

## 2009 年紀文・お正月百科

～ 次世代に伝え継ぎたい、日本の正月～

家族が揃って新しい年明けを祝い、家族の幸せや健康を願う日本の正月。正月は、親から子へ、祖父母から孫へと、代々受け継がれてきた日本の伝統文化です。

しかし、近年ではその過ごし方にも変化が表れ、“おせち料理を食べる”“門松や鏡餅を飾る”といった行事や習慣の本来の意味や大切さを、子どもたちへ伝える機会が少なくなってきました。

そこで、本資料では、それらに込められた意義やいわれをあらめてご紹介するとともに、子どもと一緒におせち料理を楽しむための、新しいご提案をします。

第 1 部では、日本人が大切にしてきた伝統や行事を、著書や講演会を通じて伝えていらっしゃる飯倉晴武さんに、正月の由来や意味、おせち料理の歴史などについて伺いました。

また、第 2 部では、子どもが楽しくおせち文化に接するためのきっかけとして、蒲鉾や伊達巻などを使って、干支や門松、鏡餅などを作り、おせち料理をデコレーションした、“デコおせち”のご提案をします。

さらに、第 3 部では、主婦を対象に紀文食品が毎年行っている正月の意識調査の結果をまとめました。

早いもので、今年も残すところ 2 ヶ月を切りました。この「2009 年紀文・お正月百科」がおせち料理や正月の企画で活用していただければ幸いです。

### 第 1 部

日本人のしきたりと正月

飯倉晴武さん 1～3p

### 第 2 部

親子で楽しくおせち料理

“デコおせち” 4～6p

### 第 3 部 紀文・正月意識調査 2008

首都圏の主婦に聞く

今年の正月に関する調査 7～8p

おせちのいわれ

9p



2008 年 11 月

この資料に関する問合せ先  
株式会社紀文食品 広報室  
〒105-8626 東京都港区海岸 2-1-7  
TEL.03-6891-2751 FAX.03-6891-0706  
紀文ホームページ <http://www.kibun.co.jp/>

## .正月行事の由来

農耕民族である日本人は、昔から、自然の恵みとそこに御座す神々に、多くの感謝と祈りを捧げてきました。

古くは、年が変わると身を清め、山の神、海の神、川の神など、万物に宿る神々に拝礼するため、天地四方を拝む「四方拝」を行っていました。そうして、無事に過ぎた一年への感謝を捧げ、新しい一年への豊作や家内安全を祈願したのです。新しい年を迎えるにあたっての準備や心構えとしても、これらの行事が必要とされていたようです。

そのような習慣が、今日の正月行事の原型だと考えられます。

## .正月の伝統的な習慣

正月にはさまざまな習慣がありますが、まずは初詣についてお話ししましょう。

新年の朝には家族が揃って挨拶を交わして、家の中の神棚に拝礼をし、それから初詣に出かけます。近年では、東京は明治神宮や湯島天神、日枝神社、関西は伏見稻荷や北野天満宮、八坂神社など、有名な神社に行く人が多いようですが、そのようになったのは戦後のことで、初詣が定着した江戸時代は交通機関も発達していなかったため、日頃見守っていただいている地元の氏神様や産土神社に参詣するのが習わしでした。

他にも、書き初めや、すごろく、かるたとり、羽根つきなどの遊びも、正月ならではの習慣といえます。昔の子どもにとっては普段はあまり家にいない大人と一緒に遊んでくれたり、やんちゃをしても怒られなかったりと、嬉しい日でもありました。

子どもも大人も日頃はやらないようなことをして、おせち料理を食べながらハレの日を過ごすことで、一年を過ごすためのエネルギーを蓄えるわけです。

## .正月の風習と<sup>としがみさま</sup>年神様について

伝統的な習慣と同様に、正月を迎えるための準備にもさまざまなものがあります。

今も受け継がれているものでは、おせち料理をはじめとして、門松、鏡餅、しめ飾りなどがあげられますが、昔は新年に身につける下着や衣類を用意しておいて、年が変わったら全部を着替えるようなこともしました。

門松や鏡餅、しめ飾りなどは、年末の28日までに用意をするのがよいとされています。29日だと“9”が苦しみに通じるとされ、31日では“一夜飾り”になってしまうからです。何ごとも余裕をもってやりなさいという教えでもあるわけです。28日に間に合わないようなら、30日に用意をするとよいでしょう。

