

大和の行事食

—大和の新郷土料理から—



1 月

大和の正月

大和の雑煮は、一風変わっていて雑煮のもちを砂糖・きな粉をつけて「あべかわ餅」のように食べるのが本筋です。甘辛が調和したなかなかおつな味です。

中でも極めつけは、山添村の「**頭芋の雑煮**」です。焼いた餅と両手にあまるほどの頭芋（ヤツガシラ）、にんじんや大根、豆腐、こんにゃくを大きいお椀に山と盛り、味噌仕立てでいただきます。

人の頭になるように頭芋、豆腐は白壁の蔵、こんにゃくは土蔵の象徴で蔵が建つようにと四角く切ります。大根・にんじん・餅は丸く一年過ごせるように輪切りにします。きな粉の黄色は米の豊作を願います。

大和のお雑煮は、一つのお椀の中に家族の健康と子孫繁栄を願った貴重な文化財です。



「正月来たら何うれし ペったん ペったん
餅ついて雪みたいのまま（ごはん）食べて割り木みたいなとと（魚）添えて碁石みたいなあも（餅）食べて
こたつへあたってねんねこしょ〜」

と、わらべ唄にも歌われているように、昔は庶民にとって、米だけの白いご飯・つきたてまん丸の形のよい餅は正月だけのものでした。お正月は、だれしもが待ちわびる一年の疲れを癒す大切な時間でした。

お正月のお膳には、他に根菜類に椎茸や高野豆腐の入った「煮しめ」・人生の芽が出るように「クワイの煮たもの」・長寿を喜ぶ「昆布巻き」などの煮物、祝儀魚として子宝に恵まれるように「数の子」・丈夫でまめに暮らせるように「黒豆」・豊作を祈って「田作り（ごまめ）」・ごぼうのようにまっすぐ根を下ろし仕事に励むよう「たたきごぼう」や、「**棒だらの炊いたん**」が添えられます。

今では、形骸化してきたようなおせち料理ですが、「高たんぱくで低カロリー、繊維質の多いヘルシー料理」として見直してみたいものです。

2 月



とんど

奈良盆地では、1月14日に村中の家々のしめ縄、うらじろなどの正月飾りやわらを集め、垣内（かいと：隣組より少し大きな集落内の範囲）のとんど場（焚き火場）にとんど（焚き火をする骨組み）を組み15日の朝火をつけます。子供たちは「筆が上達するように」と書き初めを一緒に燃やします。とんどの火は持ち帰ってかまどにくべ「**小豆粥**（あずきがゆ）」を炊き、開いた鏡餅も焼いて粥に入れます。「小豆粥」は、ピワの葉にのせて神仏や出入口、井戸に供えます。

次にとんどで燃え残った竹と小豆粥を使い、実になる木（柿の木）に「なるかならんか、ならんとナタで打ち切るぞ」「なります。なります。」と問答する「なり木責め」をして豊作を祈願します。

年越し（節分）

節分は、年の節目の厄除けの日です。

大和高原東部山間では、ほうらく（ほうろく）で炒った大豆をお話袋（おはなしぶくろ：木綿の布製の小袋）に詰め、ヒイラギの小枝に添えて氏神さんへ供えてお参りします。

豆は持ち帰り、厄除けに家中でそれぞれの年の数を数えて食べます。

年越しの夕飯は、縁起をかつぎ節分の福とかけて12月31日の大つごもりと同じように麦飯に里芋と大根の煮物、**イワシの昆布巻き**を一緒に食べる習慣があります。麦飯を炊くことを「麦をよます」といい、ようまわす（良い世の中になる）ようにと験をかつぎ、祈ったことから食べるようになったといわれています。

イワシの昆布巻きは、尾頭つきの干しイワシを昆布で巻き、大根や里芋と一緒にしょう油で煮しめたものです。イワシは頭ごと食べると「人の頭になる」といわれ、子供には頭から食べさせたものです。



