

お正月を彩る おせち料理のひみつ

おせち料理は、家族のしあわせを願って食べるお祝いの和食です。

お正月は、しあわせや豊作をもたらす「歳神様」を各家庭で迎える、大切な行事です。そのために、鏡餅やお雑煮、そしておせち料理を用意して、お正月をお祝いしてきました。

もともとおせち料理は、神様にお供えしたものを、あとから家族でいただくものでした。神様と同じ料理を食べることで、福を招き、災いを追い払うと考えられていたのです。おせち料理には、いろいろな願いや意味が込められています。そうした料理を味わいながら、家族の1年のしあわせを願います。おせち料理の内容や、重箱への詰め方、重箱の数などは、地域や家庭によってさまざまです。

みなさんのおうちでは、どんなお料理が並びますか？

健康福祉センター
**ほほえみ
だより**

福祉保健課
主任管理栄養士

山田 恵

442



おせち料理は、重箱の段に分けて詰めるのが一般的です。伝統的には「一の重」「二の重」「三の重」など、それぞれの段に詰める料理にも意味があります。

一の重（祝い肴や口取り）	二の重（焼き物）	三の重（煮物）
お正月の食卓を華やかに彩る、特にお祝いの意味が強い料理が詰められます。	主に魚や肉などの焼き物が詰められます。豪華な見た目と、保存がきくことから重宝されてきました。	根菜を中心とした煮しめなど、家族の結びつきや家庭の安定を願う料理が詰められます。
【例】 黒豆（健康長寿） 数の子（子孫繁栄） 田作り（五穀豊穡） 栗きんとん（豊かさの象徴） など	【例】 鯛の焼き物（めでたい） ぶりの照り焼き（出世魚） えびのうま煮（長寿） など	【例】 れんこん（先の見通しがよい） ごぼう （家の基盤がしっかりする） にんじんや里芋（家族円満） など

このように、それぞれの重には意味があり、願いが込められています。年のはじめに、家族でそうした想いにふれながら味わってみるのも、すてきな時間ですね。

日南町食育推進協議会のみなさんが作成した冊子「にちなんの邑の味」には、作り方や由来などが掲載されています。

ご希望の方は福祉保健課、電話82-0374までご連絡ください。（数に限りがあります）

