④ 行事食と深くかかわっている米

季節ごとの行事やお祝いの時に食べる特別な料理を行事食といいます。伝統的な行事食は、米やもちを中心に作られていて、食べ継がれてきました。行事食に米やもちなどが多く食べられるのは、日本の伝統的な生活様式や食文化が、米と密接にかかわっているからです。１年間の米作りと、行事食の深いつながりを理解して、日本の食文化を学びましょう。

米作りと行事食のかかわり

米は、昔から日本人にとって、もっとも重要な穀物で、1年の行事や生活が米作りと密接にかかわってきました。例えば、正月には稲の豊作や稲作を守る年神様を家に迎え入れ、神様と同じものを食べてもてなし、1年の健康を願います。

このように、米の豊作を願うと共に、家族の健康や長寿の祈りが込められた行事と行事食が今でも多く受け継がれています。

★夏越ごはんとは

「夏越の祓」の茅の輪の由来になった蘇民将来が素盞嗚尊を「粟飯」でもてなしたという言い伝えにならった「粟」、邪気を祓う「豆」などの雑穀の入ったごはんに、茅の輪をイメージした旬の緑や赤色の夏野菜の丸いかき揚げをのせたごはんです。6月30日の夏越の祓の新しい行事食として、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構が平成27年より提唱しています。

◀夏越ごはんレシピはこちら

正月

新たな１年のはじまりを祝い、年神様に鏡もちをお供えして健康を祈り、雑煮や重詰や鉢盛料理を食べます。おせちは雑煮が主役です。

大みそか

細く長く寿命がのびるように、年越しそばを食べます。

人日（七草の節句）1月7日

正月行事をしめくくる日。七草がゆを食べて１年の健康を祈ります。

小正月 1月15日頃

その年の豊作を占ったりする儀式です。どんと焼き（左義長）の火で正月飾りなどを燃やし、小豆がゆや焼いたもちを食べます。

節分 2月3日頃

季節のかわり目に災いをはらう行事で、炒った大豆や恵方巻きを食べます。

上巳（桃の節句）3月3日

女の子の健康と幸せを祈る日。春の色を表わすちらしずしなどを食べます。

春の彼岸 3月18日～24日頃

先祖を敬ったり感謝したりします。ぼたもち（おはぎ）やだんごなどをお供えして食べます。

田植えまつり

田に植える苗がよく育つように祈るまつりです。地域によっては、太鼓打ちやおはやしに合わせて早乙女たちが苗を植えていきます。

端午（菖蒲の節句）5月5日

厄ばらいの行事が男の子の成長を祝うまつりにかわりました。ちまきやかしわもちを食べます。

夏越の祓 6月30日

雑穀ごはんなどに旬の夏野菜を使った丸いかき揚げをのせ、しょうがを効かせたおろしだれをかけたごはんです。１年の後半を新たな気持ちでスタートするときに食べます。

七夕（七夕の節句）7月7日

短冊に願いごとを書いて、笹に飾ります。そうめんなどを食べます。

夏の土用 7月20日頃～8月7日頃

春、秋、冬にも土用はありますが、特に夏の土用の丑の日には、夏の暑さに負けないように、うなぎを食べます。

雨乞い 虫送り

水不足になったり害虫がついたりしないで稲が無事に成長するように願う儀式です。

重陽（菊の節句）9月9日

不老不死を願い、菊酒や、秋の味覚である栗ごはんを食べる地域もあります。

秋の彼岸 9月20日～26日頃

春の彼岸と同じように、おはぎ（ぼたもち）をお供えして食べます。

月見

旧暦の8月15日（十五夜）と9月13日（十三夜）にだんごやすすき、秋の収穫物をお供えして月をながめて楽しみます。

七五三 11月15日

子どもの無事な成長を祈る行事で、赤飯や千歳あめで祝います。

秋まつり

新嘗祭 11月23日

収穫した稲をお供えして、田の神に豊作を感謝するまつりです。宮中や全国各地の神社では新嘗祭が行われます。

株式会社少年写真新聞社「給食ニュース№1628」一部改変
公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構 発行『お米・ごはんBOOK』