

## (資料4) 日本の行事(食)

行事食は、四季折々で自然の恵みに感謝し、古くから人々が育ててきた祭りや行事など特別の日に食べる、ふるさとの味として守り継がれた食事のことです。旬の食材を使った食事から、季節を味わい、楽しむことができます。

日本には、地域により、様々な年中行事がありますが、その代表的なものを挙げました。地域や日本の伝統を知り、食文化への関心を高め合い、伝えていきましょう。

### 主な年中行事と行事食

月	行事名		代表的な行事食
1月	1日	元旦	おせち料理、お雑煮、屠蘇
	7日	七草(人日の節句)	七草粥
	11日	鏡開き	雑煮、おしるこ
	15日	小正月	小豆粥、団子焼き
2月	3日頃	節分	福豆、やつかがし
	最初の午の日	初午	稲荷寿司、小豆飯
3月	3日	ひな祭り (上巳/雛/桃の節句)	雛ずし、ちらし寿司、菱餅、草餅、蛤の吸物、白酒
	20日頃	春分の日	ぼた餅
4月	8日	かんばつえ 灌仏会・花祭り	甘茶
5月	5日	端午の節句	柏餅、ちまき、菖蒲酒
7月	7日	七夕	そうめん
	13~16日	お盆	団子 日付、期間は地方の慣習により異なる
	20日頃	土用丑	うなぎ、餅
8月	1日、 13~16日	お盆	団子 日付、期間は地方の慣習により異なる
9月	9日	重陽の節句	菊花酒、菊飯
	15日	十五夜(芋名月)	月見団子、里芋、さつま芋、粟
	23日頃	秋分の日	おはぎ
10月	13日	十三夜(豆名月・栗名月)	月見団子、枝豆、栗
11月	15日	七五三	千歳飴
12月	23日頃	冬至	かぼちゃ料理、こんにゃく、小豆粥、いとこ煮
	31日	大晦日・除夜	年越しそば

「節句」とは・・・

年間の節目となる行事およびその日。一般的には次の「5節句」をいいます。

1月7日・・・人日(じんじつ)

3月3日・・・上巳(じょうし)

5月5日・・・端午(たんご)

7月7日・・・七夕(たなばた/しちせき)

9月9日・・・重陽(ちょうよう)



## (資料5) 主な行事(食)の由来について

### 1月

#### 【1月1日】 お正月

##### お雑煮

現在のように、お雑煮でお正月を祝うようになったのは、室町時代の頃といわれ、江戸時代の末期には、誰もが正月三が日の朝には雑煮で正月を祝うようになりました。お雑煮は地域によって、またそれぞれの家庭によって、入れる具材や味付けなどが異なります。



##### お屠蘇(おとそ)

中国では、とそを元日に飲めば一年中の魔除けになると信じられており、その風習が9世紀ごろ日本に伝わりました。

#### 【1月7日】 七草粥

中国では、正月7日を人日(じんじつ)といい、この日に七種類の若菜を食べると一年中病気をしないといわれていました。

日本では、室町時代に七草の行事が儀式になり、江戸時代に入り、5節句の一つとしてこの行事を行なうようになりました。前日の6日に野山で七草を摘み、その夜、はやし唄をうたいながら切り刻み、7日の朝、粥にそれを加えて、万病にかからぬ祈願をし、いただきました。

春の七草 = せり・なずな(ぺんぺん草)・ごぎょう(ははこぐさ)・はこべら(はこべ)  
・ほとけのざ(こおにたびらこ)・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)

### 2月

#### 【2月3日頃】 節分



節分は節を分けるという意味をもち、春夏秋冬の季節になる前日をいいました。

なかでも立春は冬が終わり、春が始まる日として、重要な意味をもっていました。前日の節分で一般に行なわれているものは、鬼打ち、豆まきで、豆で鬼を追い払う行事です。

また、鬼が家に入ってこないように、いわしの頭とひいらぎの葉を串に刺した「やつかがし」を家の戸口(玄関)に飾る風習もあります。

#### 【2月最初の午の日】 初午

初午は稲荷の祭日として知られます。

稲荷はもともと農事の神に先がけて豊年を祈る祭りであったといわれています。きつねを稲荷神の使者と信じ、油揚げを神前に供えました。また、きつねの好物はあずきめし小豆飯という言い伝えもあります。



