



家族の幸せ・健康を願う

にほんの行事食

「七夕、といえば…」

執筆者・八木田紀子さん

プロフィール／自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことを学び合う「北九州根っこの会」代表、食と健康の情報を発信する「氣楽」主宰。



7月7日は、五節句の一つ「七夕」。節句の「節」は、季節の変わり目です。節句は、季節の節目に無病息災、豊作、子孫繁栄などを願い、お供え物をしたり、邪気をはらう行事です。五節句と聞いて、どんな日が思い浮かびますか。中国から伝わった、人日(七草・1月7日)、上巳(桃の節句・3月3日)、端午(菖蒲の節句・5月5日)、七夕(7月7日)、重陽(菊の節句・9月9日)の5つ。全て奇数です。1月を除いて月と日に同じ数字が重なっています。1月だけは一日(元日)を別格とし、7日の人日を五節句の中に取り入れています。

奇数は、中国では「陽の数」として縁起が良い数とされています。日本でも、お祝い事や縁起物には、奇数が好まれています。結婚などのお祝いには、二つに割れない(別れない)として、たとえば3万円や5万円など奇数の額を贈るのが良いとされています。

七夕の行事食といえは、そうめん。意外に知られて

いませんが、千年も前から七夕の行事食となっていました。そうめんのルーツは、中国由来の小麦粉料理「索餅(ソウベイン)」。七夕に索餅を食べると、1年間無病息災で過ごせるといふ伝説があり、宮廷に索餅が献上されていました。索餅は現在のそうめんの原型ともいわれ、そうめんよりも太く、縄のようによじり合わせて作られていた麺で、「麦縄(むぎなわ)」とも呼ばれています。豊富な糖質とたんぱく質がエネルギー源となり、胃腸を元気にしたり、気力を増す働きがあると薬膳では考えられています。

節句に旬のものを食べ、邪気をはらったり無病息災を願ったりする風習がたくさんありますが、夏においしいそうめんもその一つ。暑さで食欲が減退するこの時期にぴったりです。天の川や織姫の織り糸を連想させるそうめんをいただきながら、のんびりと夜空を見上げ、星に願い事をしてみませんか。願いが叶うかも