

雛祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願い、美しいひな人形を飾ってお祝いする、日本の春の伝統行事です。実はこのひな祭り、もともとは女の子のためのお祭りではなく、邪気が入りやすい季節に「穢れ」を祓うための儀式だったそうです。



雛祭りのルーツ



日本のひな祭りのルーツは、3世紀前後の古代中国で行っていた風習に基づくといわれています。中国では、“季節の変わり目は災いをもたらす邪気が入りやすい”と考えられ、3月最初の巳の日＝上巳（じょうみ）に水辺で禊（みそぎ）[自分自身の身を洗い、清める儀式のこと]を行ったり、盃を水に流して自分のところに流れ着くまでに詩歌を読む「曲水の宴（きょくすいのうたげ）」を行う風習がありました。これがやがて遣唐使によって日本に伝えられ、禊（みそぎ）の神事と結びつきます。当初は、天子（天皇のこと）をお祓いするための儀式であったものが、平安時代には宮中行事へと変化したといわれています。川のほとりに男女が集まり、災厄を祓う「上巳の祓い」として、「曲水の宴」を催したり、草木や紙などでかたどった人形（ひとがた）で自分の体をなでて穢れを移し、川や海へ流す儀式が行われるようになりました。



現在でも日本の各地で行われている「流し雛」は、この名残といわれています

この日が華やかな女性のお祭りとなるのは、戦国の世が終り、世の中が平和になった江戸時代からのこと。徳川幕府によって「上巳の節句（3月3日）」が「五節句」のひとつに定められ、「人日の節句（1月7日）」「端午の節句（5月5日）」「七夕の節句（7月7日）」「重陽の節句（9月9日）」と並ぶ、重要な年中行事となりました。

もともと「上巳の節句」は男女の区別なく行われていた行事でしたが、「端午の節句」が男の子の節句として祝われるようになったことに対して、3月3日が女の子の節句として定着するようになったのです。



「桃の節句」という別名は、桃の開花時期に重なるというだけでなく桃の木には邪気祓いの力があり、節句を祝うのにふさわしいと考えられたことから、このように呼ばれるようになったといわれています。



節句が終わるとすぐに片付ける風習の由来



ひな祭りは春の訪れを祝う意味もあるので、立春（暦の上で春が始まる日。2月4日ごろ）を過ぎたころに飾りはじめ、ひな祭りが終わった翌日には片付けるのが良いとされています。遅くとも春分（春の折り返し地点。3月21日ごろ）までにはしまうほうがベター。よく「早くしまわないと、嫁に行きおくれる」という迷信がさやかれますが、その裏にはさまざまな意味があります。

理由1 厄祓いをして不幸を遠ざけるため

ひな人形には、わが子の厄や災いを引き受ける役目があるので、いつまでも身近に置いておくと幸せな結婚もできないと考え、早く片付けて災いを遠ざけたほうがいいとされました。

理由2 きちんとした娘にしつけないから

飾って美しいひな人形も、片付けるのが面倒。しかしずっと飾り続けていれば梅雨も近づいて、カビが生える心配も。それではせっかくの人形が台無しです。そこで、“片付けも満足にできないようではきちんとした女性になれず、いいお嫁さんにもなれない”と考え、早く片付けるようしつけました。

理由3 早く幸せになってほしいから

婚礼の様子を模したひな人形は、娘の結婚になぞらえることができます。早く飾り出すと「早く嫁に出す」、早くしまうほど「早く片付く（嫁に行く）」をとらえ、早くおひなさまのような幸せな結婚ができるよう願いました。

このような意を汲んで早めに片付けるようになりましたが、時間がないときや湿気が多い雨の日は、片付けには向きません。そんなときは、ひとまず内裏雛を後ろ向きに飾り、「お帰りになった」「眠っていらっしゃる」と解釈するそうです。



雛祭りの食べ物



春を無事に迎えられたことを喜び、“これからも皆が元気で過ごせますように”と願うひな祭り。この日を彩る食べ物の数々には、さまざまな願いが込められています。

菱餅



古代中国の上巳節で食べていた母子草（ははこぐさ）のお餅が日本でよもぎ餅となり、江戸時代に白い餅、明治時代に赤い餅が加わって、3色に。下から緑・白・桃色の順番で、“雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている”春の情景を表現。色にもそれぞれ意味があります。

〈それぞれの色の意味〉

桃色＝「魔除け」。解毒作用のある赤いくちなしが原料。

白＝「清浄・純潔」。血圧を下げるひしの実。

緑＝「健康・新緑の生命力」。強い香りで厄除け効果があるよもぎ。

ひなあられ



その昔、女の子たちがひな人形を持って野山や海辺へ出かけ、おひなさまに春の景色を見せてあげる「ひなの国見せ」という風習がありました。

このときに春のごちそうと一緒にひなあられを持って行ったのが始まりで、菱餅を砕いて作ったという説もあります。一般的には菱餅と同じく桃色、白、緑に彩られますが、黄色を加えて華やかにすることもあります。

白酒・甘酒



もともとは、桃が百歳を表す「百歳（ももとせ）」に通じることから、桃の花を清酒にひたした「桃花酒（とうかしゅ）」が飲まれていましたが、江戸時代から、蒸したもち米や米麴にみりんや焼酎を混ぜてつくる「白酒」が定着しました。

もうひとつの定番が「甘酒」。これには2種あり、酒粕を使ったアルコールを含むものと、ご飯に米麴を混ぜて一昼夜ねかせて作るアルコール度数1%未満のもの（別名「一夜酒（ひとよざけ）」）があります。

私たちが子供の頃に飲んだのは後者です。

はまぐりのお吸い物



3月は磯遊びの季節なので、ひな祭りには海の幸を供えました。なかでも貝類は一番旬の時期で、特にはまぐりは2枚の貝がぴったりと合い、他の貝殻とは絶対に合わないことから、女の子の「貞操」を象徴。また、何事にも相性の良い結婚相手と結ばれて、仲睦まじく過ごせる「夫婦和合」の願いも込められています。盛りつけるときに、開いた貝の両側にそれぞれ身をのせ（1つの貝に2つ分の身がのる）、将来の幸せを祈っていただきます。

ちらし寿司



ちらし寿司そのものにひな祭りのいわれはありませんが、えび（長生き）、れんこん（見通しがきく）、豆（健康でまめに働ける）など縁起のいい具が、祝いの席にふさわしく、三つ葉、卵、人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、ひな祭りの定番メニューとなったようです。

参考：^{ココロエチヨウ}大人の心得帳 



当院の雛祭り行事食



3月3日、当院でも雛祭りの行事食を行いました。

[普通食]

- ・バラ寿司
- ・ほうれん草と菜の花のお浸し
- ・蛤のお吸い物
- ・三色ゼリー

当院では、男女関係無くお祝いをしました。



平成27年3月

公益財団法人丹後中央病院 栄養科