

Nutrition News 4月

お花見の歴史と 花見弁当



◎お花見の歴史について◎

へいあんじだい きぞく さくら み うた よ けまり ぎょうじ しだい のうみん とし ほうさく ねが さくら した えんかい
平安時代、貴族が桜を見ながら歌を詠んだり、蹴鞠をしていた行事から、次第に農民がその年の豊作を願って桜の下で宴会
をするようになったのがお花見の始まりとされています。その後、江戸時代初期になると農民を含めた庶民全体で娯楽としてお
花見を楽しむようになり、江戸時代中期になると八代将軍である徳川吉宗が飛鳥山や隅田川堤、小金井堤などに数千本の桜
を植えて、庶民のお花見を奨励しました。この頃より、庶民の間でも桜の下でお弁当などを食べながらお花見をして楽しむよう
になりました。

◎江戸時代の花見弁当について◎

昔からお花見の宴には花見弁当が用意され、「見られる」、「見せる」ことを意識して作られていました。
江戸時代後期に発行された醍醐山人の料理本である「料理早指南」には、当時の花見弁当の献立が載っ
ています。そこでは「上の部」、「中の部」、「下の部」の3段階にランク付けされ、彩りも美しい、春の旬の食材
を使った料理がデザート付きで紹介されています。例えば、「上の部」の献立には「かすてらたまご」や「わたかま
ぼこ※1」、「蒸しかれい」、「桜鯛」、「ひらめの刺身」などの他に、「かるかん※2」や「きんとん」などの甘味も入って
いました。また、割籠と呼ばれる別の弁当箱には、焼きおにぎりなどが詰め合わされていて、これらの料理とお酒
などを一緒に楽しんでいました。



『料理早指南』

こくりつこつかいとしょかんぞう
国立国会図書館蔵

※1 アワビの青わたを入れて作ったかまぼこ ※2 かるかん粉、山芋、水を使って作る鹿児島県の銘菓

◎日本と海外のお花見の違いについて◎

日本のお花見といえば、満開に咲いた桜の下で、大人数でお酒やご馳走を楽しむのが醍醐味です。一方、海外では外での
飲酒が法律で禁止されている所が多いことや、冷めてしまった料理をそのまま食べる習慣がない国もあるため、散歩形式で桜を見
て楽しんだり、食事をするにしても桜に面したレストランなどで食事をしてお花見を楽しんだりするそうです。日本のように大人数でお
酒やご馳走を囲みながら楽しむお花見は、江戸時代から続く日本独特の風習で大変趣深いものですが、「花より団子」になると
思いがけず食べすぎ、飲みすぎてしまうことがあるため、時には海外のように桜の花をじっくりと観察するお花見もおすすめです。