

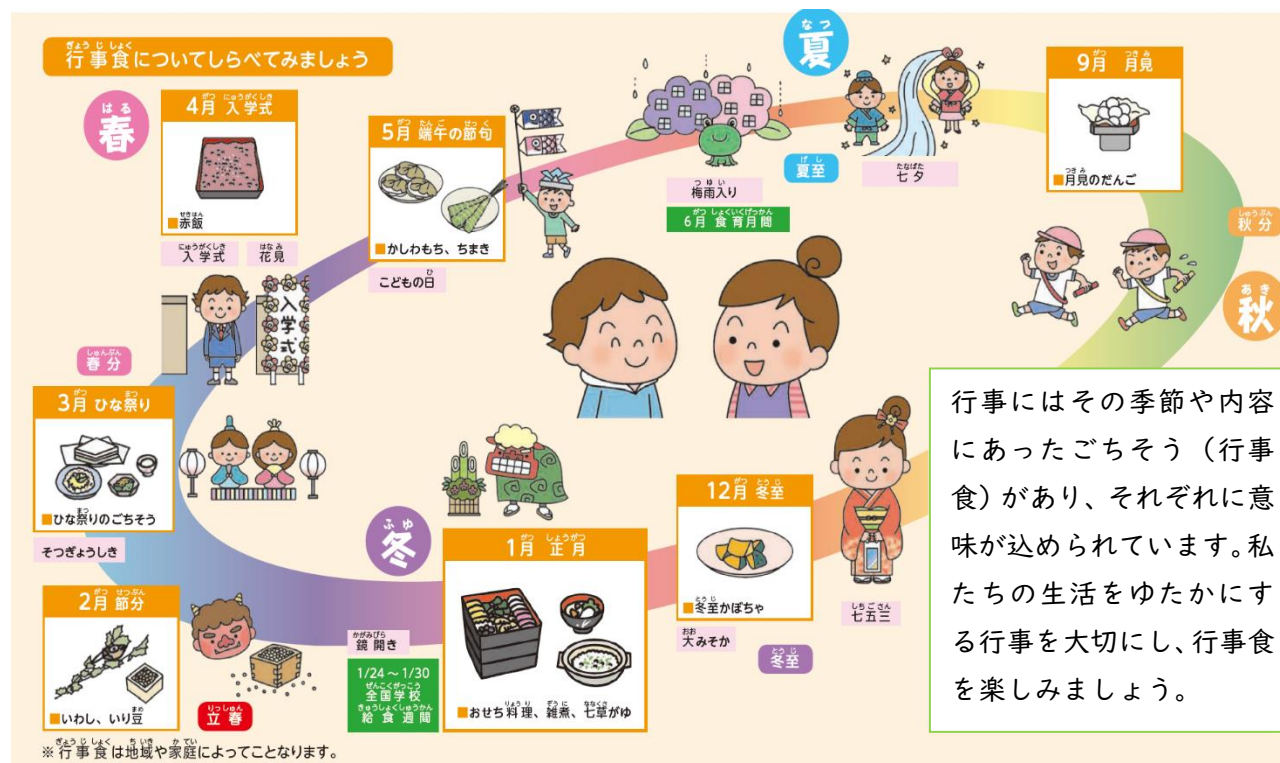
Let's eat!! 12月号



『日本の伝統食』

日本では、昔からその土地ならではの四季折々の海の幸、山の幸といった自然の味を生かした料理を作り大切に食べてきました。日本各地には、それぞれ自然的・社会的な環境や習慣を背景に「行事食」や「郷土食」等、極めて多様な食文化が発達しています。

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる料理を『行事食』といいます。家族の幸せや健康を願う意味が込められています。



<食文化を知る意義>

日本の多様な食文化には、各地の自然環境の中で、暮らしを守り命をつないできた先人の知恵や歴史がそれぞれ反映されており、未来に継承すべき日本を代表する文化の一つと言えます。

また、食は世界中の誰もが日々経験するものですので国内の他の地域や海外の人々との間で、それぞれの食文化を理解しあうことによりお互いの交流や絆を深めることにも役立ちます。

地域に伝わる行事食

おせち



おせち料理とは、正月に食べるお祝いの料理です。「おせち」とは本来、暦上の節句のことを指します。その際に食べる料理をおせち料理と呼んだため、現在では節句の一番目にあたる正月の料理を表す言葉として使われています。おせち料理は「めでたさを重ねる」という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。

伝統的な重箱は五段重ねで、上から順に一の重、二の重、三の重、与の重、五の重と呼びます。四段目のお重を「四の重」と言わないのは「四」が「死」を連想させ縁起が悪いといわれているからです。詰め方や料理の組み合わせは地域や家庭、しきたりなどによって様々ですが、伝統的な五段の重箱の詰め方を紹介します。

お重詰め

- 一の重…黒豆、数の子、ごまめ（田作り）などの祝い肴
- 二の重…伊達巻やきんとんのような甘いものを中心
- 三の重…魚や海老の焼き物など海の幸
- 与の重…野菜類の煮物などの山の幸
- 五の重…何も入れない。または、家族の好きなものを入れる



雑煮

一年の始まりを祝う正月に食べる雑煮は、だしの素材や味付け、もちの形、具の種類など地域や家庭によっても様々です。みなさんの家庭で食べる雑煮や各地の雑煮について調べましょう。

