

## 健康とご多幸を神と一緒に祝い神を取り入れる日本の正月料理とその風習

### 1 正月の皇室行事「四方拝」

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。日本の文化とその文化を育んできた日本の精神性や日本人の感覚ということに関して、一緒に学ばせていただきたいと思っております。

この連載も今回で、ちょうど 12 回、要するに 1 年が経過しました。これだけ続けさせていただき、また読んでいただいたみなさんに深くお礼を申し上げますとともに、この文章の配信にご協力いただきました皆様に、お礼を申し上げます。特に、元の原稿は誤字脱字だらけで、日本の文化といいながらもまともな日本語になっていない文章をうまく編集してくださる JaLSA の牛久保様には、深くお礼申し上げます。

さて、正月ということで、新しい年を迎えたわけですが、しかし、このことは前回の通り、去年の「師走」の間にさまざまな準備をして、新たな暦を迎えるということになります。新たな暦を迎えると、それに伴ってさまざまな「行事」があります。皇室では「四方拝」といわれる行事があり、そのために、皇室の一般参賀は 1 月 2 日に行われるのです。

四方拝とは、元旦の早朝に、今上天皇が黄櫨染御袍と呼ばれる束帯を着用し、皇居の宮中三殿の西側にある神嘉殿の南側の庭に設けられた建物の中に入り、伊勢の神宮の皇大神宮・豊受大神宮の両宮に向かって拝礼した後、続いて四方の諸神を拝する儀式のことを言います。

新しくなった暦の時代の中で、日本の神々であり天皇の祖先である伊勢神宮などの神宮に拝礼し、今までの日本の先祖崇拝を行ったのちに、日本の神様だけでなく、日本を取り囲み四方の神様にお参りし、日本国の平和安泰と安寧を祈願するのです。今年一年日本国、そして世界が平和でよい年になるように、天皇陛下が代表してお祈りになるという行事です。

祖先崇拝は、日本古来の習慣です。日本では、魂が徐々に継承されてゆく、そして日本人の心が時代の変遷とともに変化しながら忘れてはいけないもの、日本人として残さなければならないものを継承してゆくということになります。そのために、先祖崇拝や父母に対する孝行ということは非常に重要視されます。日本では古代に大規模な古墳を作りましたが、その古墳の上で、魂の継承の儀式が行われており、その儀式を行うことによって初めて支配者がその権限を継承することができるようになる信じられていたのです。現在

も日本人の多くがお盆と暮れに墓参りに行ったり、あるいは祖先の霊を大事にするというのは、このような考え方に基づいています。

一方、日本において、時間軸において祖先や未来に対する行事を行うことは少なくないのですが、地理的に横の広がりで行事を行うことは少ないのです。しかし、この「四方拝」では、日本では珍しく地理的な横の広がりでも崇拝するようになっています。今上天皇は、「四方御拝御座」に着座して天地四方の神霊に拝礼し、その年の国家・国民の安康、豊作などを祈るのです。

日本の四方にもさまざまな神様がいますと考えられています。陰陽五行の考え方から、中心が太陽を現す黄色（黄龍、または麒麟）になり、東＝青竜（青）、北＝玄武（黒）、西＝白虎（白）、南＝朱雀（赤）が守護すると考えられていたのです。この名残は、現在奈良の平城京跡で見ることができます。平城京復元工事の中で、現在復元が進んでいるのが「朱雀門」です。もうお分かりの通り、平城京の南側の門であり、都を朱雀が守ってくれているという思想からこのようなものの名前になっているのです。

このほかにも、高松塚古墳の石室内の壁画などにもこれらの聖獣が書かれており、古代から日本は、このような思想によって、多くの神々を時代の前後そして四方の広がりをもって守護されていたと考えていたのです。

