

和食文化 を伝える 行事食

日本の暮らしの中には昔から「ハレの日」があります。一つは人間の成長の節目となるお食い初めや七五三といった「人生儀礼の日」。もう一つは正月や節分といった季節ごとの「年中行事」。そして、こうしたハレの日に欠かせないのが「行事食」です。

例えば、正月に頂くお節料理や雑煮。家族みんなでご馳走を囲み、健康や幸せや豊かな実りを願い、自然への感謝と祈りを捧げます。また、「ケ」と呼ばれる日常においても自然への畏敬の念を込め、食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」という感謝のあいさつをしています。

つまり「和食」は、日本人が昔から大切にしてきた「自然を尊重するところ」によって育まれてきたものなのです。私たちは、四季折々の「行事食」を通じて、この「ところ」を家族や地域で分かち合い、絆を深めてきました。



季節を感じながら「行事食」を作って楽しむ 子どもたちの記憶に残る思い出を

春、ひな祭りの日。小麦粉に食紅を加えてピンク色にし、フライパンで桜餅の皮を母と一緒に焼いた思い出。毎年新米が手に入れば、母はいつもふくらぎの握り寿司を作ってくれたなあと思い出す。など、人それぞれ子どもの頃の懐かしい思い出があると思います。

忙しい日々の中で、手づくりするのは大変と感じる方もいらっしゃると思いますが、型どおりでなくても構わないのです。各家庭流に、家族で季節の行事食を作り、楽しみ、味わった食の記憶は、子どもが成長しても、きっといつまでも忘れないでしょう。

▽正月（1月1日）…お節料理、雑煮、お屠蘇

幸せや豊作をもたらす「歳神様（としがみさま）」を迎える祝いの行事。

▽人日（じんじつ）の節句（1月7日）…七草粥

1月7日の朝に食べれば、1年病気になるないとされた。

▽鏡開き（1月11日）…お汁粉、ぜんざい

正月に歳神様にお供えした鏡餅を食べることで、神の力を分けえてもらう行事。

▽小正月（1月15日）…小豆粥

小正月とは、旧暦の正月のことを指す。小豆の朱色には、昔から邪気を払う力があると言われており、一年の家族の健康を願う意味を込めて小豆粥を食べた。

▽節分（2月3日）…福豆、恵方巻き

豆まきの豆には悪霊を退ける力があり、福豆を歳の数だけ食べる。

節分の夜に、太巻き（恵方巻き）をその年の恵方に向かって願い事を思い浮かべながら丸かじりし、無言で一気に食べきると願い事がかなうとされる。

▽上巳（じょうし）の節句（3月3日）…ちらしずし、蛤の潮汁、菱餅、ひなあられ、白酒

桃の節句。女の子の成長を祝う。

▽春分の日（3月21日頃）、秋分の日（9月23日頃）…ぼた餅、おはぎ

お彼岸では、お餅に「五穀豊穡」を、小豆に「魔除け」の意味を込めてご先祖さまへの感謝と家族の健康を願って墓前やお仏壇にお供えするようになった。

▽端午の節句（5月5日）…柏餅、ちまき

男の子の成長を祝う行事。柏の木の葉は、新芽が出てから古い葉が落ちる。そこから「家系が絶えない」「子孫繁栄」と結びついた。

▽七夕の節句（7月7日）…そうめん

そうめんを七夕の夜に織姫と彦星が会える天の川に見立てた。

▽土用の丑の日（7月20日頃）…うなぎ、梅干し、うどん、瓜（きゅうり、西瓜、苦瓜等）

うなぎ、梅干しは夏バテ、うどんはエネルギー源、瓜は余分な熱を冷ます。

▽十五夜（旧暦8月15日）…月見団子、里芋料理

神様に秋の収穫のお礼をする儀式。丸い月見団子を供える。また、里芋や栗など秋に収穫されたものを供える。里芋の衣かつぎは定番料理。

▽冬至（12月22日頃）…南瓜料理、小豆料理

栄養価の高い南瓜を食べれば風邪をひかない、という言い伝えが今でも残る。

▽大晦日（12月31日）…年越しそば

そばは細く長く延びるので、延命長寿を願った。

外食や中食が多くなってきている今だからこそ、ハレの日には、何か1品でも手づくりした行事食を作って、和食の文化を次世代に伝えていきたいものです。さしあたり、まずは恵方巻きに挑戦！？

