

# おせち料理あれこれ

**おせち料理**といえば、お正月に食べるお祝い料理。

年に一度、家族や親戚が集まって食事をする際の、大切な楽しみのひとつとも言えます。

日本人の毎年恒例の食事として口にするおせち料理ですが、おせち料理の語源はご存知でしょうか？

また、おせち料理に入っている料理ひとつひとつにも意味があります。

また、食材毎の豆知識も一緒に紹介しましょう。



## ●おせち料理の由来

おせち料理は漢字で“御節料理”と書きます。

“御節”とは元旦や五節句（1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）の節目のこと。

昔は、作物の収穫を季節ごとに神様に感謝し、生活に節目をつけていました。

そして、無事収穫できた作物への感謝を込め、神様にお供えする日を「**節供（せつく）**」と呼んでいます。節句の日に供える収穫物を料理して大漁や豊作を願い、自然の恵みに感謝して食べた料理を「**節供料理**」といいます。

こうした御節を祝うために神様にお供え食べたものを“御節句（おせちく）”と呼びました。

本来はお正月のみに食べる料理ではありませんでしたが、1年で1番大切な節目のお正月に振る舞われるようになった料理が“おせち料理”の由来です。

## ●おせち料理の意味

お正月は神様をお迎えし、新年の幸福を授けて頂く大切な行事です。

新年を迎える大切な正月の節句の日には神様に振る舞う御節料理には、五穀豊穡、家内安全、子孫繁栄、不老長寿、などの意味を込めた山の幸、海の幸を贅沢に盛り込みます。

また、正月と呼ばれるのは「三が日」です。この3日間を、普段は家事に追われる主婦の方から開放するという意味を含め、保存のきくような料理を中心におせち料理は作られています。

## ●おせち料理の構成

おせち料理に実際に盛り込まれている料理は、以下の種類があります。重箱に重ねて入れることで「めでたさを重ねる」という意味を込めています。

まずは、本来のおせち料理の各重箱に納められる料理の分け方からご説明します。

**一の重：** 口取り、祝肴、**二の重：** 焼き物、**三の重：** 煮物（煮しめ）、**与（四）の重：** 酢の物・和物 \* 四は忌み数字なので、使用しません。**五の重：** 空

\* 控えの重として扱われており、現在の状態が最高ではなく、まだこの先に富が増える余白があることを願い、あえて空にしています。

現在は手軽に一段のお重箱で収まっている場合も多いですし、高くても三段重がほとんどだと思います。しかしながら、本来は五段重がおせち料理の基本構成です。

## ●おせち料理の食材に当てた意味と豆知識

各料理自体の意味と、食材の意味を代表的な料理で紹介します。

### \* 祝い肴（さかな）

口取りと同様、一の重に入れられる料理で、名前の通り“祝い事”としての意味を込めた料理です。「祝い肴三種」や「三つ肴」と呼ばれる正月の祝い肴（数の子、黒豆、田作り）がメインとなっています。

#### <数の子>

黄色が美しい数の子は鰯（にしん）の魚卵です。醤油や味噌に漬けて味付けされたものが一般的。

#### 数の子をおせち料理に入れる意味

数の子は魚卵の多さから“子孫繁栄”を願って入れる料理です。そして、たらこでもいくらでもなく、にしんの魚卵が選ばれるのは“にしん＝二親”という当て字も含めて、“夫婦仲円満”の願いも込められている為。

#### 数の子の豆知識

数の子は、鰯の産卵期である3～4月に収穫したものを、海水より何倍も濃い濃度の塩水漬けにして保存、おせち料理の仕込み時期に市場に出回ります。

調理の際は一晩かけて流水にさらして塩気を抜いてから味付けを開始します。

「数の子は塩抜きが命」とされるほど、塩の抜き加減が重要で、塩を抜きすぎると苦味が出てきてしまうので、注意が必要です。

**数の子の効能：**カズノコはEPA、DHAを豊富に含み、脂質全体に占めるEPA・DHAの比率はマグロのトロを上回ります。カズノコのEPA・DHAはリン脂質、特にPCに多く含まれ、安定しているのが特長です。カズノコにはプリン体が多いと思われがちですが、実はプリン体が極めて少ない食品です。お正月によく食べる中サイズのカズノコ1本は約20g。2本食べても、プリン体は8.8mgにしかありません