おせち料理は31日までに準備をし、正月の三が日はなるべく煮炊きをしないようにします。これはかまどに火を入れないようにするためで、かまどの神様をねぎらう意味が込

められています。また、新年早々、福を掃き出さないため、元日は家庭内では掃除をしないようにします。

さまざまな正月の準備はそれぞれに意味を持っているものですが、共通していることは、“年神様を迎える準備”であるということです。年神様とは、新しい年になると各家々に降りてきて、一年の幸せと五穀豊穡をもたらしてくれる守り神です。

まず、家の門脇に門松を飾り、年神様を家の中に招き入れるための目印とします。そして、お迎えした年神様を神棚に祀り、小さいお膳などに少しずつ入れたおせち料理をお供えします。それから、お供えした料理を下ろして、家族で揃っていただきます。年神様へ気持ちが通じてほしいという願いを込めて、一緒に食事をいただくわけです。

また、子どもたちの楽しみであるお年玉は、年神様の力を分け与える意味があります。年神様から子どもたちへの贈り物ということです。

正月の食事については、次で詳しく説明をしましょう。

## おせち料理について

奈良時代から、正月や節句には天皇が祝の席を設け、今でいう役人や公務員を集めていました。そこで与えられていた食事は、料理というより高盛りにした白飯で、役人たちはその場で少しだけ口をつけ、残りは持ち帰り家族で食べていたそうです。

その後、武家社会へと時代が移行していくと、それこそ、「腹が減っては戦ができぬ」ということで、やはり、高盛りの白飯を食べていたようです。

さらに、室町時代の資料を開きますと、大晦日ごろには将軍家から天皇家や宮家へ、次のようなものが送られたと記されています。『将軍の奥様より「菱喰（美味しいもの）」を賜った。「菱喰二、雁五、雉十番、鯛廿、海老一折、南御方（宮家の正室）へ菱喰二、雁五、鳥十番、鯛廿、貝蛸（あわび）一折」』（出典『看聞日記』）。こういったものが送られていたということは、正月にはこれらを調理して食べていたということです。現代と違うのは、鳥がよく食べられていたことですね。

一般におせち料理が広まったのは江戸時代で、庶民の生活に少しずつゆとりができてからです。長家に住むような町民の間でも、この頃から、正月料理としてお雑煮が食べられはじめていました。料理の古文書が登場するのが江戸時代であることから、食文化自体が開花したのがこの時代なのでしょう。

また、米や餅、酒などの米の加工品も、塩、水とともに年神様に供えました。塩、水は米と同じように、必ずお供えするもので、忘れてはならないものでした。他に、魚や鶏、昆布や野菜、昔はお菓子と呼ばれていた栗や果物など、山海の自然の恵みを感謝とともに捧げました。

近代では、おせち料理は年神様に供えるだけでなく、年始などで訪れた客人に振る舞うために、欠かせないものとなっています。

また、おせち料理と共にいただくお屠蘇は、元来は漢方薬であり、新しい年の健康や厄払いの願いを込めて、高位の人々の間では食前の儀式として正月に飲まれていたものです。それが一般に広がり、今日のお屠蘇の形となりました。

## おせち料理や正月文化の継承のために

現代では保存技術が発達し、おせち料理の種類も増えてきました。今はオードブルのような洋風のものもありますが、おせち料理には、やはり、肉類より魚類が向いていると思います。

魚は古くから神様に供えていた食材でもありますし、肉に比べて、それ自体に味があります。特に、紅白蒲鉾などの練り製品は、日本人の知恵が詰まった素晴らしい料理だと思います。紅白というめでたい色彩もさることながら、ほどよい塩味に引き出された魚の旨味はシンプルな美味で、祝の席にふさわしい料理といえるでしょう。

正月というのは大晦日と変わらない一日ではありますが、新しい年だという意識を持つことで、目標を立てたり身辺を整えたりするきっかけになります。普段はなかなかできないことも、年神様に祈ることで、しっかりと守れるよう見守っていただくわけです。また、正月は家族揃って食卓を囲み、日頃の感謝を捧げ、お互いの幸せや健康を願うよい機会でもあります。

