



一月

睦月 むつき

正月で親類や知人が集まり、親交を深めて仲睦まじくする様子から「睦月」となった。
他に「新春」しんしゅん「初春」しよしゅん「孟春」もうしゅん「太郎月」たろうづきなどとも呼ばれる。



1月

1日 お正月



16

2

17

3

寒さが次第に厳しくなる頃。寒の入り

18

4

しんせき

19

5日頃 小寒(二十四節気)

20日頃 大寒(二十四節気)

1年で最も寒い頃

6

21

7日 人日の節句

22

8



七草がゆ

23

9

24

10

25

11日 鏡開き

26

12



27

13

28

14

29

15日 小正月

30

31



二十四節気

その他の行事や風習



新しい1年のはじまりです。年が新しくなることを「変わる」ではなく、「明ける」と表現するのは、まるで夜明けのように静かに厳かにはじまる日本のお正月にぴったりです。

1月は昔の暦で「睦月」といいます。「人と仲睦まじくする月」という意味がありますが、現代でもやはり人とのつながりを最も感じられるひと月のように思います。私は小さい頃、お正月を広島にある祖父母の家で過ごしていましたが、親類や近所の人がひっきりなしに訪ねてきていました。みんなで美味しいものを食べて、一緒に花札やかたをして遊んで、お年玉をもらって。特別なことづくしに心は浮き立ちっぱなしでしたが、何より会う人みんながみんな、晴れやかな顔をしているのが印象的でした。

ほっこり和やかな時間が流れる一方で、1年の目標を新たに、身が引き締まる1月。古くから伝わる風習や行事を暮らしに取り入れることで、その思いもより一層強くなります。



1月の誕生花

梅

花言葉「気品ある美しさ」

一月の旬



ほうれん草

金欠分たっぷり。さらに金欠分吸収を助けるビタミンCも豊富です。特にこの時期は「ちぢみほうれん草」がオススメ。主に関東から東北にかけて栽培されています。寒さで葉が縮み、栄養がぎゅっと凝縮され、甘みもあります。

ブリ

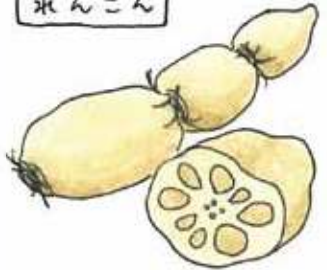


脂がのった寒ブリは、煮ても焼いても生でも美味。おせちにもかかせません。ブリは成長とともに呼び名が変わる出世魚で、発育途中を「ハマチ」、大きくなると「ブリ」と呼びますが、天然物をブリ、養殖物をハマチということも。

ごぼう

皮のすぐ下にポリフェノールなどの栄養素が多く含まれるので、皮はむかずに「たわしなびで」こすり洗いするだけにします。世界的には薬用として用いられていて、食用にするのは日本とアジアのごく一部の地域だけなんだとか。

水んこん



水んこんは穴が空いていることから「将来が見通せる」として縁起が良く、お祝いの料理に使われることが多い食材です。風邪を予防するビタミンCが豊富なので、寒い冬にぴったりの根菜。

食物繊維たっぷり♪ ごぼうと水んこんのきんぴら

① にんじんを細切りにする。水んこんは皮をむいてイチオウケリにし、ごぼうはタワシで汚れを洗い落とし細切りにする。それぞれ5分ほど水にさらしてから水気を切る。



酢水にさらすと変色を防げるけど水んこんは酸味が残りやすく、ごぼうは旨味まで逃げてしまうよ

材料 (2人分)

- 水んこん 1節
- ごぼう 1/2本
- にんじん 1/2本
- ごま油 大さじ1
- 白ごま 少々

☆ 酒 大さじ1
☆ 石砂糖 大さじ1
☆ はちみつ 大さじ2
☆ みりん 大さじ1

※ 冷蔵で3~4日保存できます。

② フライパンを熱してごま油をひいて①を炒め、しんなりしてきたら☆をきいて煮汁がなくなるまで炒める。



ピリ辛にしたい場合は最初に鷹の爪を炒めます。

シャキシャキした歯ごたえがいいね♪



白ごまをふりかけて完成。

おせち 「御節」と書く。節向のための料理という意味だが、現代ではお正月のために用意する料理をおせちという。大晦日のうちに仕上げて三が日に食べるのは、年神様が静かに過ごせるように、この期間家事を控えてできるだけ音を立てないようにするため。縁起が良く、日持ちするものが詰められる。

