

季節と食べ物 ～半夏生～

管理栄養士 川里明子

季節ごとの行事やお祝いの際に、その季節に合った食材が使われた食事を「行事食」と呼び、夏は「土用の丑の日」が有名ですね。

農耕民族であった日本人にとって、季節の変化は稲作など農業手順の目安になるもので、その目安となる日に行事を行うことで収穫に感謝してきました。



7月は「半夏生（はんげしょう）」と呼ばれる時期があり、夏至から数えて11日目の7月2日頃から七夕頃までの5日間は「半夏生」となります。現在では太陽の位置が黄経（こうけい）100度にあるときと定義されています（黄経とは、

太陽が天球上を通る経路（黄道）を等角に分割した座標のことです）。

日本には立春や夏至などの二十四節気とは別に「雑節（ざっせつ）」という暦日があり、生活文化や農習慣を踏まえて設けられてきました。半夏生の頃はちょうど梅雨明け間近、田植えの終わりの季節を示す目印とされ、その後は数日間休む風習がありました。「たくさん働いた農家の人たちが休息を取るように」という意味も込められていたようです。



地域ごとの半夏生の風習

関西地方…「稲がタコの足のように根付きますように」という願いを込めてタコを食べる地域があります。



香川県…「田植えの労いとして収穫した麦でうどんを打って食べる習慣があり、半夏生の時期はちょうど麦の収穫期にあたることから、麦を使った行事も多くあるそうです。ちなみに香川県の製麺事業協同組合が7月2日を「うどんの日」に制定しています。

福井県…「脂ののった鯖の丸焼きを食べる習慣があります。江戸時代、農作業で疲れた体を癒し盆地特有の蒸し暑い夏を乗り切るための貴重なスタミナ源として、藩主が領民に奨励したのが始まりといわれています。



この他にも長野県では芋汁、奈良県では餅を食べる風習のある地域があるそうです。



行事食は、その時期に特別なものを食べる日を設けることで体に栄養と休息を与えて、体調を崩しやすい季節の変わり目を賢く乗り切る「食の知恵」でもありました。現代は飽食で季節感が失われつつありますが、先人達が生み出してきた行事食を見直してみませんか？