ゆったりと過ごしなが、自然やそこに宿る神々に改めて感謝を捧げる日本の正月。この伝統文化を、次世代へきちんと伝え継いでいきたいものです。

としがみさま

### 年神様とは

元旦の朝に、高い山から家々に降りてくる、新年の神様です。一年の実りと健康をもたらすとされ、「正月様」「歳徳神」とも呼ばれています。

昔は、死んだ人の魂は田畑や山の神となり、正月には年神様となって、子孫の繁栄を見守ってくれると考えられていました。年神様とは、祖先の神様であり、農耕の神様であったわけです。

現代にも受け継がれている正月のさまざまな風習は、年神様を迎えるために行われる大切なものです。

### おせち料理とは

もともとは季節の変わり目の節句に神様へお供えした料理が「お節料理」でしたが、正月がもっとも重要な節句とされるにつれて、正月料理のことを指すようになりました。

正月の「おせち料理」は、家族の幸せを願って年神様に供える、縁起ものの料理です。

『日本人のしきたり』 飯倉晴武編著（青春出版社）より出典



### 飯倉晴武（いいくら・はるたけ）さんプロフィール

1933年東京生まれ。東北大学大学院修士課程修了。宮内庁書陵部首席研究官、同陵墓調査官等を歴任。奥羽大学文学部教授、日本大学文理学部等講師を経て、現在は著述に専念。

著書に「日本古文書学提要」上・下刊（共著、大原新生社）、「天皇文書の読み方、調べ方」（雄山閣出版）、「古文書入門ハンドブック」（吉川弘文館）、「地獄を二度も見た天皇 光厳院」（吉川弘文館）、「日本人のしきたり」（青春出版社）、「日本人 数のしきたり」（青春出版社）等多数。

## 第2部 親子で楽しくおせち料理 “デコおせち”

ここでは、親子で楽しめる、かわいらしいデコレーションおせちのご提案をします。

蒲鉾や伊達巻などの定番のおせち料理が、2009年の干支であるうしやこま、鏡餅、門松など、正月にまつわるさまざまなモチーフに大変身します。

ご考案いただいたのは、キャラクター弁当の達人、ムクさん。「蒲鉾や伊達巻は切ったり、型を抜いたり、組み立てたりといった加工がしやすいので、デコレーションにぴったり。娘たちに毎日作るキャラ弁当でも、はんぺん、竹輪、さつま揚げなどの練り製品はよく登場します。今回は正月のモチーフを、それぞれのおせち料理の形や色を活かして作ってみました。」とおっしゃいます。ムクさんには、うしとこまの簡単な作り方と、デコおせち作りのポイントを紹介していただきます。

正月やおせち料理ひとつひとつのいわれを教えるなど、会話をしながら作れば、子どもがおせち料理に興味を持つきっかけにもなります。今年のおせち作りは、親子で作る“デコおせち”にチャレンジしてみませんか？



