

# おせち料理の豆知識

## ● おせち料理とは

もともとおせち料理は節供(せっく)の神様にお供えをし、家族揃って振る舞いにあずかる料理だったのが、お正月の料理に限定されて「おせち」と呼ばれるようになり、重箱に詰めたおめでたい料理を示すようになったようです。

おせち料理は五穀豊穣(ごこくほうじょう)を願い、家内安全、子孫繁栄の祈りを込めたものなので、海の幸、山の幸から縁起の良い食材をふんだんに盛り込み、「五法・五味・五色」をバランスよく取り入れてつくるのが良いとされています。

五法:生・煮る・焼く・蒸す・揚げる

五味:酸味・苦味・甘味・塩味・辛味

五色:白・黒・黄・赤・青

## ● 重箱の段の意味

重箱は上から「一の重」「二の重」「三の重」「与(よ)の重」「五の重」と数えます。現在は三段重がよく使われています。

一の重:「口取り」といわれ、お屠蘇をいただくための祝いの肴を詰めます。

二の重:「口代わり」といわれ、酢の物やえびなどの焼き物を詰めます。

三の重:この段は煮物重で、儀式色を帯びた一の重や二の重と比べ、ボリュームのあるメイン料理を詰めます。

おせち料理のいわれなどはここで紹介した以外にも諸説あり、地方によって特有の伝承や風習などもあるようです。いずれにしても、お正月という行事が五穀豊穣と家族の幸せを祈り、福を授かる伝統的な行事として現在まで継承されてきました。

ライフスタイルの変化や価値観の多様化などを背景に日本の食文化も変化していますが、おせち料理を祝いの料理として次の時代にも伝えていきたいのですね。

## ● おせちで気を付けてほしいこと

現在のおせちは健康志向から薄味が求められ、昔に比べて塩や砂糖の量が減ったことで昔ほど保存性が良くありません。また、室内的温度も高くなっています。おせちは適切な温度で保存し、早めにお召しあがりください。



東海コープホームページに「おいしくって、安全なおはなし」のバックナンバーがあります。



東海コープからの  
おいしくって、  
安全なおはなし



2022年  
1月1週  
(1号)