



わしょく ぎょうじ むす 和食と行事の結びつき



「和食」は、平成25年に日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食には、四季の移ろいや年中行事と深く結びついた豊かな食文化が息づいています。季節ごとに受け継がれてきた「行事食」には、その一つひとつに大切な意味や願いが込められています。その意味を正しく知ることで、いつもの食事がもっと楽しく、大切なものへと変わっていくはずです。



わしょく とくちょう 和食の特徴



多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用

食材そのものが持つ自然なおいしさを生かし、素材本来の味を大切にしています。

バランスがよく、 健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想の栄養バランスと言われています。

自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することや、季節にあった器を使い、季節感を楽しめます。

年中行事との関わり

自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間とともにすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

12月

かぼちゃ（なんきん）、柚子 (冬至:12月22日頃)



「ん（運）」のつく食べものを食べ、運を呼び寄せます。運を呼び込む前に体を清めるという意味で、柚子をお風呂に入れます。

1月

おせち料理、雑煮 (お正月:1月1日)



無病息災、子孫繁栄などを願い、おせち料理には「黒豆」や「数の子」などの縁起の良い食べものが詰められます。

9・10月

里芋、月見団子 (お月見:十五夜)



収穫の感謝と祈願のため、秋の初物である里芋や月に見立てた団子を供えます。

8月

精進料理、団子 (お盆:8月13日～16日頃)



亡くなったご先祖様をお迎えし、疲れを癒やすため、団子を供えます。また、ご先祖様を供養し、感謝を伝えるため、精進料理を供えます。

7月

さくべい、七夕そうめん (七夕:7月7日)



機織りの技術の上達を願い、糸に見立てた「さくべい」を供えるようになりました。その後、そうめんが中国から伝わってきて製法が発達し、そうめんを供えるようになりました。

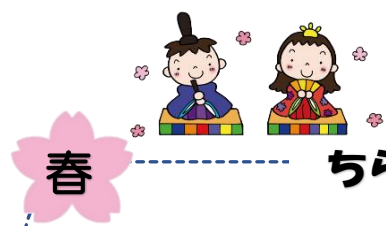
5月

柏餅、ちまき、たけのこ (端午の節句:5月5日)



柏餅に使われる「柏の葉」は、新芽が出るまで古い葉が落ちないため、子孫繁栄の象徴とされています。また端午の節句と一緒に中国から伝わったちまきは、邪気をはらうものとされています。

このように、私たちが受け継いできた日本の行事食には、季節や自然への感謝、そして家族の健康や幸せを願う気持ちが込められています。こうした伝統を受け継いでいくことは、日本ならではの文化や先人の思いを未来につなげる大切な営みです。それぞれの行事食に込められた意味を理解し、大切に味わい、次世代へとつなげていくことは私たちにできる重要な役割ではないでしょうか。学校の給食で登場する行事食もあるので、ぜひ注目してみてください。



おうちで作って食べよう！行事食



春

ちらしずし

＊材料（4人分）＊

精白米	2合
☆ 酢	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
鶏肉	80g
高野豆腐	1/2個
にんじん	2cm
干しいたけ	2枚
油揚げ	1枚
つきこんにやく	20g
グリーンピース	小さじ2
☆ 砂糖	大さじ2
☆ 濃口醤油	大さじ1と1/3
☆ みりん	大さじ1/2
だし汁	1/2カップ
卵	2個
☆ 砂糖	小さじ1/3
☆ 塩	少々
サラダ油	少々

＊作り方＊

- ①ごはんを炊く。
- ②☆の調味料で合わせ酢を作り、酢飯を作る。
- ③鶏肉は食べやすい大きさに切る。高野豆腐は湯で戻して短冊切りにする。にんじんも短冊切りにする。干しいたけは水戻しして、千切りにする。（戻し汁は、煮汁に使う）
- ④油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ⑤つきこんにやくは、あく抜きをする。
- ⑥卵を割りほぐし、砂糖、塩を加え炒り卵を作る。
- ⑦鶏肉を炒める。そこへだし汁と干しいたけの戻し汁（合わせて1/2カップ）を加える。
- ⑧⑦に☆☆を加えて、材料を煮る。グリーンピースを加える。
- ⑨酢飯に、⑧の具、炒り卵を混ぜる。

夏

セタそうめん

＊材料（4人分）＊

○そうめん	4束
＜そうめんつゆ＞	
煮干し	10g
昆布（5×5cm）	1枚
かつおぶし	10g
水	500cc
☆ 濃口醤油	1/4カップ
☆ みりん	1/2カップ
＜そうめんの具＞	
●鶏肉の蒸し煮	
ささみ	2本
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
水	1/4カップ
●錦糸卵	
卵	2個
砂糖	小さじ1/4
塩	ふたつまみ
だし	小さじ2
●しいたけの煮物	
しいたけ（生）	6枚
濃口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
●きゅうりのせん切り	
きゅうり	1本
●ミニトマト	4個