## 3月

## 【3月3日】 雛の節句（ひなまつり）

桃の節句とも言われます。

平安時代、宮中の幼い姫たちが、紙や布、草などでつくった人形で遊んでいたのが、ひな人形のおこりといわれています。人形には厄払いなどの意味がこめられ、3月始めの巳の日に、人形に汚れや禍いを移し、川や海に流して自分の身をきよめたと伝えられる「雛送り」の風習もあります。

ひな人形とともに飾るものに菱餅がありますが、緑の餅にはヨモギを、白い餅には菱の実を、赤い餅にはクチナシの実を混ぜて作り、大地と雪と桃の花を表したといわれます。

内裏びなのふくよかな美しい微みとこの習わしにこめられた幸福を願う心は、いつまでも伝え続けていきたいものです。



## "人形のまち 岩槻"

江戸時代、岩槻城（白鶴城）の城下町として、また日光御成街道の宿場町として賑わった岩槻では、日光東照宮の造営、修築にあたった工匠たちがそのまま足をとどめ、人形づくりを始めました。岩槻周辺は昔から良質な桐の産地で、たんすや下駄などの桐細工が盛んでした。

工匠たちは胡粉を塗ると誠に発色が良く、また岩槻の水が胡粉に適していることを発見し、桐の粉を糊と練り固めた人形を作りました。

こうして作られた桐塑人形は、壊れにくく、精巧度でも土をしのぎ、量産もできる事から急速に岩槻に発達し、日本一の生産高を誇る岩槻の代表産業として現在に至っています。

岩槻区では、下記の"流しびな"の他、毎年7月に行われる「人形のまち岩槻まつり」で人形に仮装した人たちが"ジャンボひな壇"を飾るなど、人形にまつわる催しが多数行われています。

参考：岩槻人形協同組合 ホームページ

## "岩槻の流しびな"

子どもたちの健やかな成長を願って、災いやけがれ、病苦などを一對のひなが乗ったワラの舟（さんだわら）に託して流す春の伝統行事です。流しびなは毎年4月29日に、岩槻城址公園において大勢の市民の参加により行われます。

参考：<人形のまち・岩槻>岩槻人形協同組合発行パンフレット

## 【3月20日頃】 春分の日

秋の「秋分」と同様、昼と夜の長さがほとんど同じになります。

春の彼岸は春分の日を中日として、その前後3日ずつ、7日間をさします。先祖の供養をすると同時に、自分たちを見守ってくれるよう祈り、故人の好物を供え、ぼた餅やお団子を作りました。

## 4月

## 【4月8日】 灌仏会（花祭り）

4月8日はお釈迦様が生まれた日で、お釈迦様が生まれたときに9匹の竜がお清めの水を注ぎかけたといわれる伝説から、寺院において、様々な草花で飾られた花御堂に、甘茶を満たした灌仏桶を置き、その中央に誕生仏の像を安置し、柄杓で像に甘茶をかけて祝います。

甘茶・・・アマチャの若い葉を蒸して揉み、乾燥させ、煎じたお茶。  
黄褐色で甘みがある。



5月

【5月5日】 端午の節句

菖蒲の時期でもあるので菖蒲の節句ともいわれます。  
奈良時代には病気や厄払いを払うための行事として、宮廷ではこの日に菖蒲を飾り、騎射の儀なども行われたといえます。

鎌倉時代以降、朝廷から武家に儀式が受け継がれ、「菖蒲」が「尚武」に通じるところから盛んになりました。そして、かぶとや人形、武者絵、鯉のぼりなども飾られるようになりました。ちまきは昔は木の葉で巻いたり、菖蒲の葉で巻いたりし、難を逃れるという意味がありました。

