

第4章

參 考 資 料

1 講演録（第6回食育に関する調査研究会に於）

「福島県の行事食」

日時 平成28年11月17日(金)
会場 (公財)福島県学校給食会
講師 食文化研究家 平出美穂子

平成28年度第5回食育に関する調査研究会 「福島県の行事食」

平成28年11月17日(木)

10:15~11:45

福島県学校給食会

講師 平出美穂子



年中行事食の意義

年中行事の成立は

土を耕し、漁業営み一年を通してその成果を得るために「祭り」であった。

つまり神に実りを祈願する・感謝する「まつり」

山の神・田の神・海の神・土の神・水の神

太陽の神・月の神

に祈りを捧げ供物をささげ神の力を神にささげた供物をいただくこと「直会」で五穀豊穣・無病息災を得るための行事

新暦と年中行事食の推移

○旧暦から新暦へ

明治4年(1873)に太陰太陽暦から太陽暦へ

○旧暦の特徴

農作業の耕作時期が旧暦では朔望月で行われていた。

戦後になると徐々に新暦になったが
七夕・十五夜・重陽の節句などは旧暦で
盆行事は1カ月遅れて行われ定着。

現在の年中行事食

※従来の年中行事食の目的からかなり変化している

① 各市町村のお祭りやイベントに合わせて

行事食が食されている

例:雪まつりと団子挿し・年中食されてる、ち
まきや笹団子。饅頭のてんぷら)

②旧暦では神事の日は農作業や漁業は休む
今はサラリーマンが多いので休まない

変容激化する日本の行事食

① 諸外国からの年中行事食の導入

クリスマス ケーキ

バレンタインデイ・ホワイトデイ チョコ

エイプリルフール

母の日・父の日 カーネーション

ハローウィン 南瓜・仮装

② 日本で生まれた行事

建国記念日・昭和の日・緑の日・憲法記念日・山
の日・敬老の日・体育の日・勤労感謝の日
天皇誕生日。靴の日・虫歯の日などなど

日本古来の行事食

① 一生の儀礼食(冠婚葬祭)

妊娠・出産・食いそめ・宮まいり

1歳のぶっころばし・七・五・三 七草祝
い・13歳参り

15歳参り(県内の男子は飯豊山)

厄年(19・24・33・42)

成人式

長寿(還暦・古稀・米寿・白寿等)

結納・婚礼・葬儀・法事

日本の行事食

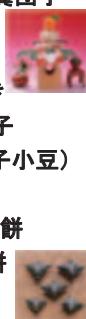
- ② 神仏への祈願・五穀豊穣
山の神・田の神・海の神 御輿をかつぐ
- ③ 年中行事食
 - 神仏混合・一年を2分した年中行事
正月の神様迎え・お盆の仏様迎え
 - 稲作中心
豊作祈願～種蒔～田植～刈りいれまでが上手に組み入れてある
 - 漁業中心
大漁祈願・無病息災祈願

※それぞれ地域によって融合している

年中行事の餅と団子(はれの食)

- 正月の鏡餅・のし餅・お年玉
雑煮餅・餡餅・きなこ餅・納豆餅・胡桃餅・ひきな餅・高遠餅・つゆ餅・福で餅(目出度い餅)赤々餅
お八日餅・歯固め餅
次郎の朔日餅・広げけいしき(3/3)・菱餅・草餅・やせ馬餅・大漁餅・ぼた餅・柏餅・盆餅
土用餅・かッ切り餅
カッパライ餅・さいの神餅

- 正月団子・鼻糞団子(2/15)
彼岸団子
笹団子・ちまき
盆団子・坪団子
ぜんびん(団子小豆)
その他
建て前紅白撒餅
ぶっころばし餅
おちつき餅



救荒食としての餅(かて餅) ケの食

たらぼ餅	たらの根を米粉といっしょに搗く
わらび餅	わらび根からの澱粉をまぜる
しだみ餅	どんぐりや楓の実で作る
栢餅	栢の実をアケ抜きして一緒に搗く
草餅	よもぎやごぎょうをまぜて搗く
山牛蒡餅	オヤマボクチの葉をまぜて搗く(笹団子)
松の皮餅	松皮の内白い部分をまぜて搗く
藁餅	江戸時代に奨励されたが…
米ぬか餅	会津藩士は津軽で食べた記録あり

正月の行事食

- ・元旦(三元)
- ・若水を汲んで神仏に供える。
- ・歯固めにかち栗・干し柿を食べる
(会津:みしらず柿・中:はちや柿・相馬:信濃柿や加賀柿)
- 三が日は主に臘煮
 - ①会津は元旦蕎麦・夜白飯・2日・3日臘煮が多い
 - ②相馬は赤々餅を食べる。白(城は焼かない)