「こま」

こま：伊達巻  
模様：カニ風味蒲鉾&きゅうり  
芯：ピック



「鏡餅」

鏡餅：はんぺん  
みかん：人参&きゅうり  
三宝：焼蒲鉾  
四方紅：チーズ&カニ風味蒲鉾



「うし」

顔&体：蒲鉾（白）  
角：伊達巻  
目：蒲鉾（白）&のり  
鼻：蒲鉾（紅）&のり  
ほっぺ：カニ風味蒲鉾  
模様：のり



「門松」

竹：きゅうり  
松：パセリ  
台座：ちくわ  
お飾り：蒲鉾（白）&カニ風味蒲鉾



「羽子板」

羽子板：蒲鉾（白）&伊達巻  
模様：蒲鉾（紅）、人参、きゅうり、のり  
羽根：黒豆&紫キャベツ、きゅうり、  
黄パプリカ、赤パプリカ

## 「うし」



材料：蒲鉾（紅・白）伊達巻、カニ風味蒲鉾（マリーン）、のり

顔と体はお母さんが作ってあげて、子どもと一緒に模様を作りながら組み立てると、親子で楽しく作れます。

蒲鉾で作る顔と体は、はさみで角を丸くするのがポイント。うしの表情や模様は自由にアレンジしてくださいね。



蒲鉾（白）を包丁でくり抜いて、顔と体を作ります。



蒲鉾（紅）伊達巻、カニ風味蒲鉾、のりを、はさみやストローで切り抜き、体の模様や顔のパーツを作ります。



ピンセットを使って、それぞれを組み立てます。



## 「こま」

材料：伊達巻、カニ風味蒲鉾（マリーン）、きゅうり、ピック

子どもに人気の伊達巻をこまに見立てました。

ピックを使って組み立てるので、とても簡単で、初めてのデコおせちにもぴったりです。



3枚にスライスした伊達巻で、こまのパーツを作ります。



きゅうり、カニ風味蒲鉾で模様のパーツを作り、伊達巻にのせます。



それぞれのパーツを、ピックに刺しながら固定していきます。

## 正月のモチーフのいわれについて

### 【門松】

正月に年神様が降りてくるときの目印とされています。

まっすぐ節を伸ばすので長寿を招く縁起物とされる竹と、神が宿るとされている松が使われています。

29日に立てるのは“苦立て”、31日に立てるのは“一夜飾り”と敬遠されます。28日に用意するのがよいでしょう。

### 【鏡餅】

餅は、古くから神様に捧げる神聖な食べ物とされ、祝い事や祭りには欠かせないものでした。

“鏡餅”と呼ばれた由来は、魂を模して作った丸い形が、鏡に似ていたからです。大きさを2つ重ねるのは、月（陰）と日（陽）をあらわし、縁起がよいからです。

1月11日の鏡開きまで、床の間や各部屋に飾ります。

『日本人のしきたり』 飯倉晴武編著（青春出版社）より出典

## ～ムク流 デコおせちの作り方 5ヶ条～

**いろいろな食材を少しずつ取り入れてカラフルに。**

子どもが苦手な野菜などをデコおせちに入れることで、克服できることも。少しの量でもいいので、いろいろな食材を使ってみましょう。

**子どもと一緒に作る時は、包丁を使う工程はお母さんが、飾り付けや最後の仕上げは子どもにまかせましょう。**

キャラクターの顔を作ったり、最後の仕上げをするだけでも楽しいものです。作った後は、写真にとってファイリングするのもおすすめです。

**ストローやペットボトルなどのフタを型抜きに。身近なものを道具に活用して。**

私は、太さの違う数種類のストローや、ペットボトル、ケチャップ、練りわさびのフタなどをとっておいて型抜きに使っています。細かい作業には、はさみやピンセット、つまようじなどが便利です。経済的に楽しむのも大事なポイントです。

**切れはしなどのあまった材料は、ほかの料理に。**

デコおせちを作ると、切り抜いたものや切れはしなどが出ますが、それもサラダやちらし寿司に入れるなどして活用してくださいね。蒲鉾や竹輪はハンバーグのたねに混ぜると、歯ごたえが出ておいしいですよ。

**とにかく楽しくつくること！**

デコ弁には決まったルールはありません。難しければちょっとシンプルにアレンジしたり、1品だけ作ってみたり……。まずは子どもの好きなおせち料理で、気軽にチャレンジしてみてくださいね。



### ムクさんプロフィール

本名：徳光ゆう子。2人の娘たちのために、着色料や冷凍食品を使わないキャラクター弁当作りをはじめ、日々のお弁当をブログで公開している。そのクオリティーの高さとかわいさが評判になり、現在はテレビ出演・キャラ弁教室など、多方面で活躍中。

ブログ「のんびり日記～ムクのキャラ弁～」<http://nonbirimuku.blog113.fc2.com/>  
エイアールリレーションズ株式会社所属。

### 第3部 紀文・正月意識調査2008 (本年10月10日に発表したものを再掲しています。)

#### おせち料理の喫食率は95.8%、用意したアイテムの平均は9.7品 96.8%が正月は日本の大切な伝統行事のひとつだと思う

本調査では、おせち料理の喫食率は95.8%と、昨年より1ポイント上昇しており、今年もほとんどの人がおせち料理を食べたことがわかりました。「おせち料理を用意した」と答えた人は79.7%で、用意したアイテムの平均は9.7品でした。

用意したおせち料理のうち、市販品の購入割合は62.6%と、6割以上を市販品が占めています。また、蒲鉾や伊達巻、煮しめなど、一通りのおせち料理を詰め合わせたお重詰めセットの購入率は、昨年は8.8%、今年は9.4%と、ここ数年は10%ほどで推移しています。

また、「おせちの品揃えはいわれや縁起にこだわる」と答えた人は40.1%、「おせちを自分なりの考えで揃えることは楽しい」と答えた人は58.9%となり、伝統を大切にしながらも、わが家流のおせち料理を楽しむ現代の主婦の姿が浮かびあがりました。