## 2 お正月の御屠蘇に込められた健康への願い

それでは、我々庶民の「お正月」はどのようなものでしょうか。これは体験しているからいろいろ言わなくてもよいし、また、地域差があって細かいところでは異なるところがあるもので、なかなか統一的なことを言うことはできないのです。しかし、その中で最大公約数的なものを考えれば、「お屠蘇」をいただき、「おせち料理」を食べ、「初詣に行く」という感じではないでしょうか。家の外には門松を、戸口には正月飾りを、そして家の中には鏡餅を置き、正月期間のことを「松の内」と言ったりします。そして、鏡開きの日に、鏡餅を割って、お汁粉やそのほかの料理にして食べる。そのような正月が民間の正月としてイメージできますね。そしてそれらの正月行事を「正月くらいは」親族がみな集まって過ごすというようなところですね。もちろん、最近では海外旅行に行ったり、レジャーを楽しんだりというような「お正月休み」があったり、あるいは、元旦から開けている店も少なくないので「アルバイト三昧」というような人もいられるかもしれません。しかし、そのような人たちも「正月」といえば、最大公約数の正月を思い浮かべ、初詣だけは欠かさなかったり、家の中にお飾りはしっかり行っているということも少なくありません。「お正月」ということは、それだけ日本人の中にしっかりと根付いているのではないのでしょうか。

今回はそのお正月の「料理」について考えてみたいと思います。

まずはお正月に欠かせない「御屠蘇」です。

「御屠蘇」とは「蘇」を「屠る」ということです。「屠る」とは、相手滅ぼすとか、殺す

というものです。要するに「蘇」という悪いものを殺して滅ぼしてしまうものというのが「御屠蘇」の起源になります。ではその悪いもの「蘇」とはいったいなんでしょうか。

「蘇」とは、訓読みによると「よみがえる」と読みます。そして中国では「死者がよみがえった鬼」とされています。なかなか残っていない中国の古い文献を調べてみると、「蘇」という鬼は非常に醜く、そして、使者をよみがえらせて秩序を乱すものとされているようです。鬼が体内に入り込み、その人が死んだ後もそのままよみがえらせてしまう力を持った鬼で、そのものが生きた人の中に入ると早死にしまったり、悪い行いをしてしまうといわれています。そのために「御屠蘇」を飲んで、体内の「蘇」を殺してしまい、悪い鬼を殺し本来の良い魂をよみがえらせ、今年一年、健康で悪いことのない一年を迎えるという意味が、この御屠蘇には込められています。

具体的には、数種の薬草を組み合わせた屠蘇散（とそさん）を、お酒に浸してそれを飲むということになります。御屠蘇の飲み方も、通常は「屠蘇器」といわれる器に写し、そして御屠蘇をいただくということになります。屠蘇器は、屠蘇散と日本酒・味醂を入れる銚子、屠蘇を注ぐ盃、重ねた盃をのせる盃台、これらを載せる盆からなり、通常は朱色に塗られたお盆の上に朱色の器を使いますが、最近ではガラス器や陶磁器などでできているものもあります。地域によってもその意味は違うようですね。

小・中・大の三種の盃を用いて飲むが、「一人これを吞めば一家病無く、一家これを吞めば一里病無し」と言われ、元日の朝、年少の者から年長の者への順に頂くとされています。若者の強い生命力を年長者に少し分けて、その力で一年を乗り切るということもありますし、また、別な説では、「蘇」に免疫の少ない年少者から飲むことによって、年少者を守り村の発展に寄与するというような意味もあったようです。

### 3 御屠蘇を勧めた華佗と朱色の屠蘇器

この御屠蘇の習慣は、どうもあの三国志に出てくる「華佗」がはじめたようです。華佗というと、三国志の中に出てくる名医で、治せない病気はないというほどの名医です。三国志によれば、「麻沸散」と呼ばれる麻酔薬を使って腹部切開手術を行ったといわれています。患者は水を加え、煮て飲むだけでよく、華佗はその方剤の禁忌や飲み方を病人に教え、立ち去った後に病はすぐに全快したと伝えられています。

華佗にはこんなエピソードもありました。

ある行商人が、華佗の住む村にやってきました。彼は華佗の名声を聞きつけ、それほど名医ならば、一度診察を受けてみたいと思い立ちました。行商人を一目見た華佗は、言いました。「あなたは病に犯されている。いま治療すれば助かるが、放置すれば1年後に死んでしまうだろう」

