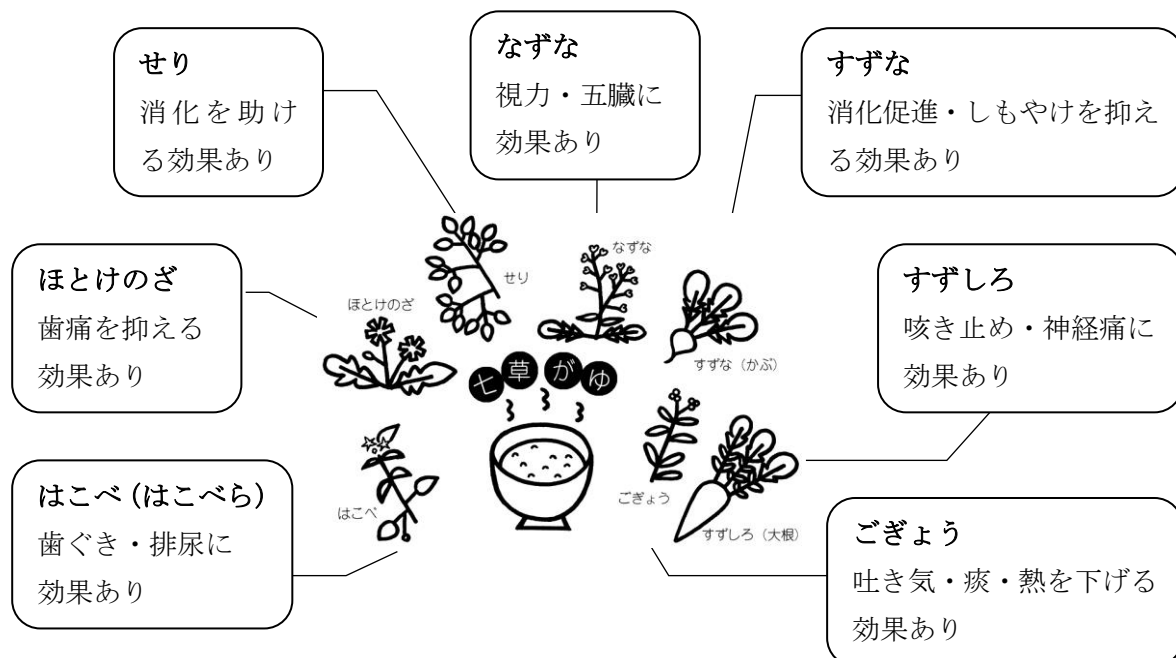


明けましておめでとうございます。

一月は家族や親族・知人などが互いに往来し、仲睦まじくする月（睦月）とも言われています。新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を始めましょう。

<七草がゆとは>

新年を無事に迎えられたことへの喜びと一年の無病息災を願って1月7日に春の七草を使って作る「七草がゆ」を食べます。春の七草には、色いろな働きがあります。



正月にご馳走を食べて疲れている胃を休めたり、不足しがちなビタミン類を補う意味もあります。

おとそ (屠蘇)
もともとは中国から伝わったもので、桔梗・山椒・肉桂などが入っており一年の邪気を払うことを願ってお正月に飲まれます。年少者から年長者の順に飲むのが習わしです。

あずき粥
1月15日（小正月）に7種の穀類をお粥にして食べて一年の健康を祈願する風習もあります。
<7種の穀類>
米、粟（あわ）、稗（ひえ）、黍（きび）、蕒米（みのごめ）、胡麻、小豆

<お雑煮いろいろ>

新年を迎える行事食としてお雑煮を食べる習慣があります。お雑煮を食べる際には旧年の収穫や無事を感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。

お雑煮はすでに室町時代のころには食べる習慣がありました。そのころは、餅の原料である米は高価なものであった為、一般庶民は里芋を餅の代わりに入れて食べていたと言われています。江戸時代になると餅が手に入り易くなり、各地で様々な種類のお雑煮が食べられるようになってきました。

<餅の形>
餅はよく伸びるので「寿命が延びる」縁起の良い食べ物とされています。四角い餅は東日本で使われる傾向があり、江戸時代に人口が集中する場所で一つ一つ餅を丸めるよりも手っ取り早く作れる事から四角い餅が使われたと考えられています。丸い餅は西日本で使われる傾向があり、「円満」の意味を持つ縁起物として使われています。

<具材>
大根や人参、かまぼこなどに加えて各地の特産物が入ります。北海道や新潟では鮭やいくらなどの海の幸、山間部では山菜やきのこなどの山の幸が使われています。しかし、山間部ではお正月ならではのごちそうとして普段は手に入りにくいぶりなどをお雑煮に入れる場所もあります。

<汁の味付け>
すまし汁、白みそ仕立てなどがあります。小豆を使ったお雑煮を食べる地域もあります。

他にも、あんこ餅やきな粉のまぶした餅を使ったりと日本各地で様々なお雑煮が食べられています。家庭で受け継がれてきた伝統としての味も大切にしたいものですが、色いろな地域の味つけを楽しんでみてはいかがでしょうか。

ちなみに、北海道では明治時代に本州から移住した人々からお雑煮の文化が伝わったと言われています。その為、北海道ではお雑煮を食べる習慣がありますが、沖縄では現在でもお雑煮を食べる習慣はないそうです。

作成者：管理栄養士 道祖友美