とろろ ぶっかけ 1年間の和気と平い、長寿を願って、おせちをいただく前に目下の者から順に3回ずつ飲む。数種の薬草を酒やみりんに漬けた「もろこし」で、正式には「屠蘇延命散」という。「悪鬼を「屠」り＝葬り、魂を「蘇」らせる」と屠蘇の語源とする説がある。

きんぴん 「金田」と書き、黄金色をして、いることから金運上昇を願う。
田作り 五穀豊穡。田畑の肥料に乾燥したイワシが使われていたことから。



黒豆 「まめ」に備え、「まめ(元氣)」に暮らせるように。
グリ 出世祈願。グリは出世魚であることから。
昆布巻き よる「こぶ」の語呂合わせ。
数の子 子孫繁栄。にしんの卵は数が多いことから。

伊達巻き 反物の形。着る物に困らない。

里芋 土の中に子芋をたくさんつけることから子孫繁栄。

海老 腰が曲がるまで長生きできるように。

氷んごん 穴があいているので、将来の良通しがいい。



お雑煮 年神様にお供えしたお餅をお下がりにしていただき、1年の無事を祈って食べる。地域によって具や味付けはさまざま。



祝い箸 両端が細くなっており、一方を人が、一方を神様が使うとされる。大晦日に家長が家族の名前を箸袋に書いて神棚に供え、三が日にこの箸を使って食事する。食べ終わるごとに洗い、また箸袋に納めて使用する。

ワンプレートおせちのすすめ

20代半ば頃から年中行事や風習を生活に取り入れてきた私ですが、なかなか手をつけられなかったのがおせち作りです。重箱にたくさんの料理を美しく詰める作業は想像するだけでも大変。いつかは作ってみたいと思いながら何年も過ぎていました。

そんな中、結婚して初めて主人の実家でお正月を迎えました。そこで主人のお母さんがおせちをふるまってくれたのですが、1人1人の席には綺麗な皿が1枚。そこに黒豆やら紅白かまぼこやらがかわいらしく並んでいました。ワンプレートおせちという言葉がぴったり。それを見た時、「もっと自由でいいんだ!」と目からウロコが落ちました。形にとらわれすぎず、まずは行事に参加して楽しむこと。自分がやりやすいようにアレンジしていくこと。それも伝統を大切にすることにつながるんじゃないかと気づいたんですね。

市販のものでも、ちょっとした工夫でお正月気分満点のワンプレートおせちができます。それに、おせちってそんなにたくさんは食べられないので、ちょっとずつつまめる点でもワンプレートおせちはオススメです。

歳時記ごぼれ話 日本人は縁起がいいダジャレが大好き

語呂合わせて縁起をかつぐ食材が多いおせちもその一例ですが、日本人は縁起がいいダジャレが大好き。私もお賽銭を入れる時は必ず「十分にご縁がありますように」と願いを込めて十五円にしています。他にもこんなおもしろい語呂合わせがあります。

たぬき → 「他抜き」 (他を抜く。高亮繁盛)

ふくろう → 「不苦労」 (苦労しない)

春夏秋冬二升五合 → 「高い益の繁盛」
 春夏秋冬 → 秋無^い → 高い^{ます}
 二升 → 升が^{2つ} → 二升^{ます}
 五合 → 三升(半升) → 繁盛^{はんじゆ}

いくらのゆず釜 ゆずの上¹/₃のヒコに包丁をくすりし山型に入れ、みねりながらはずす。下部分(中身)をくり抜く。いくらを入れ、刻んだゆずの皮をあらう。

伊達巻き 下に南天の葉などの緑をええ。

黒豆 木の葉で串刺しにする。

かまぼこちようちよ

お煮しめ れんこんとにんじんは花の形に切り、こんにゃくは手綱糸吉^まにして煮物にする。

昆布巻き 短く切り、切り口を上にして置く。

できあがり

- かまぼこを厚さ5~6mmに切る。
- いちょう切りにしてから中央に切り込みAを入れる。
- 2mm幅の切り込みB.Cを入れる。
- Aを広げ、★部分をCに差し込む。

にんじんの飾り切り

- にんじんを7~8mmの輪切りにし、5ヶ所をVの字に切り取る。
- 花びらに見えるように角を丸くする。
- 点線の部分に1~2mmの切り込みを入れる。
- 表面を余分に削ぎ取り、立体的に見えるようにする。

れんこんの飾り切り

- れんこんを7~8mmの輪切りにし、穴と穴の間にVの字で切り込みを入れる。
- 花びらに見えるように角を丸くする。

こんにゃくの手綱糸吉

- こんにゃくを7~8mmの厚さに切り、上下1cmを残して中央に切り込みを入れる。
- 片端を切り込みに入れてくると裏返す。