三地方の主な臘煮

(大根・人参・椎茸・豆腐・里芋は基本)

浜どおり	・雑煮に動物肉は入れない 相馬の臘煮:凍み豆腐・椎茸・人参・里芋・大根・赤々餅	
中どおり	じゅうねん餅 桑折町:(財を茄子)・凍み豆腐・人参・里芋・せり・大根・だしは田づくりや塩鮭のあら・今は鳥肉:いくら入り臘煮(福島)	
会津	つゆ餅とすりくるみ(奥会津) 大根・人参・里芋・油揚げ・山鳥のだし・漬け山菜	

臘煮の色彩の基本

古代中国道教思想にあり
白虎 東西南北の四神 玄武 皇帝 青龍
朱雀

○臘煮(保藏)には赤・青(緑)・黄色・白・黒が料理に組み込まれている。

心臓は赤色で人参・肝臓は青(緑)で焼豆腐「青みか」脾臓は黄色で鮑(里芋)腎臓は黒で椎茸 肺は金白で餅

ちなみに:聖徳太子の冠位十二階は、紫を加えて冠位の色を濃淡で区別・紫が最高の色(古稀の色)

おせち料理(黒豆・きんとん・きんぴら・かまぼこ・たこ・たづくりなどは共通)

浜	なめたの煮魚・豆数の子・干しがき入り生酢 つゆびら・源平あえ・大根の柚巻・八杯汁 おしら・えびの生酢
中	鮫煮(さがんぼ)・冷やし豆と数の子・お煮がし じゅうねん田楽・ねりっぽ・いか人参・ざくざく 柚入り大根巻・つゆじゅう
会津	ボウタラ煮旨煮・鰯の昆布巻・エゴ・豆数の子・ 煮染め・松前漬け・数の子・厚焼き卵 ざくざく汁・こづゆ(煮肴)・さがんぼ・鯉の旨煮

浜通りのおせち料理



中通り地方のおせち料理



会津地方の正月料理



1月3日 とろろ飯（とろろを食べて無病息災）

浜	夕食は山芋を摺って白いご飯にかけて神棚へお供えし、無病息災を願う。またすりおろした山芋を門や家の周りに巻くと悪いものが入ってこない。相馬の士族の家では白いものは食べないため、芋の中に胡麻を入れて食べる。
中	この日の夕食は、山芋すりおろしてご飯にかけ、神棚にお供えしてから家族で食べる。 これを食べる中風にならない
会津	山芋をすりおろして白いご飯にかけて食べる。 これを食べると風邪をひかない。(朝夕あり) 3日は不淨日なので外出には注意する。

1月4日 棚探し(神棚の供物で雑炊)

浜	神棚の餅をお下げして竹串にさして胡麻味噌たれをつけて食べる。また大晦日から3日まで神棚にお供えした供物をお下げして雑炊にして家族で食べる。相馬では妙見様へお参りに行き、その後生臭を食べる。
中	神仏にお供えした正月3ヶ日の供物をお下げして雑炊にして食べる。この日はお寺さまがお札をもってくる。
会津	正月3ヶ日神仏にお供えしたご飯や餅をお下げして雑炊にし無病息災を願う。 ※ 本年初めての直会行事

1月7日は七草粥



1月7日 七草粥(六日の夜に七草をたたき神棚に供え、七日の朝粥をたく)

浜	芹・なづな・豆腐・大根・人参・牛蒡・干しがき・昆布・蕨・かまぼこなど各家々で7種を入れた雑炊と大根・人参・海老の生酢を正月様へお供えし食べる。また家の門口にまき、厄払いをする。
中	七草は芹・蕪・大根・人参・里芋・葱・こんにゃく・凍み豆腐・信夫菜・芋がら・干しがき・勝栗等、身近な7種の材料を入れ七草粥:無病息災
会津	七草は人参・牛蒡・葱・山菜漬け・干しがき・昆布・干菜・小豆・大根・蕪・餅などあるもので7品の野菜などをいれた粥を食べ無病息災

1月14日 団子挿し

小さな団子をみず木に挿して稲穂にみたてたり・また餅で野菜を作り五穀豊穣を願う。

浜	割り竹や藁にも団子をつけて五穀豊穣を願う。飾り餅は稲穂・餅花・田植えなどという。
中	この団子のようにたくさん米が実りますように。団子の茹で汁は花木の根本にかけて豊作を祈願。
会津	「なるかなんねかならぬと切るぞ」「なりますなります」と言いながら、団子の茹で汁を花木の根にかけて豊作を祈願する。

1月14日 団子挿し(セットで売っている)

