

# Nutrition News



## しょうがつりょうり まめちしき 正月料理の豆知識

### しょうがつりょうり 正月料理といえば、おせち

おせち料理の起源は弥生時代までさかのぼり、中国から季節の変わり目を「節」とし、節ごとに収穫を神様に感謝して「節供」といわれるお供え物をする風習が生まれました。節供として供えた作物を料理したものは「御節料理」と呼ばれ、おせち料理のもとになったとされています。

現代のようなおせち料理になったのは江戸時代後期で、ひな祭りや七夕など、五節句は祝日として定められ、幕府の公式行事とされました。そして、庶民の間にも五節句が民間行事として広まり、豪華な料理がふるまわれるようになりました。

### おせちはどうして重箱に入れるの？

重箱に詰めるのは、「福が重なるように」という意味のほかに、ホコリや虫から料理を守り保存するのに適していたからという理由があります。さらに、つまかさねられるためたくさんの料理をコンパクトに用意できる利便性から、家庭に広く普及しました。諸説ありますが、5段の重箱に詰めるのが基本ですが最近では3段の重箱に詰める家庭が多くなっています。



### りょうり いみ おせち料理の意味

一段目には黒豆などの祝い肴を、二段目には伊達巻や紅白なますなどの口取りや酢のもの、三段目には海の幸が中心の焼き物、四段目には山の幸が中心の煮物、五段目は神様から授かった福を詰めるために空にしておくそうです。

それぞれの料理には意味が込められています。

- 黒豆・・・マメに元気に働けるように・無病息災
- 田作り・・・豊作祈願・子孫繁栄
- 数の子・・・子孫繁栄
- 伊達巻・・・学業成就
- 紅白なます・・・紅白のお祝いの水引をイメージし、一家の平和を願う

- ぶり・・・立身出世
- 昆布巻き・・・子孫繁栄・よろこぶ