3 月



ひな祭り

3月3日「ひな祭り」。五條市南阿田地域では、旧の3月3日に近い4月の第一日曜日「ひな流し」の行事を行います。

村内の各家で作った、大豆の頭に千代紙の着物の男女の紙ひなを竹の皮の舟に乗せて吉野川に流します。

「女の子が元気で育つように」という願いを込めて災いや病気をひな人形に託し、婦人病や安産の神様の加太淡島神社（和歌山）に届くように流します。

愛しいわが子の身代わりになる人形に「ごちそう」を供え、ひなを奉ったことからひな祭りが始まったのでしよう。

農家では、ヨモギ餅を菱形に切った **菱餅**（ひしもち）やヨモギ団子、**五目寿司** などをおひな様に供えて子供同士でごちそうします。

お彼岸さん

東大寺のお水取りが終わると、大和路に春が来ます。春分・秋分の日を中心にその前後3日ずつ計7日間を「お彼岸さん」と呼んでお墓まいりをし、お墓や仏壇に「ぼたもち（おはぎ）」を供えます。

大和のぼたもちは、どろいも（里芋）とうるち米でごはんを炊き、つぶしておにぎりをつくり、まわりにつぶしあんをつけてつくります。このとき、「あん」を「ぼたぼたつける」ので「ぼたもち」と呼ばれるとか、「里芋」を入れてつくるので「いもぼた」と呼ばれるとか、春の彼岸はポタンの季節だから「ぼたもち」秋は萩の季節だから「おはぎ」と呼び方を区別しているとか、いろいろな説があります。



4 月

神武さんれんぞ

奈良盆地でれんぞ（連座）といえば4月3日の「神武さんれんぞ」をいいます。この日は橿原神宮の神武会式（じんむえしき：神武天皇をお祭りする日）にあたります。県内の各寺でもこのころ春の会式が行われます。

農家ではこの日畑仕事を休み、巻き寿司、ちらし寿司や煮しめなどをつくって親戚を呼んで「ごつつお」をします。もちろんこの日の定番は、春の香りのする「**よごみ（よもぎ）のあんつけ餅**」。よもぎは近くの堤防や土手で若芽だけを摘んでしっかり茹でて水にさらしてアクを抜いて使います。大きな重箱に「よごみのあんつけ餅」をいっぱい入れて、家を離れている子供や孫に配ります。

これが大和のお母さんの楽しみなのです。「れんぞ」は春の休みで、そのあと春田の仕事が忙しくなります。



岳のぼり

當麻町では、毎年4月23日は「岳のぼり」といって二上山に登り、山頂の神社（岳の権現さん）に詣でる行事があります。

地域によっては「**岳のぼり寿司**」と呼ばれるいなり寿司やサバ寿司をつくりその日は、お寿司だけで過ごすところもあるようです。

二上山は大阪と奈良の境の山で雄岳と雌岳がふたこぶらくだのように並んでいます。古くは“ふたかみやま”と呼ばれ西方浄土の入口と考えられており大和人の信仰を集めていました。二上山に夕日が沈む様はたいそう美しく極楽浄土が想像されたのもうなずけます。

二上山は古代から交通の要所であり、身近にある厳かな空間として親しまれてきました。

春のさわやかな一日、隣組の家族みんなで神聖な気持ちで山へ登り、うらかな陽ざしの中でお弁当を食べたりお酒を飲んだりして「農休み」を過ごし体を休める時を持つのは、先人の知恵なのでしょう。



5 月

山菜つみ

奥吉野の山里では、桜の花が咲くころ「とう菜（高菜・春真菜）」をつみます。一年中食べることの出来るよう毎年どっさり「とう菜漬け」をつくります。味をよくするために塩のほかにはしょうゆや唐辛子を菜の間にはさんだり、わさび菜をいっしょにつけ込んだりして家々の工夫があります。地元では、「山菜つみや山行きの弁当は、**とう菜寿司** が一番」といいます。とう菜の大きな漬け菜を手いっばいに広げてご飯をのせ、両手で包み込むようににぎってつくり、大きいので目をむいて大口を開けてかぶりつくため「めはりずし」とも呼ばれるのでしょう。