用意したアイテムの1位は「蒲鉾」75.8%、2位「雑煮」72.1%、3位「黒豆」64.4%、4位「伊達巻」61.8%、5位「栗きんとん」61.7%で、以下は「数の子」「昆布巻」「煮しめ」「なます」「なると巻」が続きます。

「正月は日本の大切な伝統行事のひとつだと思う」は96.8%、「正月はめでたいと思う」は90.8%と、一年の始まりである正月を特別だと思う意識は非常に高い結果となりました。

詳しい調査の結果は次の通りです。

#### 正月についての意識

正月はめでたいと思う  
90.8%

正月は日本の大切な  
伝統行事のひとつだと思う  
96.8%

#### おせち料理について

おせち料理を食べた  
95.8%

おせち料理を用意した  
79.7%

用意したアイテム数  
9.7品

市販おせち商品の購入割合  
62.6%  
2007年62.6%  
2006年62.1%

お重詰めセットの購入  
9.4%  
2007年8.8%  
2006年11.3%

おせちを自分なりの考えで  
揃えることは楽しい  
58.9%

おせちの品揃えは  
いわれや縁起にこだわる  
40.1%

#### 正月の過ごし方

正月の飾り物を用意した  
68.6%

家族で初詣に行った  
59.7%

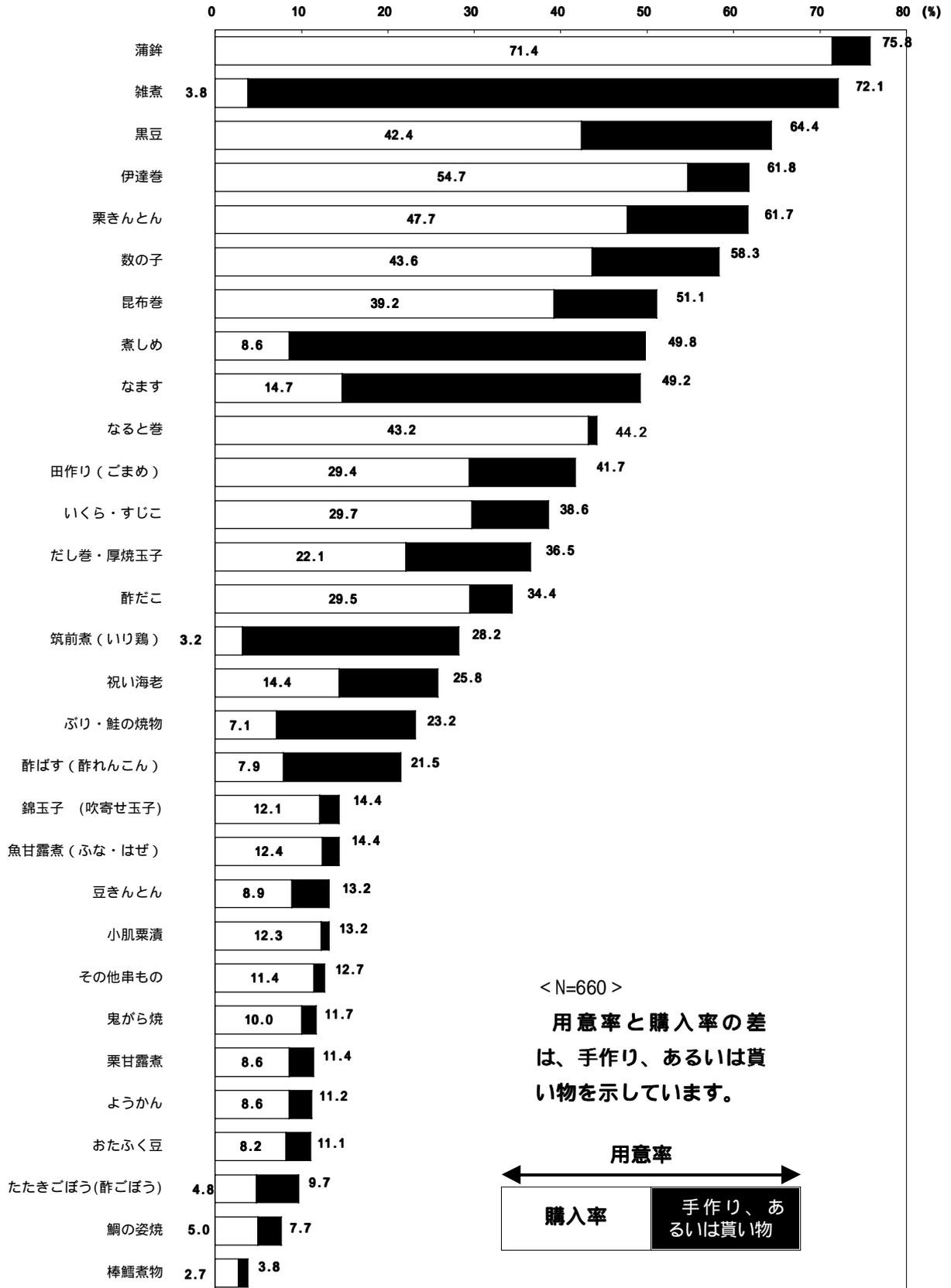
子どもにはお年玉をあげた  
66.1%

元旦に家族と一緒に  
とろろ蘇で祝った  
39.7%

# おせち料理の用意率と購入率

## < 調査概要 >

調査名：紀文・正月定量調査  
 調査機関：株式会社紀文食品  
 調査地域：首都圏  
 調査対象：20～60代の主婦（20代 80人、30代 120人、  
 40代 140人、50代 160人、60代 160人）  
 調査時期：2007年12月21日～2008年1月4日  
 サンプル数：660人  
 調査方法：調査員訪問面接、留置自記入、訪問回収



## おせちのいわれ

おせち料理のそれぞれには、新年を祝福する願いが込められています。

ここでご紹介するいわれは、紀文食品がまとめたものです。

紅白蒲鉾



紅は「慶び」、白は「神聖」を表わすのは、日本のみならず、東アジアやインドネシアにも残る風習です。紅白を互い違いにし、両端には紅がくるようにお重に詰めます。