「かぶら寿司」作りに挑戦！！

富山の冬の味覚といえば・・・「かぶら寿司」を思い浮かべます。石川と富山の郷土料理として知られており、旧加賀藩の地域で広く親しまれています。その起源には諸説あり、江戸時代前田藩主が湯治に来た時に献上されたとする説、高級品のブリを農民がかぶで挟み、隠して食べたのが始まりという説などがあります。現在では、石川はブリを、富山はサバを挟むことが多いようです。我が家では、お正月に親戚が集まると、祖母が作ったかぶら寿司を食べるのが定番となっています。そんな家庭の味のかぶら寿司を、自分でも作れるようになりたい！と思い、今年は祖母からかぶら寿司の作り方を教わってみました！

●かぶら寿司の作り方

<材料>4人分

- ・大きめのかぶ6個（約800g） ・塩小さじ5（かぶ重量の3%） ・人参小1本（約100g）
- ・めさば（切れているもの）1尾分
- ・米4合 ・麴400g ・水150cc

<かぶの塩漬け>

- ① かぶの皮をむき、厚さ2cmの輪切りにする。輪切りにした後、厚みを半分に切る。（最後まで切らず、深さ2/3まで切り込みを入れる。）
- ② 漬物容器にかぶと塩を入れ、混ぜて重石をし、2日間漬ける。



<麴の準備>

- ① 炊飯器でご飯を炊き、細かくほぐした麴と水を注ぎかき混ぜる。
- ② 炊飯器を少し開けた状態にし（温度が高くなりすぎるため。割箸を挟むと良い）保温モードで12時間置く。 ※市販のかぶら寿司の素を使う方法もお手軽ですよ！

<本漬け>

- ① かぶにめさばを挟む。
- ② 漬物容器にかぶを並べて、上から②と千切りにした人参を乗せる。これを繰り返す。
- ③ 重石をし、2週間漬けて完成！

朝、畑で収穫した新鮮なかぶを使って作りました。今回作って最も感じたことは、「かぶら寿司作りって思ったよりも簡単！」ということです。麴を使うし難しそう・・・と思っていたのですが、シンプルに簡単に作ることができました。スーパーに売っている物と比べて、かぶの歯ごたえが良く、麴の甘みが全体に広がっていて新鮮な美味しさでしたよ♪皆さんも是非作ってみてはいかがでしょうか？

今後も祖母に昔ながらの調理法を教わり、それを受け継いでいきたい、と強く思いました。今度は梅干しの作り方を教わりたいと思います！

村家

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

～ブーケの日替わり宅配弁当～

野菜たっぷり おいしく食べて健康づくり

<おすすめのポイント>

●低カロリー ●減塩

うす味でも美味しいお弁当

●手づくり

おうちで食べるごはんをお届けしたい

●自然

添加物を使わず、自然に近い食事をお届けしたい

*私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役に立ちたいと考えています。

詳細は、ブーケまでお問合せください♡

～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

*大地のシンフォニー弁当(肉) 800円

*生命のハーモニー弁当(魚) 800円

*おにぎり弁当 500円

*セミナー・イベントでの弁当 800円～

など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類も玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



厨房からブーケレシピ その181♪

<材料> 2～3人分

大根 中 1/3本(約300g)

塩 小さじ3/5(約3g)

酢、砂糖 各大さじ2

しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ1/2

かつお節、刻み昆布 } お好みの量

赤唐辛子

<この実(あれば)> 少々

★大根の薬膳漬け★

<作り方>

① 大根は薄めのちょう切りにする

② ①を塩揉みし、しんなりするまで置く

③ 水けをしぼった②を、合わせたAで和える

④ あればこの実を戻してトッピング。完成♪

一晩寝かせると味が染みて、より美味しいですよ♪

秋目

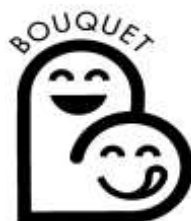
<栄養士秋目のゆったりコラム>

新しい1年が始まりましたね!今年も厨房からたくさんの健康と幸せをお届けします♪さて、皆様は今年1年をどのように過ごしたいですか?私は、笑いが溢れる1年にしたいです。というのも、私は漫才が大好きで、休日はテレビやインターネットを通して漫才漬けです。笑うと心がほぐれて、なんだが頑張る活力が湧いてきます!また、笑うことで脳が活性化して認知症の予防にも繋がるそうですよ♪皆様も素敵な笑顔で、良い1年をお過ごしください^^

秋目

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日:日祝祭日