青空の下、山の新鮮な空気と森林の香りの中で広大な吉野山系を見ながら食べる「とう菜寿司」は最高です。



6 月

さなぶり

大和高原地域（山辺郡・添上郡・宇陀郡）の山里では4月になると春を待ちかねて稲苗の準備を始めます。

まだまだ朝夕の寒さや遅霜もあり、苗の状態に注意しながら、大切に育てます。田に水が入り、準備が整ったところで田植えとなります。

「さぶらき（早苗開）」とは、田植えのはじめのことを言い田植えしまいを「さなぶり（早苗振）」と言います。

さぶらきご飯 は、ほうらくで炒って皮をとった大豆とうるち米を塩味で炊いたご飯でおにぎりにし、茎のついたふきの葉で包み、稲わらか、ふきの皮で外側をくくり、俵の形に似せて作ります。

田植えの植え始めの日にさぶらきご飯（ふき俵とも言う）を作って、家の神棚や田の畔に平年は12個（閏年は13個）とススキ12本（閏年13本）と栗の葉のついた枝を3本立てて供え、その年の豊作と田植え期間中の作業安全を祈る風習があります。



端午の節句

5月5日は「端午（たんど）の節句」。

端午とは端午の日のことです。陰暦の5月は梅雨期で、じめじめとした気候が人体にとって一年間で一番悪い条件であったことから、菖蒲、よもぎなどの薬草を用いて悪疫を払ったといわれています。

新生児の死亡率の高かった昔は、「子供が健やかに育つように」願いを込めて**粽（ちまき）**をつくり、神さんに供えたりしました。

結婚してはじめての端午の節句は「前節句」ともいいますが、婿をとった家では、5合分の特別大きな粽一对と米の粉だんごをカシワの葉で包んだ「ふんぐり（柏餅）」をイ草でまとめ、菖蒲（しょうぶ）とよもぎを添えて婿の里に贈る風習のある地域もあります。一方、嫁の実家から婚家へ粽をもっていくところもあります。出産の有無に関係なしに持っていくのですが、これも「結婚＝子宝＝子孫繁栄」という想いからきたものではないかと思われま。地域によってカシワの葉であったり、朴の葉でまいた「でんがら」であったり、サンキラ（サルトリイバラ）の葉でまいた「おさすり」であったりします。いずれも保存性の高い香りの良い、体に力をつける食べ物です。



初茶つみ

大和高原地域（山辺郡・添上郡・宇陀郡）では、茶の栽培が盛んに行われており、「大和茶」としてブランド販売に取り組まれています。

機械化により省力化が進んでいますが、田植えからお茶つみと続く労働は、暑さも加わり食欲を減退させます。また、農繁期のこの時期には、食事づくりに手間をかけられないので、朝夕は喉ごしの良い茶粥になることが多くなります。しかし、毎日夕暮れまで続く忙しい農作業に耐えられるよう、腹もちのする**かきもちを入れた茶粥**（かゆ）が食卓にのぼります。

「大和の茶粥、京の白粥、河内のどろ食い」（大和と京は色は違うが、さらさらの粥で、河内は泥のように固い）と昔からいわれ、土地によって粥の固さや食べ方が違います。奈良では、番茶を使って塩味をつけ、粘りを出さないように（米粒が割れないように）炊きます。かきもちには豆や青のり、エビなどを入れて、寒の間に一年分を作り保存しています。炭火で何度も返しなが、ゆっくりと焼き上げるのがおいしさのコツです。



7月



農休み

夏至から数えて11日目を「半夏生(はんげしょう)」といいます。

奈良盆地では、「半夏生」の頃には、小麦の収穫が終わり田植えも一段落するので「**はげっしょう餅**」をつくって骨休めをします。これは、もち米と半つぶしの押し小麦を半々の割合で搗いた「小麦餅」のことで

す。農家で今も伝えられている「はげっしょう餅」はかなり柔らかいつきあがり、できるとすぐにこね鉢にとってふきんをかぶせておきます。

夏場でも4～5日は日持ちする夏の農家のご馳走です。食べる時は取り箸でちぎり、砂糖きな粉をつけて食べます。暑いときの餅は胸につかえますが、「はげっしょう餅」は口当たりが「さくい」(粘らずに歯切れがよい)ので消化がよく胃にもたれないのが特長です。

