

お餅

お正月にはお餅を食べる。でも、普段はあまりお餅を食べる機会がないという方も多いのではないのでしょうか。日本では古くから、祝い事や出産、人生の門出など、お餅は晴れ（ハレ）の日に食べられてきました。また、お正月以外にも、ひな祭りや端午の節句など、季節の行事でも食べる風習があります。このように、日本人とお餅はとても深いつながりがあります。今回は、お餅の歴史をはじめ、お餅の栄養やアレンジレシピなどについて紹介します。

【協力】 全国餅工業協同組合

【住所】 〒950-0088 新潟県新潟市中央区万代1丁目2番3号 コープ野村万代205

【HP】 <http://www.omochi100.jp/>

Mochi



1 お餅は神が宿る食べ物とされていた

古くから日本では、餅は稲の神様である稲霊（いなだま）を象徴し、神が宿る特別な存在として敬われてきました。それを確認できる記述が、奈良時代に編纂された『豊後国風土記』に残されています。そこに記された内容の現代語訳は次のとおりです。

「豊後の国（現在の大大分県）の球珠速水の都の田野に住んでいた人達は水田を作って稲作を行っていました。余った米で大きな餅を作り、それを的にして矢で射ると、その餅は白い鳥になって飛んでいってしまいました。その後、家は衰え、水田は荒れ果てた野になってしまいました。」

この大きな餅とは、白くて丸く平たいものだったと考えられます。そして、白い餅は縁起の良い白鳥に連想され、神秘的な霊を宿るものと考えられていました。そのため、お餅を粗末に扱うことがないようにという意味が込められていたのでしょう。

この頃からお餅は、食べると力がつき、生命を再生させる霊力があると信じられ、祝い事などのハレの日にお餅を食べる習慣が広がっていきました。

2 お餅の雑学

お正月に多くの家で飾られる鏡餅は、満月のように丸く、平たい形をしています。この形は、人の魂（心臓）を模したものといわれ、また、人間関係が円満であることを表しているそうです。

満月は、「望月（もちづき）」と呼ばれることもあります。鏡餅を拝むと、望みが叶えられると信じられ、円満なお付き合いと、長寿を祈願する意味が、鏡餅には込められています。

また、鏡餅の名前の由来は、天皇の「三種の神器」のひとつ銅鏡の形に似ていることから、鏡餅といわれるようになりました。二段重ねにしているのは、正月に来る年神様に、福と徳を重ね重ね祈願するという意味があります。

お餅を食べるときには、きな粉をまぶしたり、海苔を巻いたりして食べることが多いのではないのでしょうか。それ以外にも、地域によっては特産物と合わせるなど、食べ方に地域性がさまざまにあります。

例えば、宮城県や山形県などでは、枝豆をすりつぶして砂糖と塩で味付けをしたものをお餅にかける、じんだん（ずんだ）餅が有名です。枝豆の特産地である山形県では枝豆の粒を残しますが、宮城県では、枝豆はきめ細かくするなど、同じ食べ方でも調理法が異なります。

また、お餅の地域性が表れる料理は、お雑煮です。丸い餅や四角い

切り餅、味付けも味噌やすましなど、同じ地域でも家庭で異なることもあり、実にさまざまな食べ方があります。旅行に行った際に各地のお餅の食文化に触れてみるのも楽しみのひとつです。

3 お餅はパワーフード

運動するには、エネルギーが必要です。お餅には、運動中の主なエネルギー源となる糖質（炭水化物）が豊富に含まれています。ご飯とお餅を比べると、同じ100gでもご飯には37.1g、お餅には50.3gも糖質が含まれています。

競技中のエネルギー補給はもちろん、多くの時間をかける練習にも、エネルギーとなる糖質が必要不可欠です。お餅ならご飯よりも糖質が多く、コンパクトに栄養補給をすることができます。

お餅は腹持ちが良い食材です。食べたお餅から摂ったエネルギーを早く活用したいという場合には、大根おろしと一緒に食べましょう。大根には、デンプンを分解する「アミラーゼ」という消化酵素が含まれています。このアミラーゼが、お餅の消化を助け、時間がなくても、エネルギー補給をサポートしてくれます。

4 お餅はアレンジしやすい万能食材

お正月用に揚いだお餅がまだある、たくさん買ったけど食べきれないということもあるのではないのでしょうか。お餅は焼いて食べるだけではなく、食材の組み合わせで、和・洋・中とさまざまなアレンジができる万能食材なのです。

トマトソースを塗ってピーマンや玉ねぎ、チーズなどを乗せてからオーブントースターで焼くと「ピザ風のお餅」になり、一気に洋風アレンジができます。また、お鍋の具材にもなりますし、お餅を薄く切れば「餅しゃぶ」も楽しむことができます。お餅を揚げてお出汁をかければ「揚げ出し餅」に。揚げたお餅と豚肉や野菜類と炒め、中華スープで味付けすれば、中華風の炒め物に。さらには、お餅を電子レンジで温めて柔らかくしてから、ヨーグルトやイチゴジャムをかければスイーツとして美味しく食べられます。

そのほかにもさまざまにアレンジでき、いつでも手軽に食べることができるのも、お餅の魅力のひとつです。お正月だけでなく、ぜひ食べ方を工夫し、季節に合わせていろんなお餅の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。