伊達巻



正月には巻物がよく出てきます。昔の人は、大切な文書は巻物に装丁し、家宝にしました。伊達巻の起源は江戸時代、長崎に広まった卓袱(しっぽく)料理の中の「カステイラかまぼこ」です。

錦玉子



黄身と白身の二色が美しい錦玉子は、その二色が金・銀にたとえられ、正月料理として喜ばれます。また、『二色』と『錦』を語呂合わせしているともいわれます。

栗きんとん



“金団”と書いてきんとん。黄金色に輝く財宝に見立て、「今年も豊かな一年であるように」との願いが込められています。また、「勝ち栗」という言葉もあるように、栗そのものが昔から縁起のよい食べ物として尊ばれてきました。

黒豆



「まめ」とは元来、丈夫、健康を意味する言葉で、健康長寿の願いが込められています。植物性のたんぱく源として栄養価も高い食材です。

昆布巻



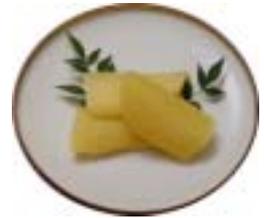
「よろこぶ」にかけて、お祝いの食卓に欠かせない昆布。鏡餅の飾りにも使われ、健康長寿が得られるといわれています。実際、昆布は繊維やミネラルをたっぷり含んだ健康食品です。

田作り



豊作を願い、小魚を田に肥料としてまいたことから名付けられました。五穀豊穰の願いが込められています。小さな片口鰯を焼いて、甘辛く味つけしたものです。

数の子



二親(にしん)から多くの子が生まれることにかけての縁起物で、古くからのおせちの一品です。昔はどこでも入手できましたが、今では貴重で高価なものとなり「黄色いダイヤ」とも呼ばれています。

菊花かぶ



大根もかぶも冬が旬。正月の頃がいちばんおいしく、ジアスターゼに富んだ消化を助ける野菜です。おめでたい菊の形に飾り切りし、酢の物に仕立てます。

鬼がら焼



「長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きするように」と、海老もお祝いの席に欠かせない食べ物です。お重詰めの中には、小海老を串で止めた鬼がら焼が入ります。

小肌栗漬



小肌は「コノシロ」という魚の成魚になる前の名前。出世魚なので縁起のよい食べ物とされています。小肌栗漬は小肌の切り身を蒸した粟と一緒に酢漬けにしたもの。粟は五穀豊穰を願ったものですが、防腐効果もあるという昔の人の知恵も活かされています。