

2

節句と健康的な成長を願う行事食

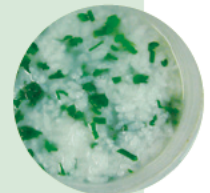
もともと節句とは、旧暦でいう節目毎にお供えする供物（節供）であり、平安時代宇多天皇の時に1月15日、3月3日、5月5日、7月7日、10月亥の日の五節供が始まりで、江戸時代には1月15日が1月7日、10月亥の日が9月9日に変えられて定着していました。明治に太陽暦が採用されたことにより、日にちだけが残り今日に至っています。書き方も「節供」から「節句」で定着しています。

この中で、1月7日を「人日（じんじつ）」と呼んで五節供のひとつとして祝っていました。それはかつて中国で「元旦から六日までは獣畜を占い、七日には人を占う」という言い伝えから実施されていたものです。そして7日が新しい年の始まりと考えられていて、この日から1年の無事を願ったのですが、同時に魔除けを願う気持ちも込められていました。我が国ではこの日に無病息災を願って七草粥（がゆ）を食べる習慣があります。

3月3日は「桃の節句」（ひなまつり）として女の子の成長祈願、5月5日は「端午の節句」として男の子の成長祈願の色彩が強く残っています。

三重県内で節句の祝いは旧暦（実際は1ヶ月遅れ）で行われるところが多く、東紀州では、4月3日のひな祭りに、菱餅を作って親戚にも配っていました。白、赤（紅花で染める）、黄（くちなしで染める）、緑（よもぎを入れる）の各色についた餅を、もろぶた一面に1cm厚さに伸ばし、幅10×長さ20cm位の菱形に切って5枚重ねにしたものです。最近ではよもぎを入れたよもぎ餅（草餅）を作ります。よもぎは邪気を払うと言うことで喜ばれます。なお平安時代は母子草で草餅を作っていました。松阪市の商家では普通についてよもぎの緑色、色粉で赤色、何も入れないで白色と3色の餅をつくり、それぞれ2cm位の厚さにのばして山のような形に切り、3段にかさねて飾ります。このような型の菱餅は町中の商家で多く守られており、一般農家は草餅だんごを作るところが多いようです。しかし、最近ではひな人形をかざるだけで菱餅もだんごも作らないようになってきています。松阪市飯高町では、きびを入れた黄色の餅も作って4色の菱餅を作っていたそうです。

5月5日は端午の節句といわれ、古代中国で午の月の最初（端）の午の日ということで端午と呼ばれるようになり、よもぎと菖蒲の葉を軒先に挿して邪気を追い払うとされましたが、この「菖蒲」が「尚武」（意：武をたつとぶこと）につながる、という縁起から男子中心の行事へと発展していったと言われています。



七草粥（がゆ）

よもぎ餅

おさすり

（いばら餅・いばらまんじゅう）

ちまき

へんば焼き



七草の寄せ植え



七草粥（がゆ）

材料（4人分）

米	2カップ
水	1ℓ
塩	少々
七草	適量

作り方

- ① 米を洗って、米の5倍の量の水を加え強火にかける。
- ② 沸とうしたらとろ火にし、ふたをずらしてふきこぼさないようにお粥を炊き上げ、塩で味つけする。
- ③ 七草はよく洗い、みじん切りにしておく。
- ④ ②に③を加えて更に煮て、柔らかくなったら火を止める。

エピソード

春の七草とは芹（せり）、薺（なずな）、御形（ごぎょう）、はこべら、仏座（ほとけのざ）、菘（すずな＝かぶ）、須々代（すずしろ＝だいこん）の7種を言います。これらは今では野菜として栽培されているものもありますが、もともと野野菜（のやさい）です。最近では小豆粥と同じように、餅を入れる場合もあります。

そして7日が新しい年の始まりと考えられていて、この日から1年の無事を願ったのですが、同時に魔除けを願う気持ちも込められていました。そのため、七草粥を作るとき、前日の夜、包丁やすりこ木、箸など細長い調理器具を準備し、まな板を7回たたいて「七草なずな、唐土の鳥が日本の土地にわたらぬ先に、か

ちおてば一たばた」というような七草囃子を唱えながら、まな板の上で七草を刻んだといわれます。一晩神様にお供えし、翌七日に粥を炊きます。この方法は旧宮川村では今70代の人のお父さんが唄って作っていたといわれます。

近年は、ご馳走づくしのお正月料理で疲れた胃腸の調子を整えたり、不足しがちなビタミンを補うなど、ご馳走に乱れた体調を回復させるなどの意味合いを持つとされます。ただ、明治までの旧暦における人日（じんじつ）の日は春の七草がかなりたくさん生えていて、それなりの意味があったでしょう。しかし新暦になってからは自然の七草を家族分集めるのは難しく、形骸化してきています。