ところによっては「小麦餅」は田植え終いの気付け(けつけ：元気付け)の「さなぶり餅」としてついたり、7月初めの夏祭りにつきます。

川開き

大和の夏のごちそうに欠かせないのは、のどごしのよい「**冷やしそうめん**」と香ばしい「**焼鮎**」「もみうり(キュウリの酢の物)」です。

奈良時代に中国より伝来して以来、大和盆地でつくられるそうめんは品質がよく、江戸時代には「大和三輪そうめん、名物なり。細きこと糸のごとく、白きこと雪のごとし」とお伊勢参りの人々の口により全国に評判が広がったそうです。

一方、「鮎(あゆ)」についても吉野川や飛鳥川の鮎は「万葉集」にも数多く読まれています。かつて吉野川では、6月から10月ごろまでが「鮎漁」で、11月から5月までが「いかだ流し」をしていました。今では、「いかだ流し」はトラックに代わり、「鮎漁」は生活の糧から趣味の鮎釣りにかわってきましたが、吉野地域には伝承の鮎料理が今でも数多く残っています。「冷やし素麺のだし」は「かつお節(鯉節)」をたっぷり使っていますが、ところによっては、冷やし素麺のだしに鮎をあぶって干したのを使います。ゆかしく、みやびで「吉野の味」がします。

夏祭り

柿の葉寿司は、柿の葉でひとくち大のサバ寿司を包んで押した、吉野地域の夏祭りのごちそうです。どこの家でも、お客さんを迎えるために夏祭りの前になると三升も四升も寿司飯を炊き**柿の葉寿司**をつくり大きな石の重石をして本番にのぞみます。

柿の葉寿司の柿の葉は、タンニンが多く緑色が鮮やかな渋柿の葉が使われます。暑い盛りに、火をとおさない塩サバを一晚寝かせるわけですが、酢と柿の葉が防腐の役割を果たしているといわれています。柿の葉寿司は一晚おくことで、柿の葉の香りとサバのうまみがご飯にうつり、独特の風味とうまみが出てきます。また、吉野郡の黒滝村や東吉野村では、山に自生している朴の葉を使った

「朴の葉寿司」が作られています。



ささげご飯

8 月

お盆

8月13日から15日までがお盆（旧盆）で、先祖の供養をします。

斑鳩地域では、13日に家族が線香を持ってご先祖をお迎えに行き、線香の煙にのって我が家に帰られ、その晩は、御詠歌を申します。14日のお供えものは、ハス又は里芋の葉の上にスイカやトマト、ブドウ、桃などの野菜や果物をのせます。15日はお供えしたものと線香を持ってお送りし、煙にのって帰られます。

お盆の間の食事は、朝はササゲのお粥、昼は **ササゲのご飯**、夕は白ご飯に精進料理です。

お盆に使われるササゲはアズキに似ていますが、アズキよりもたん白質、繊維、リン、鉄、カロテンなどがやや多く、糖質が少ないので、あっさりとした味が特徴です。

アズキは煮たときに皮が破れやすいため、「腹切れする豆は切腹に通じる」として武士の間で嫌われ、一方、ササゲは煮ても皮が破れず、煮くずれせず好まれたようです。同じ理由で、妊婦さんの帯かけの時の赤飯にも、縁起をかついでササゲが使われます。

9 月

八朔

農作業もひと段落がつき、「百姓の八月大名」と言われるほどのんびりとした日を過ごしていたのが、8月1日旧暦の八朔以降、昼寝がなくなり夜なべがはじまります。

小芋（里芋）の芋掘りをするこのころは「夜なべ花」といわれるしおんが咲き、夜なべの季節となります。お盆のごちそうを食べていた夏の気分から立ち直るのは辛いもの、お母さん達は「八朔くると昼寝はとりやめ、夜なべに針仕事、いもの汁食て、腹が立つ」と歌いました。