これを聞いた行商人は、笑い出しました。「私は健康そのものだ。1年後に死ぬなんて信じられない。名医の誉れが高いと聞いたので訪れたが、無駄足だった。私は行商で1年後

にこの村に戻ってくることになっている。戻ってきたら、元気な姿を見せに来よう」

1年後、行商人は隣村まで戻ってきました。明日が丁度1年目、元気な姿を見せたら華佗は驚くだろう、と思いながら床につきました。しかし、夜半になって、気分が悪くなって目が覚めました。驚いた行商人は宿屋の主人に事情を打ち明け、華佗を呼んで欲しいと頼むと、急な知らせを受けた華佗はすぐに駆けつけました。しかし、行商人を診た華佗は、「残念ながら手遅れだ。1年前に治療していれば助かったのに…」と言いました。華佗は患者を一目見ただけで、的確な診断を下したのです。

こんな華佗も、三国志の英雄である曹操に殺されてしまいます。その辺は三国志を読んでいたいただいたらよいのですが、今から二千年前に、これくらいの的確な医師がいたというのは驚くべきことですね。華佗は、漢方、そして呪術そして医学を組み合わせた内容を行っており、現代でもその内容は十分に生かされ「東洋医学」とか「代替医療」というような感じで伝わっています。まさに、医食同源という単語がありますが、すべてが健康や寿命をつかさどっているという考え方は、特に正月やそのほかの神事において、様々な意味で現代に残されています。

この考え方は、実は器にも残されています。

では、屠蘇器はなぜ朱色なのでしょう。

朱色は同じ赤色の一つとされている。もともと、古代の日本の内容でいえば、陰陽五行の考え方が中心になり、その陰陽五行の中において赤色は、「火」を象徴する色として考えられている。

火は、周囲を焼き徐々に広がるようになります。また灯りを意味し、そして、火によって土が作り出されるというような考えになります。広がるということは「発展する」という意味の象徴性を持ち、「稲荷神社」などの商売の神様のお社や鳥居が朱色に塗られているのはこのような意味になります。

また朱色は片方で太陽の色と象徴されまた片方で血液の色を象徴するとされています。まさに朱色そのものが「生命の象徴」であり、そして、その生命から陰陽五行で黄色から最も離れた場所にある赤、朱色が生命の象徴とされているのである。そして生命にあふれ、発展する色として朱色が使われるのです。

「蘇」という鬼は、まさに「死者がよみがえって鬼となる」ことを意味しており、そのもっとも嫌うものは生命力があふれたものであるとされています。死者がよみがえるということですから死と最も遠いものが、この鬼の最も嫌がることになりますね。そのために、「屠蘇」は「朱色の屠蘇器」によって飲むようになっているのです。もちろんガラスや陶器のものもありますが、その場合は、器の中に赤いものを入れるなど、生命力を示すものを中に入れたり、あるいは、屠蘇散の袋を赤くするなどにします。

屠蘇散をお酒の中に入れるのは、以前「サクラ」の時に開設したように「サ」という稲の神様の「ケ」、朝餉夕餉などの「食事」という意味で使われる「ケ」、要するに、稲の神様の食べ物である「サケ」に屠蘇散を入れ、神様の食べ物で蘇という鬼を屠るということ

になるのです。そのときに、稲の力が強くはたらくように「生命の色」である朱色を使って、その威力を増すとされているのです。このように、お正月に食べたり飲んだりするもの、または、その儀式には、すべて意味が込められていて、すべてがめでたかったり、悪い物を払うというような意味になっているのです。

#### 4 正月で忘れてはならない鏡餅の意味

お正月といえば「おもち」を焼いて食べるということが一つの習わしになっています。年末になると様々なところで「餅つき大会」があり、そのおもちをみんなで分け、そして鏡餅として飾るようなところがあります。

では「鏡餅」とはなぜ「鏡餅」なのでしょう。

そもそも「鏡」には神様が宿るとされていました。今はそのようなことを考える人はあまりいませんし、また、キリスト教の国では「合わせ鏡をすると悪魔が出てくる」などという話も残っています。しかし、日本では鏡の中には神様が宿るとされていたのです。

日本では「天照大御神」を要するに、太陽が神様であるというように考えられていました。これは「暗闇」は鬼の居る世界であるとされ、人の住む世界ではないと思われていたのです。このために、「百鬼夜行」などの言葉も残っていますね。この闇を照らして鬼をいなくならせるのは太陽であり強い光であるとされていました。そのために光は「神のしるし」と考えられていたのです。平泉にある世界遺産「中尊寺金色堂」は、まさに、金色にすることによって、光の世界を示し、それこそが神々が常にいる世界を表現したとされていますし、また、稲が育って稲穂を付けた田のことを「黄金色」というように示すのも、神々が稲に宿ってたくさんいるということの色に表現した場合に「黄金」というような光をイメージする色に見えるということになります。

