

いただきます。

R4.3



管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元氣と食事のマメ情報をお届けします。

色とりどりの具材を使い、ひな祭りの食卓を華やかに飾る「**ちらし寿司**」。なぜひな祭りにはちらし寿司を食べるようになったのでしょうか。

古い時代には、花が咲く時期に海や山へ行って食事をするという風習がありました。山のものも海のものもまとめて、自然の恵みに感謝して食べることで、自然の力を身体に取り入れていたようです。ちらし寿司はそのなごりなのかもしれませんね。

ちらし寿司の由来には諸説あり、江戸時代に**一汁一菜**が命じられたときに、食材をご飯に混ぜることで、いろいろな食材を食べられるように考えられたという説もあるそうです。

ちらし寿司の具材に込められた意味とは？

古くから伝わる行事では、縁起のいい食べ物を行事食として食べる習慣が多く見られます。お正月に食べるおせちと同様に、ちらし寿司に使われる具材にもいろいろな意味があります。その一部をご紹介します。

海老：赤い色が魔よけとなる。腰が曲がった姿が長寿を連想させ、縁起がよい

豆：まめまめしく、健康でいられるように。まめに働けるように

これらの縁起のよい食材と共に、色が桃の花に似ている「**でんぶ**」や、季節感を意識して「**菜の花**」を飾ったりもします。

れんこん：複数の穴が空いていて、向こう側が見通せることから「将来の見通しが良い」と縁起を担いでいます。また、れんこんは種が多いことから多産を象徴し、「子孫繁栄」の意味もあります。

いんげん

「**はまぐりのお吸い物**」も代表的な料理の一つです。一般的に、はまぐりの貝殻は、対になっているものだけがぴたりと合うことから、「**相性のよい人と結ばれますように**」との良縁の願いが込められていると言われていますが、「はまぐりを使うのは、ひな祭りの時期に磯遊びをしていた頃のなごり」という説もあります。

菱餅もひな祭りには欠かせない食べ物のひとつ。古くから日本では、災いをよけ命が無事であるようにとの願いを込めて、お祝いの時にはお餅を食べる習慣があります。昔はひな祭りに春の七草であるごぎょう（母子草）のお餅を食べていました。

白いお餅と草餅だったものが、色のついたお餅に変化していったようです。お餅が菱形をしている意味は、植物の『菱』の種が硬くて鋭いので魔よけになるという説や、菱形は矢じりのような形をしていて鋭いので魔よけになるという説などさまざまです。」



参考文献：暮らしの歳時記 令和4年2月21日

食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね！

特徴は・春の野草です。わらびと似ています。灰汁抜きしてから調理します。

ヒント・山菜の中に茶色い色が入っています。細長いです。

答えは、このいただきますの中にあります。

薇