収穫の秋を迎えると、年中で一番忙しく、寝る間を惜しんで、家族総出で稲刈りにはげむことになります。

きびしい農作業に耐える体力をつけるためのおかずとして、**身欠きにしん（頭と尾を取り去り、二つに裂いて乾かしたにしんのこと）と野菜**の煮物が食卓に上ります。



盂蘭盆（うらぼん）

奈良のお盆は旧暦の、8月7日の7日盆の墓掃除から始まります。

お盆の料理をつくるのはむかえ松明（たいまつ）をたいてご先祖さんをむかえる13日からです。13日の夕方、そんじょさん（精霊）を墓にむかえに行きます。晩からお供えをして、14日はおっさん（お坊さん）にお参りしていただきます。15日には送り火を焚き、そんじょさんを墓に送っていきます。

お供えはかきもちや、かんぴょうや油揚げ入りのかやくごはん（炊き込み御飯）などで、毎食供え、お茶は湯気が消えると入れ替えます。墓から精霊について来た餓鬼のためにもごはんに箸をさして供えます。

家でとれたスイカやマクワ、ナス、キュウリなどを里芋の葉にのせてお供えします。

昔はお盆は年に何回かの、ごっつおをたらふく食べられる晴れの日でした。



七色おあえ

いも名月

9月に入った満月の日をいも名月といいます。国中（くんなか：大和盆地の平坦部）では、「お月さんいくつ、13ひとつ」といって米の粉のだんごと生の小芋（里芋）の皮をむいてそれぞれ13個ひとつつ、洗い米、塩、萩の花とすすきを一升びんにさしたものと一緒にお供えます。

お供えした花の水はとっておいて、縁の下に置くとなぜか腐らず、火傷をした時に塗るとよく効くと言いつた地域、子どもの授かりたい人は、いも名月の夜に他家のお月さんに供えてある小芋を気付かれないようにとって食べるとよいといわれている地域など、そんな月にまつわる不思議な話を多く聞きます。

奈良県と三重県の県境の曾爾村では、栗と里芋の初物を名月に炊き、豊作のお礼の意味をこめて供えます。

里芋の葉の上にこのご飯をのせて供えるところや、栗だけのご飯（**栗ご飯**）を炊き、里芋は別にゆがいて供えるところもあります。



10月

大和の秋祭り

十月の中旬、天神様（藤原道真公）の冥福を祈るために、天満宮

の宮さんに氏子総代が参列し、神主さんによる祭儀がとりおこなわれます。天満宮の秋祭りには、家々では餅をつき白餅・あん餅をつくって、親戚を招いてお酒とすき焼きなどのごちそうを振る舞います。天神さんの守護物が牛であることから、牛肉のかわりに卵を産まなくなった鶏をつぶし、葉っぱや松茸を入れた **かしのすき焼き** をつくります。

また、昔の秋祭りは「大和のエソ祭り」とも呼ばれるほど、村祭りにはエソのごちそうがよく出ます。エソは体長一尺くらい、暖かい海の底に住む魚で小骨が多く大味なので、今ではほとんどがかまぼこなどのねり製品の原料になっています。切り身にして塩焼き・照り焼き・煮付けにして食べます。

秋祭りが終わると、本格的な秋の取りいれの季節となります。



秋休み

収穫が無事に終わると「秋休み」をとってゆっくりと体を休めてから、冬支度にかかります。

秋休みには、新米でくるみ餅を搗いて農作業の慰労をし、収穫に感謝します。

くるみ餅のあんは材料は地域により異なり、斑鳩地域では白大豆を、大和高原地域では青大豆を使います。あんは青大豆を一晩水に漬け、やわらかくなるまで煮て石臼で舌にさわらぬよう細かくひき、砂糖を入れてよく練り餡に仕上げ、その中に丸めた餅を入れ形を整えて仕上げます。

重たい石うすで豆をすりつぶすのは力がある大変な作業でしたが現在では、石うすのかわりにミキサーや裏ごし器を利用しています。

「**くるみ餅**」と聞くと木の実のクルミが入った餅かと思われる人も多いですが、餅をあんでくるむ（包む・和えるの意味）ことから、くるみ餅と呼ばれています。



11月

お祭のもてなし

大和の年中行事を調べてみると、季節ごとのごちそうの膳に「**白和え**」が登場します。

春には山菜入りの白和え、夏にはキュウリなどの夏野菜、秋には柿やキノコ、冬にはキクナやホウレンソウと中身を変えて、いろいろなバリエーションを楽しんでいます。また、精進料理にはなくてはならない一品として、家の法事・仏事には白和えをつくります。