鏡は、そのような光を反射し、昔の人にとっては、鏡の中に光、要するに太陽がいるかのように思っていたのです。このために、鏡に神々が宿っていると思われていたのです。

鏡の形は、昔は丸い形でした。青銅製の鏡は皆まるでできていますね。これは鏡の中に、神が宿り、それは太陽と同じ形にしなければならないと信じられていたからでした。逆に、「神が宿るもの」は「丸い」というような感じに考えられ、また、陰陽五行の考え方の中でも「丸いもの」は「陽」であると考えられたことにもつながるのです。

その意味で、日本では鏡というのは「三種の神器」の一つとして天皇家が代々受け継いでいる神器の中にもあるもので、日本人にとっては宝物の象徴として伝えられているものです。そして、門松やしめ縄など歳神様を招きいれて鏡餅に宿っていただくという流れがあるようです。

鏡餅の中にあるものすべては「三種の神器」を表しているといわれています。丸い御餅が三種の神器の一つ、八咫鏡を形取ったものとも言われます。また、三種の神器の他の二

つ、八尺瓊勾玉に見立てた物が橙(ダイダイ)、天叢雲剣に見立てた物が串柿であるとされていて、それらを飾るようになっていたのです。一般的には、大小 2 つの平たい球状の餅とダイダイが使用されます。地域によって違いはありますが、最も一般的なものとして、三方に半紙を敷き、その上に裏白(シダ植物の一種)を載せ、大小 2 つの餅を重ね、その上に串柿・干しするめ・橙・昆布などを飾るようになっています。

この風習は天武天皇の時代から行われているということが書かれており、源氏物語では「初音」の巻に『齒固めの祝ひして、餅鏡をさへ取り寄せて』という一説があり、貴族の世界でも鏡餅の習慣があったことがわかります。

しかし、現在のように「床の間」に飾る正月飾りとして残ったのは室町時代に、武将の習慣として伝えられたものが現代の鏡餅の起源とされ、平安時代のものとは異なっているとされています。飾るものそれぞれにも意味があり、

「橙」=子孫が代々(橙=ダイダイ)栄えるようにという願いを込めて。

「御幣、四手」=四方に繁栄するように。赤と白を使うのは魔よけの意味もあるという。なお、皇室行事の四方拝から受け継がれているとされている。

「裏白」=古い葉と新しい葉と一緒に成長するシダの葉の特徴から末永く繁栄するようという。これは武士の習慣から来ているとされている。

「四方紅」=赤い縁取りが天地四方を守り一年の繁栄を願っているとされている。

そして、これを稲の神様の産物である御餅を、神が宿る鏡に似せて作り、そして三種の神器と同じ配列で飾ることで神々を引き入れるとされているのです。

その鏡餅は1月11日に「鏡開き」としてそれを家族で分けて食べるようになっていました。鏡開きはもともと、小正月も終わった1月20日に行われるようになっていました。しかし、江戸時代の三代将軍家光が4月20日に無くなり、毎月20日が忌日となったために、それを避けて1が並ぶ1月11日に鏡開きを行うようになったと伝えられています。

鏡開きは、硬い餅を手や木槌で割るのですが、「割る」とか「切る」という単語は、縁起の良い単語ではないので「開く」という単語を使うのです。また、同じ意味でこの餅を開くときに刃物は使いません。刃物を使ってしまうと「切る」ということで切腹を連想させることになり、また神々との縁も切れてしまうということにつながるのです。刃物を使わないのが普通です。

神々が宿った餅を「開き」そして、その神々を皆で食べて、一年間の無病息災を祈るとされています。また、鏡は円満を、開くは末広がりを意味するので、縁起が良いとされていますし、鏡餅を食すことを「齒固め」といい、これは、硬いものを食べ、歯を丈夫にして、年神様に長寿を祈るためというのです。

このように御屠蘇で鬼を殺した後、鏡開きで神々を身体の中に取り込んで一年間幸福で、無病息災に過ごせるようにするという願いが、これらの正月の儀式には込められており、それも日本の神々が非常に強く、日本人の生活に影響をしていたような形になっているのです。