#### <田作り>

片口いわしの稚魚を素干しにし、乾燥したものを炒ってから甘辛く炊いた料理。

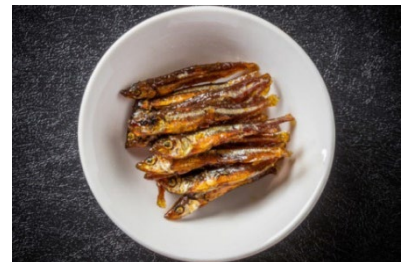
#### 田作りをおせち料理に入れる意味

小魚を畑の肥料に使った時代があったことから「五穀豊穰」を祈願。また、片口いわしの稚魚はごまめ（五万米）とも呼ばれます。

#### 田作りの豆知識

頭がとれやすい上に、とれたものは縁起が悪いので取り除きます。調理段階から優しく扱いながら、頭と胴体が分かれなように、極力箸や木べらなどを使わず、鍋全体を振って煮汁をまわします。

**片口いわしの効能：**ビタミンD、DHA、EPA、カルシウム豊富で栄養効果高い。薬膳の効果としては、気を補い血液の巡りをよくする。目によく、脳の働きをよくする。骨を強くする。（益気活血、明目、鎮静健脳、強筋骨）ただ、いわし類にはプリン体は多く含まれるので注意。



## ＜黒豆＞

黒大豆（ぶどう豆）を砂糖と醤油を使い、甘く炊いたもの。

### 黒豆をおせち料理に入れる意味

まめに働く、まめに暮らすなど、「まじめ」の意味が豆には込められています。

### 黒豆の豆知識

黒豆を煮る前に戻す際に鉄分と黒豆を反応させて本来の色（黒）を取り戻すためにさびた鉄釘の入った水に浸して戻します。

また、煮る際にも鉄製の鍋を使い、鉄分が黒豆に入るように煮付けます。

**黒豆の効能：**全身の余分な水分を取り除くので、むくみに良い。血液を補い、血行をよくします。めまい、ふらつき、爪のわれ、生理不順、肌のくすみや乾燥、肩こり、抜け毛の予防にもよい。解毒作用、老化予防にも良いとされる。（活血化瘀、利水益腎、祛風、解毒、滋陰明目、消腫）



## ＜たたきごぼう（関西）＞

ゆでたごぼうを包丁やヘラで軽く叩き、繊維を砕いて柔らかくすると同時に味を染み込みやすくさせたもの。

イメージはきんぴらごぼうに近いです。

### たたきごぼうをおせち料理に入れる意味

地中に長く根をまっすぐ張ることから、「まっすぐ根を張る」という意味で縁起を担がれてきた食材です。

### たたきごぼうの豆知識

これまで紹介した肴三種は関東のものです。関西では数の子、黒豆、田作りの代わりにたたきごぼうが入ると言われています。

**ごぼうの効能：**熱をさまして毒素を取り除く作用があり、熱をもった腫れ物の改善に効果があります。とくに、のどの痛みを和らげる作用があるので、カゼのひき始めで喉の調子が悪い時におすすめです。また、食物繊維豊富で便秘解消にも良いでしょう。（通便、補腎、清熱、祛風）



## \*口取り

一の重（1番上の段）に入れられることが多い食材。

主にかまぼこやきんとんなど、酒の肴になる甘めの食材を指します。

## ＜紅白かまぼこ＞

日の出に似た半月の形や結びでおさめられている蒲鉾です。

### 紅白かまぼこをおせち料理に入れる意味

かまぼこは日の出を象徴する食べ物。

そして紅はめでたさを、白は清浄を意味しています。

### 紅白かまぼこの豆知識

本来真っ白なすり身に甘エビなどの紅が出る食材を練り込んで作ります。

かまぼこの原料魚にはタラ類、サメ類、イトヨリ、ベラ類他の白身魚が使用される。原料魚を脱水砕肉し、塩や卵白など副原料を添加して成形加熱します。

**鰯の効能：**淡泊な味わいで消化がよく、気と血を補う作用があります。また血の巡りを活発にします。（補気益血、活血化瘀、止血消腫）





### <伊達巻>

卵に甘い味付けをし、魚のすり身を混ぜ込んで焼き、焼きあがりすぐに“まきす”で形を丸く固めたもの。

#### 伊達巻をおせち料理に入れる意味

巻物の形をした伊達巻は書物をイメージしており、文化の発展・学業成就の願いが込められています。

また“伊達”とはオシャレさや華やかさを表す言葉です。

#### 伊達巻の豆知識

カステラに似た食感ですが、中には魚のすり身が混ざっています。加熱の段階で、表にキレイな焼き目をつけつつ中までしっかりと火を通さないと保存がきかない為、火の調節には細心の注意が必要です。