白和えの「白」は、炒りゴマと豆腐をすりつぶして砂糖と塩で味付けした「あえ衣」のことをいいます。

ゴマの味が香ばしい甘味のきいた白和え、特に柿の実のはいった彩りもきれいな白和えは昔から食べられているフルーツサラダ感覚のお総菜です。野菜・タンパク質・脂質をバランスよく取り入れた先人の知識に驚かされます。



亥の子

いのこ餅 は、「亥の子餅」又は「亥猪餅」とも書きます。旧暦十月の亥の日に餅をついて食べると万病を払うといわれています。又、多産にあやかるともいわれており、これは、「亥」つまりイノシシは何でも食べる多食動物で、一度に10匹から15匹くらいの子どもを産むところからきたものと思われる。

中南部地域で作られるいのこ餅は、粘りの多い小芋（里芋）を貴重な餅米の代わりに利用して作られるぼた餅で、慎ましやかなお母さんの知恵が垣間見えます。

大和では味の良い小芋がたくさん採れるので、ハレ・ケの日を問わず小芋を使った料理が食卓に上ります。

東吉野地域では、亥の日に亥の神様である弁天様にお供えをしますが、大きな餅を美人の弁天様が食べるのは恥ずかしいだろうと、押し入れの中に供えるという楽しい風習が残っていると聞いたことがあります。



12月

おん祭り

12月17日は、春日大社若宮の「おん祭り」です。春日さんのおん祭りは、日本各地のお祭りの最後を飾るもので、烏帽子姿の時代行列に雪がちらつくことが多くあります。



おん祭りのごちそうに「**のっぺ**」と赤エイの煮ごごりを食べます。のっぺは本来「のっぺい」と言い、濃餅と書きます。東北や北陸地方の郷土料理ののっぺい汁は野菜や鶏肉の煮汁に、小麦粉か片栗粉でとろみをつけますが、奈良ののっぺは精進物で材料の里芋で自然にとろみがつきます。

かつては奈良の町屋では「おん祭り」には、嫁ぎ先からも里帰りし、家族みんなでにぎやかに「のっぺ」を囲んだそうです。主従の序列の厳しい商家でもこの日はやはり主人も使用人も一緒にいただいたという暖かい汁の多い煮物です。

おまつごもり

大和の日常食、「**きらずの炊いたん**」があります。「きらず」とは、豆腐を作るときに出る煮大豆の絞った残りの「おから」のことです。「おから」の読みの響きが財布が空になるに通じるといって嫌い、お金が切れることがないように逆に「きらず」と呼ぶようになったように聞きます。また、細かく砕けているので包丁で切る必要がないということから「きらず」という話もあります。

おからは色から連想して、雪花という字をあてて「雪花菜」と書きます。

大和の農家では「きらず」といえば具を入れて煮付けにするのが普通です。冬には「エイの煮付け」を煮ごごりにしてよく食べます。残りのエイの肝を小さく切って、ニンジン・ゴボウ・シイタケ・油揚げなどのみじん切りとともに炒めて「おから」とだし汁で煮て、味わい深く香ばしい伝統の味「きらずの炊いたん」を作ります。



冬至

冬至の頃は一年中で昼が最も短く寒気が厳しい頃です。大和では古くから冬至の日にカボチャを食べると「中風」にかからないという言い伝えがあり、夏に収穫したカボチャを冬至まで大切に保存しておきます。

カボチャはビタミンAやカロテンが多く含まれ、ビタミンB1・B2も多く、緑黄色野菜の不足する冬にカボチャを食べることは迷信とも言えないものです。

カボチャ料理の一つに「カボチャとアズキのいとこ煮」が作られます。「**いとこ煮**」の名前のいわれは、堅いものから（火の通り難いもの）から

おいおい（甥）に入れて煮るからとか、またカボチャとアズキは同じ畑で採れる似たような味のでんぷん質で、兄弟といかないまでも従兄弟ぐらいの関係からとも、またコトコト煮るからなど諸説いろいろあります。

先人たちが教えてくれる食生活の知恵を大切に次世代にも伝えていきたいものです。

