由来は「福が重なる」

最近では「ワンプレートおせち」など盛り付け方も多様化していますが、本来は重箱に詰めるのが慣例。「福が重なる」という願いのほか、料理の保存に適していたからだとされています。

重箱には段ごとに詰め方の基本があります◇品数は縁起の良い奇数がおすすめです



一の重 祝い肴

三つ肴(数の子・田作り・黒豆)や栗きんとん、かまぼこ、伊達巻きなど◇甘めの料理と酒のつまみになるようなものが入ります

二の重 焼き物

焼き物が中心。縁起が良いとされているブリやタイ、エビなどの海の幸を焼いたものを詰めます◇酢の物や和え物を入れる場合も

三の重 煮しめ

サトイモやレンコンなど山の幸を使った煮物や筑前煮など◇煮しめは一つの鍋で煮ることから、家族が仲良く結ばれる願いがあります

与の重 酢の物

忌み数字の「四」ではなく「与」の漢字を使います。紅白ナスなどの日持ちする物が中心◇三段重の場合は、二の重と一緒に詰めます

七草がゆで胃腸をいたわりましょう

年末年始に食べ過ぎて疲れた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための昔の人の知恵です。春の七草(セリ、ナズナ、ゴキョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)を食べてみましょう◇現在はスーパーマーケットなどでセットになって売られていることがあります

1月11日は鏡開き

お正月の間、お供えていた鏡餅をいただきます。鏡餅に刃物を使うことは縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」を使って「鏡開き」と呼ぶようになったそうです。

1月4日は糺おろしの日

新年に欠かせないお雑煮は、年神様へのお供え物をおろして、混ぜて煮ることから始まり、この日にいただきます※大みそかの夕方に供え、元日におろして作ることもあります

1月7日は人日の節句

人日は一年の無病息災を願い、七種の若菜を入れた汁に願いを込めて食べる風習に由来している五節句*の一つ。

江戸時代から広まった行事で、七草の節句とも呼ばれています。

*他には、3月3日の上巳、5月5日の端午、7月7日の七夕、9月9日の重陽があります