今でも、端午の節句は男子の誕生祝いやその幸せを祈るため、かぶとを飾り、菖蒲湯に入り、柏餅を食べるなど、日本の伝統行事として、人々の生活に脈々と息づいています。

参考：<人形のまち・岩槻>岩槻人形協同組合発行パンフレット



7月

【7月7日】 七夕

月遅れで8月に行なうところもあります。七夕にはそうめんを天の川や糸にみたて、食べる風習があります。

また、笹に飾る短冊に文字を書くときには、サトイモの葉に溜まった夜露を集めてすった墨で書き、習い事の上達を願うものとされています。



【7月15日】 お盆

仏教の「盂蘭盆会（うらぼんえ）」が元となっているといわれており、毎年、七月十五日を中心に、13日（迎え盆）から16日（送り盆）までの4日間がお盆の期間です。ただし、旧暦の7月15日や、月遅れの8月1日（新暦）、また8月15日（新暦）を中心にお盆とする所などもあり、現在は8月15日を中心としたお盆が多数となっています。

お盆はご先祖様の霊をお迎えしてなぐさめる日で、仏様に花や農作物をお供えします。ただしその内容は地域や仏教の宗派によって異なります。



## 【7月20日頃】 土用の丑

「土用の丑」は1年に4回あり、立春や立夏、立秋、立冬の前の18日間の「土用」の期間中の「丑の日」をいいます。特に、「夏の土用の丑」が有名です。



「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承から、暑い時期を乗り切るため、夏の土用の丑の日に鰻を食べる風習が江戸時代に生まれた、といわれています。また、最近では「冬(寒)の丑の日」にもうなぎを食べよう、と推進する動きもあります。

鰻には、良質なたんぱく質やカルシウム、ビタミン A、ビタミン E などがたっぷり含まれ、脂肪も多いので、体力増進に効くといわれています。

## "浦和のうなぎ" "うなぎまつり"

江戸時代、浦和には沼地が多く、魚釣りなどを楽しむ行楽客で賑わい、その人々や、中山道を行き来する旅人たちに舌づつみをうたせたのが、うなぎでした。

それから200年以上経った今も、さいたま市では旧浦和市域を中心に多くのうなぎ料理の専門店が営業しており、そのうち約20店のうなぎ屋さんが「浦和のうなぎを育てる会」を結成し、活動をしています。「串打ち3年、裂き8年、焼きは一生」と言われるうなぎ料理ですが、各店それぞれに秘伝のタレがあり、その味は長きに渡り受け継がれています。

さいたま市では、平成14年から毎年5月に「さいたま市浦和うなぎまつり」を開催しています。うなぎ調理の実演や蒲焼の試食、うなぎ弁当の販売、うなぎのつかみ取りなどが行われ、毎回多くの来場者で、まつりは賑わいをみせています。



浦和うなこちゃん

© やなせたかし

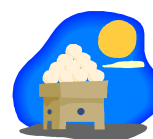
また、「浦和のうなぎ」をより良く知っていただくため、「アンパンマン」でおなじみのやなせたかしさんに、「浦和うなこちゃん」のキャラクターデザインと、「ウナギヌラヌラソング」、「うなぎ小唄」などの作詞をしていただきました。

参考：平成19年度 さいたま市浦和うなぎまつり チラシ  
浦和のうなぎを育てる会 うなぎの店 パンフレット

## 9月

## 【9月9日】 重陽の節句

「菊の節句」ともいい、元は中国で行なわれた行事で、花を酒に浸して飲み、栗御飯を食べて不老長寿を祈り、祝い、災いを祓うという習わしがありました。



## 【9月15日】 十五夜

昔は、旧暦で7・8・9月が秋の季節で、8月は秋の真ん中で「中秋」といい、特に月が美しいとされていました。月が見える場所などに祭壇を作って、団子の他、その年にとれた初ものや、すすきを飾り、里芋を供えることから「芋名月」ともいわれます。