よもぎ餅

材料 (25~30個分)

もち米	1kg
茹でよもぎ	100g
あん	800g
小麦粉	大さじ3
湯	大さじ3

作り方

- ① もち米を1晩水につけておく。これを水切りし、蒸し器で蒸す。強火で約40~50分位、もち米が指でつぶせる位になったらよもぎを上のにせ、温めて火を止める。
- ② 餅つき機でつく。つきあげ間際に、湯で溶いた小麦粉を練り込むと冷えても柔らかく食べられる。
- ③ あんを包んで握る。

ポイント&アレンジ

- ・ よもぎは穂先の若い芽を摘んで重曹を入れた熱湯で茹で、水にさらしてあくを抜き、絞って100g準備します。

エピソード

東紀州地域は暖かいので日当たりのよい土手には12

月末にはもうよもぎの若芽が摘み取れるし、最近では春に摘んだよもぎを冷凍しておき1年間使っています。

近年は年々家庭で餅をつくことが少なくなっていく傾向にありますが、餅をつく日は家中で手伝い合い、子どもにも必ず仕事の割り当てがされ、親と一緒によもぎつみをしたり、ついた餅を親戚に配りに行った思い出はほのほのとした温かさがあります。

最近では、ひなまつりのとき、菱餅の代わりによく作られるようになりました。



山帰来（さんきらい）の葉



おさすり

(別名 いばら餅・いばらまんじゅう)

材料 (10個分)	
上新粉	250 g
砂糖	50 g
熱湯	1 カップ
あん	300 g
(粒またはこしあん)	
いばらの葉	20枚
(山帰来 (さんきらい) の葉)	

- 作り方**
- ① ボールに上新粉と砂糖を入れて混ぜ合わせ、熱湯を注ぎ入れ、太めの菜ばしなどでざっとかき混ぜる。手でさわれる熱さになったら、粉っぽさがなくなるまでよくこねる。
 - ② 10等分して直径8 cm位の円に伸ばし、あんを中に入れて2つ折りにする。口をしっかりと止める。いばらの葉2枚で上下にはさむ。(葉が大きい場合は2つ折りにしてはさみ入れる。)
 - ③ 蒸気の上がった蒸し器に②を1列に並べ入れ、強火で蒸す。葉の色が茶色くなれば蒸しあがる。

ポイント&アレンジ

- ・ 上新粉は熱湯でこねると弾力性が出ます。湯の必要量はそのときの粉の状態によっていくらか異なります。
- ・ 上新粉に砂糖を入れると、砂糖の保水作用により、時間が経過しても柔らかいまま食することができます。
- ・ あんは小豆の他に、家で収穫して乾燥し、保存しておいたそら豆やえんどう豆で作ることもできます。
- ・ 蒸しあがりとは、まんじゅうの皮の上新粉や小麦粉に透明感がでてきて、包んだ葉がきれいにはがれます。
- ・ さるとりいばらの葉を保存するには、たっぷりの湯を沸かし、塩茹で程度の塩を入れ、熱湯に葉を浸けると、葉の緑色が薄茶緑色に変わります。すぐ冷水にとり、水気をさっと切り、ポリ袋に入れて冷凍保存するとよいです。なお、軟らかいみょうがの葉を除き、硬い葉はおおむねこの方法で保存することができます。

エピソード

東紀州(南牟婁郡御浜町)地域や名張伊賀地区ではひなまつり、こどもの日を1ヶ月遅れでお祝いをします。

女の子の祝いに「おさすり」を、男の子の祝いに「ちまき」を作ります。名張ではちまきを「つまき」といいます。

おさすりとは、上新粉を熱湯で耳たぶの柔らかさに練った皮であんを包み、いばら(さるとりいばら)の葉に包んで蒸したものです。なお、ちまきは、上新粉を熱湯で練って蒸した餅を川や沼に生えているヨセの葉で包んだものであんを入れません。

また茨(さるとりいばら)の葉が丸く成長する頃、ちょうど田の作業が始まります。田の作業の小屋、おやつとして、また作業の中休みに作られ、食べられます。

東紀州(南牟婁郡御浜町)では上新粉を使う家が多いが、中勢地域では小麦粉を使用し、津地区ではいばら餅、旧安濃町ではいばらまんじゅう、亀山地区ではどっかん餅と呼ばれ、地域でいろいろな呼び名があります。「おさすり」という呼び方は「上新粉で上手に作ったものは、赤ん坊や女性の肌のように柔らかくすべすべしているから」と言われます。

津地区ではみょうがの葉で包んだみょうが餅も作られ、これらは田植えが終わった後の野上りに食べました。



ヨセの葉に包むための蒸し餅



ちまき

材料 (10個分)

