

お正月料理

おせち料理



当院では1月1日～3日の聴力に「祝いもの」としておせち料理をお出ししています。（一部の治療食の方で治療上提供できない方もいます。）

お正月を病院で過ごされる患者様にも、お正月気分を味わっていただけたらと思っています。

さて、お正月料理の定番おせちですが、おせちのいわれをご紹介します。

紅白かまぼこ 紅白は祝の色

蒲鉾は「日の出」を象徴するものとして、元旦にはなくてはならない料理。

紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表します。



伊達巻き 長崎から伝わったシャレた料理

江戸時代、長崎から江戸に伝わった「カステラ蒲鉾」が、伊達者（シャレ者）たちの着物に似ていたので伊達巻と呼ばれるようになったようです。

また、昔は大事な文書や絵は巻物にしていたので、おせち料理には巻いた料理が多くあります。



栗きんとん 豊かさと勝負運を願って

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。日本中どこにでもある栗は、山の幸の代表格で、「勝ち栗」と言って、縁起がよいとして尊ばれてきました。



黒豆 色元気に働けますように

「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉です。「まめに働く」などの語呂合わせからも、おせち料理には欠かせない料理です。



昆布巻き 日本料理の必需品、昆布で健康長寿を

昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて、正月の鏡飾りにも用いられている一家発展の縁起ものです。おせち料理には、煮しめの結び昆布、昆布巻となかなかの活躍です。



田作り 小さくても尾頭付き

五穀豊穡を願い、小魚を田畑に肥料として撒いたことから名付けられた田作り。

片口鰯の小魚（ごまめ）を使った田作りは、関東でも関西でも祝い肴3品のうちの1品です。



数の子 子宝と子孫繁栄を祈る

数の子はニシンの卵。二親(にしん)から多くの子が出るのでめでたいと、古くからおせちに使われました。正月らしい一品です。



えび 長生きの象徴

えびは、長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きすることを願って正月飾りやおせち料理に使われます。



紅白なます 紅白でおめでたいさっぱり料理

生の魚介と大根、にんじんと酢で作ったことから、なますの名がつけられました。

今は生の魚介の代わりに、干柿や昆布、ゆずの千切りも用いられます。

ごぼう 細く長く幸せに

細く長く地中にしっかり根を張るごぼうは縁起のよい食材として様々に使われています。たたきごぼうは、軟らかく煮たごぼうを叩き、身を開いて、開運の縁起をかついだもの。ごぼうの産地である八幡の名をとった、牛肉の八幡巻、穴子の八幡巻も正月らしい巻もの料理です。宮中で正月に配られる花びら餅の芯にも、ごぼうが用いられ、大切に扱われているのです。

三日とろろ



「三日とろろ」は、お正月の3日目に、長寿や健康を祈願してとろろを食べる風習の事です。

山芋には整腸作用や滋養強壮作用があるとされることから、お節料理のご馳走に疲れた胃をいたわる効果とこの日にとろろを食べると、一年中風邪を引かない、一年を無病息災で過ごせる、長生きをする、などの言い伝えがあるそうです。

主に東北地方の正月行事で、南東北（宮城、山形、福島）、北関東（茨城・栃木・群馬）、濃尾地域（岐阜恵北・尾張など）あたりで今も残る風習のようですが、当院でもその風習にあやかり、1月3日にはとろろ料理をお出ししています。



長芋の酢の物

年明けうどん



うどんは、太くて長いことから、古来より長寿を祈る縁起物として食べられてきました。純白で清楚なうどんを年の初め（元旦から1月15日まで）に食べることにより、その年の人々の幸せを願うものです。白いうどんに赤い具材を添えることで、お正月らしい紅白のめでたいうどんとなります。

『年明けうどん』は「こうでなければならぬ」という決まりはないそうです。

お正月に『赤い物が入った』おうどんを食べれば、それが『年明けうどん』になるそうです。

例えばどんな具材を使う？

紅白かまぼこ、エビ、麺自体に着色、もみじおろし、いくら、梅干し・梅肉、金時人参、明太子、キムチ、かぶ・・・



参考：全国製麺協同組合連合会 年明けうどん普及委員会 さぬきうどん振興協議会

ちなみに「年明けうどん」は日本の昔からの風習ではなく、さぬきうどん振興協議会が新たな麺食行事の普及を目的として提唱しているイベントの1つです。

当院でも1月13日に「年明けうどん」を出しました（ちなみに赤い具材はかまぼこでした）。

まだまだお正月気分が抜け切らない今日ですが、少しずつ気を引き締めていかなければいけませんね。

小正月



小正月とは、正月1月15日の行事を指して呼びます。

また、時期としては、14日から16日までの3日間ともされ、他にもいろいろな説がありますが、元日から七日までを「大正月」と呼ぶのに対して、「小正月」と呼ばれるようです。

一般的には、「小正月」をもって、正月の行事は終わるとされています。

また別名として、「小年」「二番正月」「若年」「女正月」「花正月」などとも呼ばれます。

年神様や祖霊を迎える行事の多い大正月に対して、小正月には豊作祈願などの農業に関する行事や、家庭的なものが中心になっています。

「女正月」と呼ばれるのは、歳末から正月と忙しく働いた主婦や女達をねぎらう意味もあり、この日は女達だけの正月としている地方も多いようです。

昔は「元服の義」も小正月に行ったことから、1月15日は『成人の日』として国民の祝日になっていました。

成人の日が国民に広まると共に、小正月との意味の関連が分かりづらくもなっていたこともあり、2000年からは「成人の日」は1月の第2日曜日に変更されたという経緯がありました。



小正月にすることとしては、農業などの関係で、『道具の年越し』として、農具のミニチュアを作成して豊作を祈願する習慣もありました。

養蚕業では、「まゆだま」を作って蚕の無事安全の予祝いを行うようです。

大正月には門松を飾りますが、小正月には「餅花・もちばな」と呼ばれる小さな餅や団子など木の枝に刺して飾る風習もあります。

1年の豊作を祈る大切な行事で、「花正月」とも呼ばれる由縁です。

地域によっては、餅や団子に変えて、米粉で作ったカイクの繭の形の「まゆだま」を木に刺す風習もあります。

これ等の飾り物は、小正月・1月15日までには外されるようです。

また、「どんど焼き」と呼ばれる行事もあり、神社や田んぼなどで、門松や正月飾り・しめ飾り、書初め、前年の古いお札などを燃やします。

どんど焼きの際、木や枝に刺した団子や餅を焼いて食べることで、その1年間は健康に過ごすことが出来るといわれています。



さて、食べ物に関しては、小正月の朝食には、「小豆粥」を食べる習慣があります。

これは中国から伝わった風習で、家族の健康を祈る習わしとなっています。小豆を食べる風習は、家族がまめに健康で1年を過ごせるように祈願したもののようなのです。



当院では、1月15日小豆にちなんで『こし餡ムース』を出しました。患者様に喜んで頂ければ嬉しいです。

平成27年1月

公益財団法人丹後中央病院 栄養科