また、約1か月後の十三夜は、枝豆や栗を月に供えるので、「豆名月」「栗名月」といわれます。古来、十五夜と十三夜どちらか片方の月見しかしないのは「片月見」と言って嫌われるものでした。

## "秋の七草"

春の七草は七草を食べて無病息災を祝うとされていますが、秋の七草は眺めて楽しむものです。秋の、野の花が咲き乱れる野原を散策して短歌や俳句を詠むことが古来より行われてきました。

山上憶良が詠んだ歌より、はぎ・ききょう・くず・ふじばかま・おみなえし・おばな(すき)・なでしこ が「秋の七草」とされています。

## 【9月23日頃】 秋分の日

秋分の日の前後 7 日間を秋の彼岸といいます。彼岸というのは、仏教の言葉で悟りの境地の意味で、春の彼岸と同様に、法要や墓参りが行なわれ、先祖をまつ期間です。

お供えするお餅については同じものが、春は牡丹の花のごとく「ぼた餅」、秋は萩の花のごとく「おはぎ」と、異なった名で呼ばれることが多くあります。

## 11月

## 【11月15日】 七五三

昔は「奇数はめでたい」と考えられていました。そこで、幼児から子どもへの成長期の重要な時期と考えられたこれらの年齢の子どもたちが、氏神さまや神社へお参りして、成長と守護を願うようになりました。千歳飴は長寿にちなんで健康を祈る意味があります。

## 12月

## 【12月23日頃】 冬至



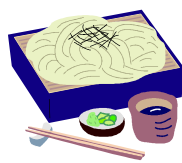
昼間の時間が一番短い日で、この日を境に、また日が長くなっていきます。

この日、かぼちゃを食べると古くから病気になるまいといわれていました。また、「ん」がつく食べ物を食べると幸運につながるともいわれており、かぼちゃ(南瓜:なんきん)もその一つでした。

さらに、こんにゃくは体の砂を落とす効果があるとされ、一年も終わりに近づいた冬至の時期に、溜まった体の砂を払ってしまおうということから、この日に食べる風習ができました。

## 【12月31日】 年越しそば

昔、金・銀細工をする職人さんが、散らばっていた金や銀の粉をもったいないと思い、そば粉をねって床を叩くと、落ちていた金や銀の粉がくっつき、さらに焼くと、金と銀が残るということを見つけ出しました。このことから、そばは金や銀を集めるので、縁起が良いと考えられました。また、そばは長いので、命が長くのびると考えられました。



年越しそばの起こりには諸説ありますが、江戸時代中期に、月末にそばを食べる「三十日そば」(または「つごもりそば」という習慣があり、現在は大晦日だけにその習慣が残っているのではないかと考えられています。

なお、地域によっては「年越しそば」の代わりに「年越しうどん」や、1月1日などにそばやうどんを食べる習慣もあります。

## (資料6) さいたま市の食文化

日本の各地には、その地域独特の食文化があり、その地域ごとの食料事情を背景として、古くから伝統食として根付いたものや、地域の行事のときに食べたり、祝い事があるときにいされる、地域伝統食の「ハレ食」があり、今日まで受け継がれているものを多く見かけます。

そこで、さいたま市における伝統料理にはどんな料理があるのかを調べるにあたり、市史より昔の人々の食文化をみることにしました。大きく分けて、普段の家庭の食事と、特別な行事のときの食事の2通りの様子が伺えます。

参考：大宮市史（昭和44年9月）  
与野市史（昭和55年3月）  
浦和市史（昭和55年3月）  
岩槻市史（昭和59年3月）

各市発行

### 普段の家庭の食事

( ) ~ ( ) は参考とした上記市史の番号です。

#### 1日の食事

1日の食事は3回で朝食はアサメシ、昼食はオヒル、ヒルメシ、夕食はユウメシといました。

農繁期の平常より激しい労働を伴うときには間食、夜食をとりました。( )