## 5 七草粥

正月が過ぎて、すぐに「七草粥」の習慣があります。

いわゆる「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」を混ぜた御粥を1月7日の朝ごはんとして食べることによって、御節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効能または、呪術的な意味やおまじないとして、体内からの悪を払い、そして健康で過ごせるようにするという儀式である。

1月6日の夜、あらかじめ用意した「七草」をまな板の上に載せ「七草なずな 唐土の鳥が日本の国に 渡らぬ先に ストントン」という歌を歌いながらこれらを刻み、明けて7日の朝に粥を炊き、叩いた七草を入れて七草粥にするのです。

古代より日本では、年初に雪の間から芽を出した草を摘む「若菜摘み」という風習があり、これが七草の原点とされます。冬や雪が大地を覆い、春といってもまだ寒く緑色の野菜がありません。しかし、暦の上では「春」ということになり、本来はすでに草木が新芽をふく時期です。そこで新春には雪をかき分けて、雪の下にある「若菜」をつむという習慣があったのです。

平安時代に料理が好きということで有名になった光孝天皇は、百人一首の中に「君がため春の野にいでて若菜つむわが衣手に雪はふりつつ」（あなたのために春の野に出て若菜を摘んでいましたが、春だというのにちらちらと雪が降ってきて、私の着物の袖にも雪が降りかかっています。それでも、あなたのことを思いながら、こうして若菜を摘んでいるのです。）という歌を詠んでいます。この光孝天皇が、日本の料理を儀式化し、現在に伝わる四條流の包丁儀式を作るように四條山蔭卿に命じられるのです。四條流包丁式の話は、また次の機会にお話しするとします。

天皇がご自身で若菜摘みを行うほど料理が好きであっただけでなく、それだけ若菜を食べることが重要であったということになります。まさに医食同源という考え方が平安時代のこの時代に伝わっており、そして、それが天皇以下多くの人が認識する時代になっていたのです。

その光孝天皇の息子で第59代の「宇多天皇」も光孝天皇と負けず劣らず食に造詣の深い天皇でした。宇多天皇は、六朝時代の中国の「荊楚歳時記」に「人日」（人を殺さない日）である旧暦1月7日に、「七種菜羹」という7種類の野菜を入れた羹（あつもの、とろみのある汁物）を食べて無病を祈る習慣が記載されており、「四季物語」には「七種のみくさ集むること人日菜羹を和すれば一歳の病患を逃ると申ためし古き文に侍るとかや」とあることに着目し、この中国の「七種菜羹」と日本の食文化を合わせ七草粥を行うようにしたのです。

『延喜式』には餅がゆ（望がゆ）という名称で「七種粥」が登場し、かゆに入れていたのは米・粟・黍（きび）・稗（ひえ）・みの・胡麻・小豆の七種の穀物で、これとは別に一

般官人には、米に小豆を入れただけの「御粥」が振舞われていたとありますが、宇多天皇は自らが寛平年間に民間の風習を取り入れて宮中に導入したと『宇多天皇宸記』寛平2年2月30日条に記載されています。その後、この七草粥の風習は広まったようで、「枕草子」や「土佐日記」などにも七草粥を食べたり、そのおまじないの料理の風景が描かれています。

この風習が室町時代になると武士の中に、そして江戸時代には庶民の中に浸透し、七草粥の風習が現代になるのです。

さて、今回は、あまり古典などを書かずにすべて食べ物のことを考えてきました。正月から何を書いているのかと思われたかもしれません。しかし、正月において、最も重要であったのは、「健康」「長生き」ということが大きな価値観であり、そして、「幸せ」であったということが良くわかります。そのことが、まさに、正月の儀式において、「神」と「食事」ということで、食事というよりも神々を体内に取り入れ、そして悪鬼を体外に出すということを考えて、様々な飾りや食べ物の風習になっていたのではないのでしょうか。

今年のお正月はどうでしたでしょうか。最近では初もうでも「健康」よりも金銭的なものなどが多く祈られるようになってきました。それだけ、健康が身近で、神に祈らなくても簡単に手に入るものになってしまったのではないのでしょうか。しかし、やはりどこかに、神や悪鬼という考えが日本人の中に入っている、そのような気がします。そしてその「考え」がいまだに正月の儀式や風習を日本人が守り続けている感覚なのではないのでしょうか。