**鶏卵の効能：**津液（体の水分）を補って体内の乾燥を改善する作用があり、口や喉の渇き、空咳、かすれ声、肌のたるみや乾燥、便秘といった症状に効果が期待できます。心の機能を回復するので、心を落ち着かせる働きもあります。（滋陰潤燥、養血安胎、固腎益精）



### <栗きんとん>

甘くした餡と栗を煮込んだ餡を、栗の甘露煮にまとわせた和菓子に近い料理。

#### 栗きんとんをおせち料理に入れる意味

きんとんは漢字で書くと「金団」です。字の通り金の団子（金色に輝く財宝）をイメージして「豊かな1年」を願うものです。

また、栗自体も「勝ち栗」と呼ばれるほどの山の幸の縁起物とされています。

#### 栗きんとんの豆知識

鮮やかな黄色を色だしするために、さつまいもやクチナシの実を利用する。

**栗の効能：**体をしっかり温めてくれます。胃腸を丈夫にするので、冷えが引き起こす慢性的な下痢に効果的です。また、腎を補う作用もあるので、筋肉や骨を強くし、体力不足、足腰のだるさ、頻尿、耳鳴りの症状を緩和します。アンチエイジングにも良い。（健脾養胃、補腎強筋、活血止血、止咳化痰、健腦強壯）

**さつまいもの効能：**胃腸の働きを高め、気を補います。全身に疲れを感じている時、食欲が出ない時、元気がない時に良いでしょう。腸にガスがたまりやすいので食べ過ぎには注意しましょう。腸の働きが弱って起こる便秘を解消します。（健脾胃、強腎陽、解毒利尿、補気、潤腸通便）

**クチナシの実（山梔子：さんしし）：**山梔子は清熱瀉火薬として漢方薬に用いられています。色がきれいな黄色で着色に使われています。



### <昆布巻き>

魚肉（一般的には戻した身欠きニシン）を昆布で巻き、中央をかんぴょうで縛って醤油と味醂で煮込んだ料理です。

#### 昆布巻きをおせち料理に入れる意味

こぶは語呂合わせで「子生（こぶ）」＝子孫繁栄、「よろこぶ（養老昆布）」＝不老長寿などとかけられており、縁起がよいとされています。

昆布巻きは三の重の“煮しめ”に分類されることも。



## 昆布巻きの豆知識

ニシン、昆布、かんぴょうなど、全て乾物となっているものを材料として使うので、前日に「戻し」から準備する必要がある手間のかかった料理です。

**昆布の効能:** 全身に停滞した余分な水分を取り除き、しこりを柔らかくする働きがあり、むくみ、下痢、痰、リンパの腫れの改善に適しています。寒性の食材で余分な熱をとり、目の充血、イライラを鎮めます。(軟堅散結、清熱化痰、利水泄熱、明目、止血)

## \* 焼き物

### < 鰯 (ぶり) >

#### 鰯をおせち料理に入れる意味

出世魚であることから出世を祈願。

関西：ワカナ・ツバス → ハマチ → メジロ (イナダ) → ブリ

#### 鰯の豆知識

冬が旬の寒ブリは、脂が乗っているところから“あぶら”→“ぶら”→“ぶり”とされたという由来や、出世魚として“魚”に“師”と書くことで、出世魚のたどり着く先として扱われています。