#### 間食や夜食など

農繁期には午前と午後と2回の間食をとり、漬け物、イモ、かきもち（あられ）などをお茶といっしょに食べていました。秋口から春はさつま芋、春には里芋、夏にはじゃが芋を蒸したり、ゆでたりして、そのまま食べたり、秋から冬にかけて、くず米の粉を混ぜて練ったものなどを食べていました。( )

田畑の作付けや収穫時の農繁期には、コジハン（コジュウハン）を2回、おにぎりなどのいつもより腹持ちのいいものを食べました。いつもは、あられやさつま芋、里芋のふかしたり、ゆでたりしたもの、さつま芋を薄く切り、乾燥させて粉にし、それを団子にしたもの、もろこし餅、あるいはもろこしや粟を粉にしてこね、団子にしてふかしたものを食べていました。( )

また、秋の彼岸から春の彼岸の頃まで、稲こき、籾すり、縄ないなど夜なべをした時には、夜食を食べることもありました。( )

#### 食事の内容

食事内容は、朝はご飯・おつけ・漬け物、昼はご飯・漬け物、夜はご飯・おつけ・漬け物・野菜の煮物などでした。農繁期にはおかずがかわり、朝は同じであっても昼には魚をつけたり、夜には煮物とか、おつけのかわりにけんちん汁を作って食べたりしていました。川で獲った魚なども食べていましたが、野菜を揚げた精進揚げは「ご馳走」で、農繁期に作って食べるくらいでした。( )

米だけのご飯を食べるようになったのは昭和30年頃からでした。( )

昭和初期から30年頃までは、家族一人一人が膳に食器を載せて食事をする家が多く、箱膳を使用していました。( )

副食は一般にオカズ、オサイといい、主に野菜類の煮物でした。味噌汁はオツケ、オミオツケ、漬け物類はコウコ、オシンコといいました。( )

魚は、海魚は魚売りの行商が千葉方面から来ていましたが、干魚や塩物が多く、海草も

## 参考資料

その行商から買っていました。( ) 生魚が食べられるのは祝儀の時ぐらいで、これも塩がふってあり現在の生の刺身とは異なるものでした。( )

川魚はふな、川えびの他、鯉、どじょう、うなぎ、なまずなど、しじみやタニシもとれました。( )

農閑期にとったふななどの川魚を竹串に刺して焼き、わらで作った「べんけい」に刺しておいて、正月の料理用に保存しました。( ・ )

春は子どもたちが川でしじみとりをしたり、秋から冬にかけては田んぼの小溝でどじょうほりをしたりしていました。( )

綾瀬川は昔はきれいで、うなぎ、なまず、どじょう、ふななどがいました。

芝川は昔はふな、ざっこが多く、荒川には綾瀬川や芝川の魚の他、うぐいやぼらなどもいました。( )

## 特別な日の食事（行事食）

特別な行事を祝う日は物日（モノビ）といい、正月やお盆、節供（セック）、祭礼など普段の生活と異なり、普段とは変わったものを作り、それをシナガワリといいました。シナガワリには餅、ぼた餅、赤飯、小豆粥、団子、粥、まんじゅう、うどんなどがありました。( ~ )

年中行事の他、農作業にまつわる農耕儀礼も行なわれ、家々では農作業を手伝ってくれた人を招待し、餅やぼた餅、赤飯、混ぜご飯など普段作らないご馳走を作り、祝いました。

また、各家での田植えが終わるときや稲の作付けの後などには、地区一斉の休日（田摘み正月、田植え正月など）もあり皆で祝いました。( )

消滅化されていった行事には、農作業の機械化・生産の変化のため行事をする意味のなくなったもの、農耕儀礼的なもの、呪術的な意味の強いものなどがありました。( )

### 餅について

餅は正月の他、年中行事でよく作られ、種類も多く食べ方もいろいろあり、物日の食べ物として代表的なものでした。しかし、家例として餅を食べないところもありました。( )

