新年明けましておめでとうございます。いよいよ新しい年がやって参りました。
みなさんは新年の始まりをどうお過ごしですか。今月はお正月の料理として古くから日本に伝わる、「おせち」についてのお話です。

★従来のおせち★
季節の野菜や、数の子や昆布などを使用したおせち料理が中心で収穫の報告やお礼の意味を込めて神に供えていたそうで、地域によっては、縁起がよいとされる 5 や 7 などの奇数で料理を詰め、向きや並べ方などのしきたりが残るそうです。

★現代のおせち★
伝統的なおせちに加えて洋風や和洋折衷、中華風などのオードブルが増え、ワンプレートに盛り付けるおしゃれなアレンジも見かけますね。

おせちにこめられた由来と意味

●数の子
ニシンの卵の数の子は、卵の数が多いことから、子孫繁栄を意味します。「春告魚」と書くニシンは縁起がよい魚とされ、さまざまな祝いの席にも出されます。また、ニシンに「二親」の字を当てて、両親の長寿も祈願するそうです。

●黒豆

豆は「マメに働いて暮らす」という意味があり、勤勉と健康を願っていただきます。地域によっては黒豆にしわがでるように煮て、長寿を祈願します。

●田作り・ごまめ
田作りは、カタクチイワシの肥料で米が 5 万俵も収穫できたことに由来し、「五万米」と書いて「ごまめ」と呼ぶこともあります。小さいながらも頭と尾がそろうカタクチイワシは、縁起がよい食材とされています。

●かまぼこ
かまぼこの形状が日の出に見えるため、古くからおせちにふさわしい食材とされています。紅白のかまぼこは、紅が「魔よけ」や「慶び（よろこび）」、白が「神聖」や「清浄」を表す縁起物だそうです。

●伊達巻

伊達巻は、もともと長崎県の「カステラかまぼこ」と呼ばれる料理で、伊達巻の名は、しゃれた身なりをした「伊達（だて）もの」の着物に似ていることに由来します。巻いた形状が書物や掛け軸を連想させるため、知性や文化の発展、学業成就の願いが込められているのです。

●昆布巻（こぶまき・こんぶまき）

「喜ぶ」と関連づける昆布は「広布（ひろめ）」とも呼ばれ、「広める」につながる縁起物として使用されます。北海道の特産の昆布は「夷布（えびすめ）」の名もあり、七福神の「恵比寿様」を連想して「福を授かる」という意味も含まれているようです。

●栗きんとん

きんとんの名は中国のまんじゅうの「餛飩（こんとん・こんどん）」に由来し、後に「金団」の文字を当てたといわれます。鮮やかな色が小判や金塊に似ているため、金運の上昇を願っていただきます。また、栗を臼（うす）でついて皮をむく作業を「搗つ（かつ）」ということから、栗は「勝ち栗」と呼ばれ勝負に強い縁起物とされています。

●お多福豆（おたふくまめ）

ソラマメの仲間であるお多福豆の呼び名は、大きくふっくらとした「お多福（おかめ）」の面に似ていることに由来します。お多福豆はたくさんの福を運ぶ縁起物として、古くからおせち料理などの祝いの席で使用されるようです。

●紅白なます

「なます」の名は、だいこんやにんじんの他に、かつて生の魚を使用したことに由来します。色合いと形が祝いの飾りに使用する「水引き（みずひき）」に似ているため、縁起がよいとして知られているそうです。

ここまでたくさんのおせち料理について紹介してきましたが、他にもたくさんあり1つ1つに意味が込められています。由来が分かればおせち料理を食べるのがより楽しく感じるかもしれませんね。皆さまにとって素敵な新年のスタートとなりますように☆

引用：おせち料理の意味・由来をご存じですか？ ｜2024 年おせちの通販・予約なら SL Creations (sl-creations.store)

管理栄養士　有馬