**鰯の効能:** 胃腸の働きを整え、気血を補う働きがあります。また、肝の働きにも良いとされています。(補気血、滋陰健脾、通乳、利肝補血)



### < 鯛 (たい) >

#### 鯛をおせち料理に入れる意味

日本の祝い事には欠かせない鯛。「めでたい」の語呂合わせと、七福神の恵比寿様が持つことから、代表的な祝い魚として入れられています。

#### 鯛の豆知識

祝いの魚として有名な鯛ですが、名前の由来は「調和のとれた魚」として“魚”+“調”で組み合わせて鯛という漢字ができたという説があります。

**鯛の効能:** 胃腸の働きを助け、消化を高める作用があります。また利尿作用もあるのでむくみなども解消。(整胃腸、健脾益腎、補精催乳)



## \* 酢の物

### < なまこの酢漬け >

薄くスライスしたなまこをさっと茹でて漬け込んだ酢の物。

#### なまこの酢漬けをおせち料理に入れる意味

俵の形に似ていることから豊作を祈願しています。

#### なまこの酢漬けの豆知識

なまこは人の手で触っているとドロドロに溶けてきてしまうので、手袋をつけた上でスピーディに調理しなければなりません。

また、内蔵を取り出した後に内側からスプーンなどで力を入れてこすると身が締まります。

なまこ調理で「茶ぶり」という 70℃ほどのお茶にさっと通すという工程もあるのですが、匂い消しと色だしの為です。



**なまこの効能：**93%が水。大部分がコラーゲンからなる結合組織で、他の魚介類と違い筋肉組織ではなく消化吸収されにくい。腎の働きを補い、温め、血を補う。乾燥ナマコは中国では高級食材。(補腎壮陽、養血潤燥、温腸通便、益精療萎)

### ＜紅白なます＞

短冊に切った人参と大根を漬け込んだ酢の物。

#### 紅白なますをおせち料理に入れる意味

根菜のように根をはるように。また水引をイメージしており、平和を願う意味が込められています。

#### 紅白なますの豆知識

人参の朱が真っ白な大根にも染み込んでしまう為、人参と大根はそれぞれ別の甘酢に漬け込み、盛り付けの際に混ぜ合わせます。

**人参の効能：**胃もたれ、食欲不振、血の不足を解消。

**大根の効能：**胃もたれや気の流れを整えます。民間療法でのどのトラブルを解消すると言われています。



### ＜酢蓮根＞

ボイルしてちょうどいい食感にした蓮根を甘酢につけたもの。

#### 酢蓮根をおせち料理に入れる意味

蓮根の穴を覗き込むと、その先が見えることから「先の見通しが明るくなるように」という意味が込められています。

#### 酢蓮根の豆知識

蓮根の外側にある小さい穴に添って花形に剥いたものを花蓮根と呼びます。

また、蓮根は割れやすい野菜なので、薄い包丁で切り分けます。

ボイルの際は、バラバラにならないように、蓮根の穴にタコ糸を通し、全体がバラけないように工夫して調理されています。

**蓮根の効能：**とくに生の蓮根には胃腸の働きをよくする働きがあります。余分な熱をとり、のどの渴きを癒やし、咳や痰を鎮めます。(生：清熱生津、涼血散瘀、益胃生津、熟：補心生血、健脾開胃、止瀉益腎)



### ＜菊花蕪＞

蕪に細かい切れ目を入れた上で酢の物に漬ける。

赤かぶと通常の白蕪を使って紅白に見せる方法と、白蕪に鷹の爪を乗せて紅白をあらわす方法がある。

#### 菊花蕪をおせち料理に入れる意味

冬が旬の蕪を菊の形に飾り切りしたもの。菊は邪気払いと不老長寿を願う縁起物として扱われています。

#### 菊花蕪の豆知識

菊花蕪に使う蕪は天蕪(天王寺蕪)と呼ばれる大きなものですが、蕪の皮下にある筋まで切り取った部分からでないと筋が多すぎて菊花蕪に使えない為、使えない部分が大量にあります。

残った皮の部分は漬物などにも使えます。





**蕪の効能**：冷えと熱を調節するバランスの良い食材。胃を温める作用とともに、体の余分な熱を冷まします。また、五臓の働きを整えます。(利五臓、益気消食、下気寛中、滋陰、開胃、止咳解毒)

### \*煮物(煮しめ)

煮しめは、根菜を中心とした食材と一緒に煮込むことで、煮しめ自体に「家庭円満」の意味が込められています。もちろん、煮しめに使われる各食材にもちゃんと意味が込められています。