正月には、14日まで朝は雑煮、15日は小豆粥に団子を入れ、16日は赤の飯（あかめし）を食べていました。( )

### 赤飯について

赤飯はめでたいときの代表的な食べ物で、2月の初午の日に作るのがその年の最初でありました。赤飯によく似たものには、赤の飯があり、赤飯はもち米を使うのに対して、うるち米で炊いたものを作って、赤の飯は飯そのものに塩味をつけていました。( )

### 2月の初午

2月の初午には栃木、群馬、埼玉県の前川沿いの地方を中心に分布している行事食「すみづかり」があり、すみづかり、しみづかり、しみづかれ、しもづかれともいわれています。( ・ ・ )

「まず、大根をすみづかりのおろし金でおろす。すみづかりのおろし金は特別のもので、一年に一度しか使わないのが普通である。大豆を選粒盆でえりわけ、よい豆だけを二つ割りに砕いて、おろし大根と一緒にして釜で煮て、醤油で味をつける。このとき砂糖は使わない。大根の甘味と豆の味がでて、淡泊な甘味となるからである。酒粕や魚肉（稚魚）を入れることもある。」とされています。( )



すみづかりは、大根をおろして荒くおろし、煎った大豆を入れて煮たもので醤油で味をつけました。大豆は節分の時にまいたものをとっておいて、使うところもありました。すみづかりは初午の日にだけ作るもので、どうしても、初午以外で食べたいときは、初午に少し残しておき、これを入れて作りました。( )

### 夏場の物日

夏場の物日には、その年に収穫した新小麦を使い、まんじゅうやうどんを作ることが多く、「朝まんじゅうに昼うどん、夜はその日の残り物」といって、朝にまんじゅう、昼にうどんをよく食べていました。( )

まんじゅうは小麦を粉にして作ったもので、田舎まんじゅうなどともいわれ、夏場の物日またはその一月遅れの7月1日が、まんじゅうを作る日とされていました。( )

さらに一月遅れの8月7日の七夕にも、昼はうどんを食べるところが多く見られ、小豆粥と一緒に煮込んだものや、つけ汁または小豆をかけて食べたところがありました。( )

### お盆

お盆には、各家で13日から15日の送り盆まで、毎日三度三度供え物を作りあげ、うどん、小麦まんじゅう、団子、ぼた餅、お水を毎日供え、季節の果物(とうもろこし、きゅうり、なす、すいか)なども供えていました。( )

お盆の13日の夕食は白いご飯と、副食には比較的多く、天ぷらやかぼちゃの煮つけが、14日の朝はぼた餅と味噌汁、昼はうどん、夜はごはんとお汁が標準的な献立でした。

また15日の朝は粥または小豆粥、昼はうどん、夜はご飯とお供え物にした里芋などを油揚げと一緒に煮たものを食べるのが一般的でした。( )

お盆のお供え物には、「14日=ぼた餅、15日=小麦まんじゅう」というところと、「13日夜=米飯、野菜の揚げ物など、14日朝=ぼた餅か、まんじゅう、昼=うどん、夜=米飯、15日も14日とだいたい同じ」とのところがりました。( )

また、13日の迎え盆には迎え団子を供え、朝=ごはん、昼=うどん、夜=ご飯、唐茄子(かぼちゃ)系昆布の煮物、14日は朝=ぼた餅・まんじゅう、昼=うどん、夜=13日の夜と同じ(ご飯、唐茄子系昆布の煮物)、15日の送り盆には土産団子を供え、朝=小豆粥、赤の飯、まんじゅう、昼=うどんまたは小豆粥、夜=13・14日夜と同じもの(ご飯、唐茄子系昆布の煮物)を食べるところもありました。( )



## さいたま市食育推進計画

---

平成 20 年 3 月発行

さいたま市保健福祉局保健部健康増進課

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6 丁目 4 番 4 号

電話 048-829-1111 (代表)

---