

# きよす食育レポート

## 日本的大事にしたい伝統食

第 63 回  
清須市産業課  
令和 7 年 1 月 2 日発行



### 餅の歴史



11月15日の清須市食育まつりで「親子で餅つき体験」

が行われました。あなたは餅つきをしたことがありますか？ 若き日の織田信長は町中で餅を食べていたとか・・・？ そうそう、桶狭間の戦いの前に熱田神宮で家臣に酒をふるった際、家来の一人に団子を三つ串刺しにして与えたそうです。とてもお餅が好きだったのですね。大福や白玉餅も工程は違いますがもち米で作ります。ふわふわしてとてもおいしいですね。

日本では稻作が始まった弥生時代から、もち米を蒸して搗くことが行われたようです。(朝日遺跡で見られます) 古くから神社へのお供え物や祝い事にお餅を用いる習慣がありました。室町時代に“雑煮”で正月を祝う風習が始まったといわれていますが、一般に広まったのは江戸時代のようです。依頼すると軒下で餅を搗く姿は江戸の年末の風物詩だったようです。あの喜多川歌麿も3枚続きの「餅つきの図」を描いているのですよ。(「青楼年中行事」下巻第八図)



### 米や餅に関する伝統

日本人にとって米は神聖なものと信じられてきました。特別な日に米を使った料理がたびたび登場するのもそのためです。正月の雑煮や鏡餅、七日の七草粥、十五日のあずき粥をはじめとして、3月のモモの節句(3日)には蒸したもち米を搗き混ぜて草餅をつくり、5月の端午の節句には粽を作ります。春と秋の年2回の彼岸にはもち米とうるち米を混ぜて炊いてつぶして丸める、おはぎ(春はぼたもち)をいただきます。また、11月23日は農業関係者にとって大事な神事、新嘗祭があります。この日は収穫できたお米に感謝し、新しい年の米の豊作を願いお米をいただきます。この日は勤労感謝の日で祝日ですので、米に感謝し“おにぎり”を食べる日として決めてもいいですね。

## 行事の際に食べる伝統食



他にも季節ごとの行事やお祝いの日に家族の幸せや健康を願って食べる特別な食材や料理があります。お正月のおせち料理、2月の節分の福豆、7月の七夕のそうめんや土用のうしの日のうなぎ、9月の十五夜の月見団子、12月の冬至のかぼちゃや大晦日のそば、などです。

もうすぐお正月です。家族の繁栄を願う「かずのこ」、長生きするように願う「えび」、豊作を願う「ごまめ(田作り)」、元気で過ごすように「黒豆」、将来を見通せるように「れんこん」など、家族のために願いを込めた「おせち料理」は日本だけの伝統食です。これからも持続できるように大切に伝えたいですね。