#### 蓮根

酢蓮根同様、穴が空いていることから、将来の見通しが明るくなることを祈願。

#### 里芋

掘り起こした実際のものは、ひとつの里芋から更に小芋が繋がっています。芋から小芋がつながっていく様から、子孫繁栄を祈願。

**里芋の効能**：慢性的な便秘、咳や痰にも良いでしょう。解毒作用もあります。(解毒消腫、和胃調中、化痰)

#### くわい

最初に大きな芽が出ることから、出世(芽が出る)ことを願って。くわい自体はじゃがいものような色をしています。調理の際にクチナシの実を使って黄色の着色をし、金銭的な豊かさを祈願します。また、松かさ(まつぼっくり)の形に剥き込み、「松笠くわい」にすることも。



**くわいの効能**：くわいには肺を潤す作用があり、咳止め、痰切り、口やのどの渇きを解消します。冬の乾燥から身を守ってくれる食材。頻尿の人、むくみがちな人にもおすすめです。また血の巡りをよくする作用と炎症を抑える作用もあります。(潤肺止咳、通淋理血、解毒消腫)

### <海老のつや煮>

海老一本を頭と胴体全てを使った華やかな料理。鍋で煮立てた合わせ地に新鮮な海老を入れ、サッと煮立てます。焼きものとして入る場合も。

#### 海老をおせち料理に入れる意味

海老は、その長いヒゲと加熱調理すると腰が曲がることも含めて、海の老人=「海老」と名付けられています。その名前の由来から「腰が曲がるまで丈夫に長生きするように」という長寿の願いが込められています。

#### 海老の豆知識

鮮度の高い海老を使わないとキレイな紅色が出ないので、生きているもの、もしくは締めたてのものを使います。

**海老の効能**：気を補う作用と、腎の機能を高める作用があり、疲れ、足腰のだるさ、白髪、筋力と精力の低下を改善します。老化による症状を改善します。体をしっかり温めて冷えを解消。(補腎壯陽、開胃化痰、補気熄風、通乳)



以上

## ＜今日のお茶とお菓子＞

### ●お屠蘇【血行をよくし、胃腸の働きを整え、風邪をひきにくくする】

お屠蘇は薬酒の一種で、平安時代に中国（唐）より伝えられました。当初は宮廷の正月行事に使われていましたが、江戸時代は一般市民にまで広がりました。

「屠蘇」という言葉には「邪気を屠（ほふ）り、魂を蘇らせる」という意味があり、元旦にお屠蘇を飲むと、一年中の邪気を除き家内健康で幸福を迎えると言い伝えられています。お屠蘇は正式には「屠蘇延命散」、または「屠蘇散」といい、5～10種類ほどの生薬を調合したものです。

- ・桂皮（ニッケイの樹皮・ニッキ、シナモン）：補火助陽、散寒止痛、温経通脈
- ・山椒（サンショウの実）：健胃作用、抗菌作用、散寒下気
- ・陳皮（ミカンの皮）：吐き気防止など健胃作用
- ・桔梗（キキョウの根）：肺の働きをよくする。祛痰、排膿作用
- ・大茴姜（トウシキミの果実）（八角）：温中散寒、理気止痛、解毒
- ・丁子（丁子の開花前の花蕾）：温腎助陽、温中降逆、抗菌、鎮痛
- ・浜防風（せり科ハマボウフウの根）：発汗、解熱、抗炎症作用

これらをまとめてみると、血行をよくして温め、胃腸の働きを活発にし、風邪をひきにくくする効果があります。

### ●今回は紅茶とともに淹れてスパイスティーにして飲んでみます。

### ●黒豆【むくみ、老化予防に】

全身の余分な水を取り除くので、水分代謝が乱れている時に良いでしょう。また、血を補って血の巡りを活発にします。継続して食べて、めまい、ふらつき、爪の割れ、生理不順、肌のくすみや乾燥、肩こり、抜け毛の予防に役立てましょう。腎を補う作用もあり、老化予防や視力回復も期待できます。

### ●棗の甘煮【気血を補い、体力不足、疲れを回復】

棗は、脾と胃の機能を高めながら気を補うので、体力不足、疲れ、食欲不振の改善に適しています。また、血を補い、精神状態を安定させる働きもあります。古くから中国では、無毒で長期服用が可能な養命薬とされています。

2022年12月20日