

はじめに

「歳時記」とは、雛祭り、七夕などの行事や、夏至・冬至といった四季折々の自然についてまとめたもののことです。簡単に言うと、和の暮らしのガイドブックといったところでしょうか。

節分に豆まきをしたり、大晦日に年越しそばを食べることは誰もが知っていると思いますが、その他にも、日本にはいつまでも大切にしていきたい素敵な行事や風習がたくさんあります。1年の流れの中にちりばめられた節目節目を心にとめ、たのしむ。歳時記を暮らしに取り入れることで、単調になりがちな毎日が色とりどりに輝きはじめ、心ゆたかに過ごすことができます。

でも、昔ながらの行事を、「堅苦しそう」「面倒くさそう」なんて思っている人もいるかもしれません。かくいう私も、恥ずかしながらひどくざぼらで面倒くさがり。また、都会暮らしのため、自然を生活に取り入れることも難しかったりします。

それでも歳時記のある暮らしを楽しみたくて、手がかかるものは簡単にできるようにアレンジしたり、必要な材料を身近なもので代用したりと、「これなら私にもできる♪」というちょっとしたアイデアをいろいろ考えてきました。

この本では、簡単にできるワンプレートおせちや、折り紙で作る雛人形など、伝統を守りながらも誰でも手軽に行事を楽しめる方法をたっぷり紹介しています。

また、その行事をやる意味や由来、思わず「へえ～」と言いたくなる歳時記の面白話、旬の食材を使った簡単レシピなどをぎゅっつつめ込みました。気軽に楽しめる歳時記の入門書として、日々の暮らしを豊かにするヒント帳として、カラフルなイラストと一緒に楽しみください。