












# 季節の行事食一覧表

月	行事	行事食	行事食のいわれなど
1	お正月	雑煮 おせち料理 長いも(自然薯)   	雑煮……一年を無事に過ごせるように。地方や家庭によって餅の形や汁の具材、味付けの特色が出ます。 おせち料理……節句に作られる料理のことを指しますが、最も重要なのが正月であることからお正月に食べるものをおせち料理と指すようになりました。一年の豊作と家族の安全の願いが込められた料理があります。 長いも……三日とろろと呼び、正月2日もしくは3日に長いもをすって、とろろ汁などにして食べる習慣が東北や長野の家々であるそうです。「長く伸びるから縁起が良い」「松の内に食べると風邪をひかない」ともいわれています。
	七草	七草がゆ 	七草がゆ……お正月料理で疲れた胃腸を休めるためと、1年間の無病息災を祈って食べます。 春の七草……「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」のことをいいます。
	どんど焼き	まゆ玉 	どんど焼き……お正月に飾ったしめ縄や松飾りなどを燃やして、年神様を送る火祭り行事です。 まゆ玉……もともとは養蚕が盛んだった頃に蚕繭の豊作を祈願していた名残。現在は1年間の無病息災を祈って、どんど焼きの火で焼いて食べたりします。
	鏡開き	おしるこ 	鏡開き……お供えていた鏡餅を下ろして、無病息災を祈って食べます。 お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとしていて、包丁を使わずに木づちなどで叩いて割る。ただし、「割る」も縁起が悪いということで「開く」という言葉を使っています。
	小正月	小豆粥 	小豆粥……小正月(1月15日)に小豆粥を食べて悪鬼を避けて、疫病を払うという風習です。 小豆を使うのは、日本には「赤い色には邪気を払う力がある」と考えられていたためです。
2	節分 	豆 恵方巻 いわし  	豆……炒った大豆をまいて邪気を払い、1年の無病息災を願います。 恵方巻……関西地方か全国区に広まった料理です。その年の良い方角を向いて巻き寿司を食べることから「恵方巻」と呼ばれるようになりました。

			<p>いわし・・・いわしを焼くときにでる煙と強い臭いで邪気を払い、尖ったひいらぎで鬼の目を刺すという魔除け・厄払いの意味があるといわれています。</p> <p>いわしを食べて体の中の邪気を払うという理由もあるといわれています。</p>
3	<p>桃の節句 (上巳の節句)</p> 	<p>ちらし寿司 ハマグリ 菱餅 白酒</p>    	<p>ちらし寿司・・・明確な理由はありませんが、色鮮やかで見た目が派手なことと、縁起がいいとされる具材が使われていることからひな祭りのお祝い料理として定着したと思われます。</p> <p>ハマグリ・・・ハマグリはもともと対になっている貝とはピッタリと合いますが、別々の貝を二枚合わせると、合わずに隙間ができてしまいます。</p> <p>このことから、仲の良い夫婦の象徴とされてきました。一生一人の人と連れ添うようにという願いが込められています。</p> <p>菱餅・・・赤は「桃の花」、白は「純白の雪」、緑は「新緑」を意味して下から「緑・白・赤」の順で、雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている様子を表しています。</p> <p>白酒・・・「ひなまつり」の歌の中にも登場します。</p> <p>蒸した白米と米麴を混ぜ合わせて、酒や焼酎を加えて熟成させたものを石臼でひいて造るお酒で、甘酒とは違います。</p>
	<p>春の彼岸</p> 	<p>ぼたもち</p> 	<p>ぼたもち・・・「牡丹餅」と書きます。小豆の赤は邪気を払う効果があると言われていたこと、昔は貴重だった砂糖を使うぼたもちをご先祖様にお供えすることで感謝の気持ちを伝えることに繋がっているようです。</p> <p>秋にもありますが、「ぼたもち」と「おはぎ」は同じもので、季節に咲く花に合わせています。</p>
5	<p>端午の節句</p> 	<p>柏餅 ちまき かつお たけのこ</p>     	<p>柏餅・・・柏の木は、新しい葉が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄と結びつけています。</p> <p>ちまき・・・端午の節句行事と一緒に中国から伝わってきました。難を避ける厄払いの力があるとされています。</p> <p>かつお・・・漢字で「勝男」と書くことができるので男の子が強く元気に育つようにとの願いを込めて使われます。</p> <p>たけのこ・・・大きくまっすぐに育つことから、まっすぐ元気に育ってほしいという願いが込められています。</p>