白玉粉	250g
上新粉	125g
水(湯)	150ml
塩	少々
ヨセの葉	10枚
カヤの葉	適宜

作り方

- ① ボールに白玉粉と上新粉を入れて湯を少しずつ加えながら、耳たぶの固さにこねる。
- ② 生地を子どもの握り拳程の平らな逆三角形に成形し、蒸器にて30分蒸す。
- ③ 蒸した餅にヨセの葉をたてにかぶせるように巻く。左手にカヤの葉を4~5枚持ち、その上にヨセの葉で包んだ餅をのせ、上からカヤを4~5枚かぶせる。かぶせたカヤの葉の中ほどを手前から向側にねじるようにして折る(このとき右側の葉をひげの如く少し残す)。
- ④ 折った葉を茎に巻き付けながら、最後の葉先は茎の間へはさんで止める。

ポイント&アレンジ

- ① カヤの葉を巻くときに中の餅が飛び出さないようにしっかりと巻きます。何回もやり直すとカヤの葉が折れてしまいます。一気に巻けるように慣れることが必要です。
- ② 食べるときはカヤに包んだまま鍋で10分程茹でます。好みで、きな粉・砂糖・しょうゆなどを付けて食べます。

エピソード

名張地方では、端午の節句を旧暦で祝います。このころになると、名張川の川原にはアシやカヤが生え揃い、これらの若い葉を使って巻いた「つまき」は、昔から名張地方の節句に伝わる食べものです。名張では

「ちまき」を「つまき」と発音し、「葦」は「ヨシ」又は「ヨセ」と発音します。これは「ち」の音は「血」に通じるので忌み、「葦」は「悪し」を連想することから、反対語の「良し」に置き変えたと考えられます。これらは子ども達の健やかな成長を願う親心と理解します。

家族総出で作った「つまき」を5本ずつ組み合わせて大きな兜に見立て、これに菖蒲とよもぎを添えて五月人形の前に飾り、男児の健やかな成長を祈ります。また屋外の屋根の軒端にも菖蒲とよもぎを差し、厄よけを行います。

農業が現在のように近代化される前は、節句の頃が田植の季節と重なって大変忙しく、それぞれの家庭では、「つまき」を沢山作って風通しのよい場所に吊し、子ども達の朝食や小屋に利用する保存食でもありました。



へんば焼き

材料A (直径10cm大6枚分)

小麦粉	100 g
黒砂糖	50 g
白砂糖	20 g
塩	少々
水	90ml

作り方

- ① 小麦粉と黒砂糖、白砂糖、塩を耳たぶぐらいの粘りになるまで水でとく。
- ② フライパン等で両面キツネ色になるまで焼く。
(焼きやすいように軽く油を引く)

【ふっくら仕上げ】

材料B (6枚分)

小麦粉	100 g
黒砂糖	50 g
白砂糖	20 g
卵	1/5個
ベーキングパウダー	1.5 g
塩	少々
水	90ml

作り方

- ① 小麦粉、黒砂糖、白砂糖、とき卵、ベーキングパウダー、塩、水を、混ぜ合す。
- ② フライパン等で両面キツネ色になるまで焼く。
(焼きやすいように軽く油を引く)

ポイント&アレンジ

- ・ 黒砂糖がないときは白砂糖で作る場合もあります。卵を入れたりする家もあります。
- ・ 使う黒砂糖は粒が大きいほうが美味しいようです。分量は適当に合わせるようです。
- ・ 見た目は、黒砂糖のときは黒いホットケーキ、白砂糖の場合は普通のホットケーキ風です。

エピソード

大紀町錦地区では、海水浴のシーズンになると、へんば焼きを焼いて食べる習慣があります。

ガリ助(やんちゃ)な子どもは、寒いうちから海や川で泳いだりするので、風邪を引いたり溺れたりしないように、季節の区切り(季節感)を認識させるために子どもに『へんば焼き食わんと泳いだら、カッパに尻のズ抜かれるじょ。』

などと言って聞かせ、へんば焼きを食べさせて、泳いでよしという形になったようです。ちょうど春から夏への季節の変わり目の旧暦5月28日に行われる「浅間さん」という浅間神社(富士山)を祭る行事(水ごおりと言って、海に浸かって体を清め浅間神社にお参りする。)の日が、その区切りの日となっており、昔は旧暦5月最後の日の晩にへんば焼きを焼いて、次の旧暦6月1日の朝に食べたとも言われています。

昔は甘いものが少なかったし、夏になって海水浴など泳ぐ季節の前に体力をつけさせるために子どもたちに食べさせたようです。昔としては豪華なものであったと思われます。

現在では、浅間さんの時期にこだわらず、溺れたりせず、健康に育つようにといった『まじない』的なものとして、学校でプール授業が始まる前などにへんば焼きが食べられているようです。

尻のズ(または、ケツのズとも言う)が何を指すかは不明です。