＊作り方＊

- ①そうめんはたっぷりのお湯でゆで沸騰したら差し水をする。
- ②冷水にとり、洗って水気を切る。
- ＜そうめんつゆ＞
- ③鍋に水、煮干し、昆布を入れて火にかけ、沸騰前にかつおぶしを入れて煮立て、こす。
- ④③に☆を入れて一度煮立てる。
- ＜鶏肉の蒸し煮＞
- ⑤鍋にささみと酒、塩、水を入れ蒸し煮にし、手で細くさく。
- ＜錦糸卵＞
- ⑥卵は割りほぐし、砂糖、塩、だしを加えて薄焼き卵を作り、錦糸卵を作る。
- ＜しいたけの煮物＞
- ⑦しいたけは細く切り、濃口醤油、みりんを加えて煮詰める。
- ＜きゅうりのせん切り＞
- ⑧千切りにして水にさらし、水気を切る。
- ⑨器にそうめんを入れ、上にささみ、しいたけの煮物、錦糸卵、きゅうり、洗ったミニトマトを飾る。

若竹汁

＊材料（4人分）＊

たけのこ（水煮）	60g
カットわかめ	2g
豆腐	1/4丁
かまぼこ	40g
ねぎ	1本
塩	小さじ1/3
酒	小さじ1
薄口醤油	大さじ1/2
昆布（5×5cm）	1枚
かつおぶし	12g
水	3カップ

＊作り方＊

- ①昆布とかつおぶしでだしをとる。
- ②わかめを水戻しする。
- ③たけのこは短冊切りにする。豆腐はさいの目切りにする。かまぼこは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ④①の dashi で、たけのこを煮る。火が通ったら、かまぼこ、豆腐を加える。
- ⑤塩、酒、薄口醤油で味つけをし、ひと煮立ちさせる。
- ⑥わかめ、ねぎを加える。

さくべい

＊材料（8本分）＊

☆ 上新粉	100g
☆ 小麦粉	100g
砂糖	30g
塩	6g
水	100g
揚げ油	適量

＊作り方＊

- ①ボウルに☆を入れ、混ぜる。
- ②①に少しずつ水を加えて混ぜる。
- ③生地がまとまれば8等分に分ける。
- ④生地を鉛筆くらいに細くのばす。
- ⑤半分に折り、ねじる。
- ⑥熱した油で⑤を揚げる。

奈良時代頃に、唐から伝わったお菓子です。そうめんのルーツといわれています。



秋

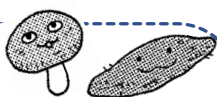
秋の香りごはん

＊材料（4人分）＊

精白米	2合
鶏肉	80g
にんじん	1/4本
油揚げ	1枚
ささがきごぼう	1/5本
しめじ	20g
しいたけ（生）	中2個
グリーンピース	大さじ1
☆ 濃口醤油	大さじ1と1/3
☆ 塩	小さじ1/2
☆ みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1
だし汁	1/2カップ
さつまいも	1/4本
揚げ油	適量

＊作り方＊

- ①ごはんを炊く。
- ②にんじんは小さめのいちょう切り、しめじは小房に分ける。しいたけはせん切りにする。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。さつまいもは1cm角に切り、水にさらす。
- ③鶏肉を炒め、にんじん、ささがきごぼう、しめじ、しいたけを加えだし汁、油揚げ、☆を加え煮る。グリーンピースを加える。
- ④さつまいもは水気を切り、素揚げする。
- ⑤炊き上がったごはん③、④を混ぜる。



冬

冬至ぜんざい

＊材料（4人分）＊

かぼちゃ	120g
ゆであずき缶	160g
水	160cc
冷）白玉団子	12個
塩	少々

＊作り方＊

- ①かぼちゃは一口大に切り、ゆでる。
- ②ゆであずきと水を鍋に入れて煮だてる。
- ③冷）白玉団子を入れる。
- ④①のかぼちゃを加える。
- ⑤塩で味を調える。

邪気を払う「小豆」と縁起を担いだ「かぼちゃ」を合わせた伝統的な甘味です。



月見団子（関西風）

＊材料（15個分）＊

☆ 上新粉	150g
☆ 砂糖	大さじ1
☆ 片栗粉	大さじ1
熱湯	190ml
こしあん	300g

＊作り方＊

- ①ボウルに☆を入れて混ぜ、クッキングシートに取り出してよくこねる。
- ②生地を15等分にして、細長い紡錘形にしてゆでる。浮き上がったら水にとり、水気を切る。
- ③だんごの両方を残してあんを巻く。



※紡錘形というのは、ラグビーボールのように真ん中が太くて両端が少し細くなった形の事を言います。

いわしのかばやき

＊材料（4人分）＊

いわし開き	4枚
片栗粉	適量
揚げ油	適量
☆ 砂糖	大さじ1
☆ 濃口醤油	小さじ2と1/2
☆ みりん	大さじ2
いりごま	小さじ1

＊作り方＊

- ①いわしに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②☆の調味料を加熱したタレを作る。
- ③①にタレをかけてごまをふる。

