

お正月の由来

おなじみの物事に、年神様にまつわるお話があります。

昔から、元旦には「年神様(としがみさま)」という新年の神様が、1年の幸福をもたらすために各家庭に降臨するとされています。年神様はその年の五穀豊穡を司り、人々に健康や幸福をもたらす神様で、「正月様」「歳徳神(としとくじん)」ともいいます。

その年神様を迎え入れてお祝いし、たくさんの幸せを授けてもらうために、様々な正月行事や風習が生まれました。

【大掃除】 年神様をお迎えする前に、神棚や家屋を清めます。1年間にたまったほこりを払い、隅から隅まできれいにすると、年神様がたくさんのご利益を授けてくださるそうで、12月13日に江戸城で行っていた「すす払い」に由来します。

【門松】 年神様が迷わずやってくるための目印であり、年神様がいらっしゃる印として、玄関前に雄松と雌松を左右一対に並べます。古くから松は神の宿る木とされており、さらに、縁起物の竹や梅が添えられるようになりました。門松を飾っておく期間＝年神様がいらっしゃる期間となるので、これを「松の内」(一般的には1月7日まで)といい、年始の挨拶や年賀状のやりとり、初詣をするのも松の内とされているわけです。

【注連縄(しめなわ)／注連飾り】 ここは年神様をお迎えする神聖な場所という意味で、注連縄を張ったり、注連飾りを飾ったりします。

【鏡餅】 年神様へのお供え物であり、依り所。元旦に固い餅を食べる「歯固め」という儀式に由来します。鏡餅という名は、神様が宿るところとして神事に用いられる円形の鏡からきており、丸餅は魂をあらわす心臓のかたちも模しています。また、大小2段で太陽と月、陽と陰を表しており、円満に年を重ねるという意も込められています。

【除夜の鐘】 大晦日は、年神様を寝ずに待つ日とされていました。その前にお祓いをするために、寺院では深夜零時をまたいで108回鐘を打ち、108つあるという人間の煩惱を祓います(十二か月と二十四節気と七十二候を合わせた数で108という説もあります)。神社では罪や穢れを清める「大祓(おおはらえ)」を行います。

【初日の出】 日の出とともに年神様がやってくる!「元旦」は1月1日の朝という意味です。年神様は日の出とともにやってくるので、見晴らしのいい場所へ出掛けて、その年最初の日の出を拝むようになりました。とくに山頂で迎える日の出を「御来光」といいます。

【おせち】 新年を年神様とともに祝います。

【おとそ】 新年も健やかに過ごせるよう、邪気を祓い不老長寿になれる薬酒。「お屠蘇」と書き、悪魔を屠(ほふ)り、死者を蘇らせるという意味があります。

【雑煮】 年神様に供えた餅を神棚から下ろし、そのご利益を頂戴するために作った料理。元々は、酒宴の前に食べて胃を安定させるための前菜料理で、臓腑を保護するため「保臍(ほうぞう)」と呼ばれていたという説もあります。やがて、お餅を入れて雑多なものを煮込む「雑煮」となり、各地の特色がでるようになりました。

【若水(わかみず)】 年神様に供えたり雑煮を作ったりするために、新年に初めて汲む水のことで、これを飲むと1年の邪気も祓えるといわれています。

【お年玉】 昔は餅がお年玉でした。年神様に供えた餅を神棚から下ろし、そのご利益を家長から年少者に分け与えたのが始まりで、この丸餅を年玉と呼んだことから「御年玉」「御年魂」と呼ばれるようになりました。

【書き初め】 新年の抱負や目標をしたためます。本来は事始めの1月2日に行います。

【初夢】 初夢にその年の運勢が表れるとされたことから、夢の内容で新年の運勢を占いました。吉夢を見るために宝船や猿の絵を枕の下に敷いたり、回文を唱えたりします。

【鏡開き】 鏡餅は食べなきゃダメなんです。

【小正月】 1月15日に小豆粥を食べる無病息災を祈ったり、柳の木に紅白のお餅をつけた餅花(まゆ玉ともいう)を飾って豊作を祈願します。旧暦の1月15日は立春後の望月(満月のこと)にあたり、その昔この日を正月としていた名残で、元日を「大正月」、1月15日を「小正月」と呼ぶようになりました。元服(現在の成人式)が行われたのもこの日です。

【左義長】 1月15日の小正月に正月飾りや書き初めを燃やす行事で、その煙に乗って年神様が天上に帰ってゆくとされています。「左義長」は、三毬杖(さぎちよう)という青竹で正月飾りを焼いたことに由来しますが、「どんど焼き」「とんど」とも呼ばれ、その火で焼いたお餅などを食べると無病息災で過ごせる、書き初めの火が高く上がると字が上達するなどと言われています。

このように年神様を見送って正月行事も無事終了となりますが、一連の由来を知っておくと、心豊かに過ごせそうな気がします。新年もよい年となりますように・・・

七草がゆ 一年を健康に過ごせるようにと 願いを込めて炊きます

【七草】松が明けた1月7日の朝に春の七草を食べる習慣は、すでに平安時代にはありました。当時は、現在のかゆとは違って、熱い汁物にして食べていたようです。七草は七種とも書き、せり、なずな、ごぎょう、はこべ(はこべら)、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の七つ。正月のごちそうで疲れた胃腸をいやし、冬に不足しがちなビタミン類をたっぷり補えます。🍲 153.0kcal(1人分)🕒 40分



材 料	(4人分) 米...1カップ 水...7カップ 春の七草...200g 塩...少々
	[七草代用品] 大根(葉)...少々 かぶ(葉)...少々 三つ葉...少々 せり...少々 わけぎ...少々 小松菜...少々 菜の花...少々

作 り 方	1.米はといで鍋に入れ、分量の水に1時間ほどつけておきます。蓋をして中火で炊き始め、沸騰したら弱火で吹きこぼれないようにコトコトと約40分炊きます。 (吹きこぼれそうになったら蓋を開けると沸騰がおさまります。)
	2.七草は洗って細かく刻んでおきます。(アクの強いものはサッと茹でてから細かく刻んで水気を絞って使います。)
	3.お粥が炊き上がったなら(2)の七草と塩を加えて蓋をして、一息おいて蒸らします。