

いただきます。

R4.12



管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元気と食事のマメ情報をお届けします。

年越しそばは、なぜ食べる？

年越しそば(としこしそば)とは、大晦日(12月31日)に縁起を担いで食べる蕎麦。

日本で歳末の風物詩ともなっている風習・食文化です。

地域による特色があり、呼び方も晦日蕎麦、つごもり蕎麦、また、年切り蕎麦、縁切り蕎麦、寿命蕎麦、福蕎麦などともいわれ地域により呼び方が違うのですね。

江戸時代には定着した日本の文化であり、ソバは他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味で、大晦日の晩の年越し前に食べる蕎麦という意味が一つにはあります。

歴史

江戸時代後期(1814年)に刊行された『大坂繁花風土記』には、年越しそばに関する以下のような記述が残っています。

【十二月三十一日 晦日そばとて、皆々そば切をくろふ。当月節分、年越蕎麦とて食す。
- 『大坂繁花風土記』】

このことから、遅くとも1814年には大阪で年越しそばが、年中行事として定着していたことが窺えます。

さらに年越し蕎麦の起源を遡ると、江戸時代中期には商家に月の末日に蕎麦を食べる三十日蕎麦(みそかそば)という習慣があり、これが転じて大晦日だけに行われる年越し蕎麦になったと考えられています。年越し蕎麦に関する記録は江戸時代中期頃まで遡ることができます。

チーズ

その当時の江戸では江戸患い(脚気)が流行しており、「そばを食べている人は脚気にならない」という巷説が江戸での蕎麦の流行を後押ししました。



年越しそばの由来については諸説あります。

- ・蕎麦は細く長いことから延命・長寿を願ったものであるとする説
- ・そばが細く長いことに由来する年越しそばの長寿延命の意味は、引越し蕎麦の「末永く宜しく」と意味を通じる説。
- ・ソバは風雨に叩かれてもその後の晴天で日光を浴びると元気になる事から健康の縁起を担ぐ説
- ・蕎麦が切れやすいことから、一年間の苦労や借金を切り捨て翌年に持ち越さないよう願ったという説
- ・「蕎麦(そば)」と「側(そば)」とを掛け、一年の締めくりである大晦日に家族で蕎麦と共に食卓を囲むことで「来年もソバにしよう」という意味を込めたものとされる説があります。

薬味のネギについては心とらげるといふ「労ぐ(ねぐ)」の意味、あるいは、神職の「祢宜」の言葉に掛けた語呂合わせであるともいわれています。



新・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・・・牛乳から作ります。

ヒント・ナチュラル・プロセス・ウォッシュなど種類は多彩です。青かびで熟成させたものもあります。

答えは、このいただきますの中にあります。

乾酪

