

時めく絵巻物めぐり  
えいごよみもの  12

---

*24 Seasons and Milestone Dishes*

二十四節気と節目の料理

文：大北佳代子

## 24 Seasons and Milestone Dishes

*In Japan, where the four seasons of spring, summer, autumn, and winter are distinct, and most people make a living by agriculture, seasonal milestones are expressed by changes in animal calls, plants, and other natural phenomena.*

*A year is divided into four parts: spring, summer, autumn, and winter, and furthermore, each season is divided into six equal periods. The concept of the twenty-four season year originated in China, so Japanese traditional seasonal events such as Setsubun, Higan, 88 nights, Nyubai were added later to society, according to the climate and life in Japan. In addition, special dishes were made and eaten on specific days in the 24 seasons to mark miscellaneous milestones in the lives of the people.*

*The first of the 24 seasons is Ritshun (around February 4), which marks the beginning of the new year. The day before the spring is Setsubun. During this time, seaweed wrapped with seven kinds of ingredients after the seven deities of good fortune (Shichi fuku jin) is eaten quietly so as not to miss the fortune of the deities, all while facing the favorable direction of good luck. This custom of Ehomaki, which originated in Osaka, is now known throughout the country.*

## 二十四節気と節目の料理

春・夏・秋・冬という四季がはっきりしていて、ほとんどの人たちが農業で生計を立てていた日本では、昔から動物や植物、自然現象の変化を言葉にして季節の節目をあらわしてきました。

一年を春夏秋冬の4つに分け、それぞれの季節を6等分した区分の日と区切られた期間のことを二十四節気といいます。二十四節気はもともと中国で生まれた考え方なので、日本の気候や生活にあわせて節分や彼岸、八十八夜、入梅などの“雑節”が追加されました。そして二十四節気や雑節にはそれぞれ特別な料理が作られ、食べられてきたのです。

二十四節気最初の節気は立春（2月4日ごろ）で、新しい年の始まりです。立春の前日が節分で、七福神にちなんで7種類の具を入れた海苔巻きを、縁起のいい方角を向いて福を逃さないように黙ったまま食べ切ります。大阪を発祥とする恵方巻きの習慣は、今では全国に知られるようになりました。



*On the day of the spring equinox (around March 21), day and night are the same length of time. At this time of year, people visit the graves of their ancestors on the equinoctial week (Higan) in the spring, and make an offering of "Botamochi". There is also a similar sweet food, called "Ohagi", which is made on the autumn equinox. There are several styles of "Ohagi" related to the types of flower used.*

*After the summer solstice (around June 21), the days become shorter. In the midsummer period (Hangesho) on the eleventh day from the summer solstice, the Japanese people have a traditional custom of eating octopus. Octopuses have strong suckers on their tentacles, so metaphorically, in the Kansai region, people ensure and pray that the rice roots of rice fields are firmly stretched by eating octopus. Octopuses are also rich in taurine, which is said to be effective in recovering from fatigue, and is a perfect ingredient for restoring a tired body after planting rice.*

*The hot summer (around July 22) is actually the hottest season of the year, when people are busy pulling weeds from the garden and children are busy finding insects. It has been said on summer "ox" days that if you eat eel, udon, dried plums, and other foods with the pronunciation of "U" in the name, you will not have fatigued in the summer. It may sound like an Engi-katsugi, but the background lies in the old people trying to survive the harsh summer farming by eating nutritious food. The wisdom of the people of the past is still being used today.*

春分（3月21日ごろ）になると昼夜が同じ長さになります。この頃は春の彼岸で、ご先祖さまのお墓参りをして「ぼたもち」をおそなえます。同じようなお菓みに秋の彼岸に作られる「おはぎ」がありますが、ぼたもちはこしあんを使い、おはぎは粒あんを使うとか、ぼたもちは牡丹の花のように大きめに、おはぎは萩の花のように小さめに作るなど、いくつもの説があるようです。

夏至（6月21日ごろ）を境に昼が短くなり、夏至から11日目の半夏生には、関西では田んぼの稲の根がしっかり張るようにと、強力な吸盤のついた足にあやかってタコを食べる習慣があります。タコは疲労回復に効果があるといわれるタウリンが豊富で、田植えが終わって疲労した体を回復させるためにもぴったりの食材でしょう。

大暑（7月22日ごろ）の頃はもっとも暑さが厳しく、草取りや虫取りなどに忙しい時期です。土用の丑の日には、うなぎやうどん、梅干しなど、「う」のつくものを食べると夏バテしないといわれてきました。縁起担ぎのように思えるかもしれませんが、その背景には、過酷な夏の農作業を栄養豊富な食べ物を摂ることで乗り切ろうとする昔の人の知恵が生かされているようです。

*Ritsuto (Ritto), which tells the beginning of winter (around November 7), is the time to start using fire.*

*On the Day of the Boar in October in the lunar calendar (Kyureki), a “kotatsu performance” occurs where a kotatsu (brazier) is lit on fire. At this time, we pray for good health and wellbeing.*

*There are many other types of seasonal dishes made during the 24 seasons, each with its own meaning and culinary purpose. These dishes are deeply connected to the wisdom and wishes of the people of Japan’s past. Indeed, in Japan, “Hale (special day)” and “Ke (daily life)” customs have been practiced for a long time. It is possible that the connection between seasonal events and traditional dishes was established by the people of Japan to remind them of milestones that could easily be forgotten.*

訳：中山 晃／イアン・ダウナー（愛媛大学英語教育センター）

冬の始まりを告げる立冬（11月7日頃）は火を使い始める時期です。

旧暦10月の亥の日にはこたつや火鉢などに火を入れる「こたつ開き」が行われ、亥の子のもちを食べて子孫繁栄と無病息災を祈ります。



二十四節気や雑節に作られる節目の料理はほかにもたくさんあって、それぞれに食べるべき意味や理由があり、昔の人の知恵や願いが込められています。昔から日本では“ハレ（特別な日）”と“ケ（日常）”がはっきりしていて、ケの日は日常食、ハレの日はごちそうを食べていました。行事と食が結びついたのは、生活の中で忘れてしまいそうになる大切な節目を、食を介することで記憶に留めておく狙いも含まれていたのかもしれないですね。

大北 佳代子

フリーランスのコピーライター兼ライター。日本の伝統食や郷土食、食にまつわる文化や環境などを包括する「食文化」をライフワークとして研究中。和食アドバイザーでもあり、料理教室を主宰することも。アウトドア活動全般が得意。年間を通じて週に1度のペースで山に登り、特にロングトレイルや岩稜帯などのタフなコースが好み。その他ソロキャンプやブッシュキャンプ、スキューバ、山菜採り、溪流釣りなど、自然の中で過ごす時間をこよなく愛している。