	<p>八十八夜</p> 	<p>新茶</p> 	<p>八十八夜・・・立春から数えて八十八日目にあたる日のことで、茶摘みや種まきなど農作業を始める目安になっています。</p> <p>新茶・・・・・・八十八夜は末広がり「八」が続くことから、不老長寿の縁起物とされていて、新茶を飲むと1年間無病息災で過ごせるとされています。</p>
	<p>七夕</p> 	<p>そうめん</p> 	<p>そうめん・・・・そうめんを天の川に見立てているという話と織り糸に見立てて織姫のように、裁縫や芸事が上手になるようにという願いが込められています。</p>
7	<p>土用の丑</p>	<p>うなぎ</p> 	<p>うなぎ・・・・ももとは「丑の日」に体に良い「う」のつく食べ物を食べる「食い養生」の風習があり、これに「うなぎ」が加わりました。有名な説は、平賀源内の提案という説です。</p>
	<p>半夏生</p>	<p>タコ</p> 	<p>半夏生・・・・夏至から11日目の7月2日頃～七夕までの5日間。</p> <p>タコ・・・・「稲の根が、タコの足のように四方八方に根付きますように」と豊作の願いが込められています。</p>
8	<p>お盆</p> 		<p>お盆・・・・亡くなったご先祖様が帰ってくるといわれている時期です。</p> <p>この時期に食べるものは地方や家庭によって違います。</p>
	<p>重陽の節句</p>	<p>菊料理</p> 	<p>重陽の節句・・・家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願います。</p> <p>菊料理・・・・中国では、菊は邪気を払う力をもっているとされていて、それが日本にも語り継がれました。お酒に入れたり、和え物に入れたりします。</p>
9	<p>十五夜</p> 	<p>月見団子 芋</p> 	<p>十五夜・・・・月の神様に豊作を祈る行事です。中秋の名月と称しています。</p> <p>月見団子・・・月に見たてて、米の粉で丸めて作ります。月と同じ団子をお供えして食べることで健康になるとされています。</p> <p>芋・・・・中秋の名月は、「芋名月」とも呼ばれます。昔は芋類が主食として食べられていました。</p>
	<p>秋の彼岸  お彼岸</p>	<p>おはぎ</p> 	<p>春の彼岸と同様です。</p> <p>おはぎ・・・・秋に咲く花から「おはぎ」と言います。</p>
10	<p>十三夜</p> 	<p>栗豆</p> 	<p>十三夜・・・・旧暦の9月13日～14日の夜のことをいいます。日本独特の風習です。</p> <p>栗・豆・・・・栗や豆が収穫できる時期で、お供えをしていたことから「栗名月」「豆名月」とも呼びます。</p>



11	<p>七五三</p> 	<p>千歳飴</p> 	<p>七五三……節目に成長を祝い、子どもの長寿と幸福を祈願します。</p> <p>千歳飴……子どもの長寿を願って、「細く長く粘り強く、いつまでも健康で長生きしてほしい」という意味が込められています。</p>
12	<p>冬至</p> 	<p>かぼちゃ 柚子</p>  	<p>冬至……一年中で昼がいちばん短く、夜はいちばん長くなる日。運気が下がり、身体も弱ると考えられていました。それを乗り越えるために、幸運を呼びこみ無病息災を願う風習が生まれました。</p> <p>かぼちゃ……別名「なんきん」。幸運を呼び込むために、「ん＝運」が重なる食材を食べるようになりました。小豆と一緒に炊く「いとこ煮」は、昔から食べられてきた料理の一つです。</p> <p>柚子……運を呼び込む前に、体を清めるという意味があるので、お風呂に入れます。「融通が効きますように」という願掛けもあるという説もあります。</p>
	<p>大晦日</p> 	<p>そば 年取り料理</p>   	<p>年越しそば……「そばのように寿命がのびますように」と、長寿を祈って食べたといわれています。また、切れやすいところから「今年一年の不運や苦労を切り捨てる」という願いを込めて大晦日に食べるといわれています。</p> <p>年取り料理……地域や家庭によって違います。年取り魚は長野県では他の地域よりも分かれています。(北信はサケ、中南信はブリ、東信は鯉)</p>
イベント・記念日料理			
2	<p>バレンタインデー</p>	<p>チョコレート</p>	<p>日本でチョコレートを贈る文化が定着したのは諸説ありますが、チョコレート会社の広告が始まりとされています。</p>
3	<p>ホワイトデー</p>	<p>クッキーなど</p>	<p>日本で生まれたイベントといわれています。</p>
10	<p>ハロウィン</p> 	<p>カボチャ</p> 	<p>ハロウィン……古代ケルト人の「サウィン祭」が起源といわれています。11月1日が新年とされて、その前日に秋の収穫を祝うとともに先祖の霊と一緒に悪霊もやってくると考えられていました。そこでお化けや魔女に変装して、悪霊を追い払うようになったのがはじまりとされています。</p> <p>カボチャ……かぼちゃをくり抜いて、なかにロウソクを灯すランタンを「ジャック・オ・ランタン」を呼びます。もともとはカブを使っていましたが、アメリカに伝わったときに、カボチャを代用したことがきっかけで、カボチャになったようです。</p>

<p>12</p> 	<p>クリスマス</p> <p>七面鳥 ブッシュ・ド・ノエル シュトーレン パネトーネ</p>   	<p>クリスマス……イエス・キリストの降誕祭です。 日本では季節のイベントのひとつです。</p> <p>七面鳥……昔、アメリカへ渡ってきた移民の命を支えていたのがきっかけに感謝祭やクリスマスに食べるようになったといわれています。日本では代わりにチキンを食べるのが定番です。</p> <p>ブッシュ・ド・ノエル……フランスの伝統的なクリスマスケーキです。ブッシュは丸太、ノエルはクリスマスという意味があります。</p> <p>シュトーレン……ドイツの伝統的な焼き菓子です。トンネル状の形から、「坑道」を意味する「シュトレン」からきています。</p> <p>パネトーネ……ミラノ発祥の菓子パンです</p>
---	---	--

その他には……

春、ヨモギを使って作る草餅



1歳のお祝いの時の一升餅



この他にも季節や行事に合わせて食べるお料理があります。自然と私たちの生活の中に根付いています。

