

1月

陸月

おきまり料理

1日：小豆ごはん、にしんと昆布の煮付け、なます
 8の付く日：あらめと油揚げの炊いたん
 15日：小豆ごはん、棒だらとえび芋の煮しめ、なます
 月末：おから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

正月・おせち料理

鏡開き

小寒

七日正月

おきまり料理

小正月・おきまり料理

藪入り

17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

おきまり料理

大寒

おきまり料理

おきまり料理

二十四節気

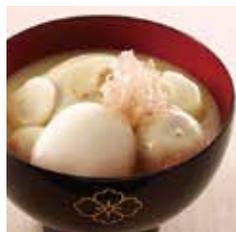
小寒(6日頃)
 大寒(20日頃)

今月の野菜:えび芋



お雑煮

京都のお雑煮は、白味噌仕立て。具は、丸い小餅、頭芋、小芋、祝い大根、天盛りに削り鰹が基本です。金時人参や葉野菜で彩りを添えるなど、家によって少しずつ違いもあります。具には意味があり、丸餅をはじめすべて丸い形なのは、円満を表します。頭芋は人の頭に立てるようにと立身出世の願いからで、家長と長男のお雑煮にだけ具として用いるというならわしの家もあります。小芋は子孫繁栄、大根は大地に根をはるようにたくましく、といわれています。



行事食

祝い肴

祝い肴は、ごまめ、かずのこ、叩きごぼうを三種の祝い肴として、京都ではこれに黒豆の煮豆が必ず添えられます。どれを欠いても京都のお正月は、やってきません。ごまめは田作りとも呼ばれ五穀豊穡、かずのこは子孫繁栄、叩きごぼうは、繊維を柔らかく叩いて身を開くことから開運、黒豆は豆たくし働けるように、……といった意味が込められています。



行事食

1日	白味噌丸餅雑煮、おせち(ごまめ、数の子、たたきごぼう、黒豆煮など)
4日	鏡もちと水菜入りすまし汁
7日	七草粥
15日	あずき粥
16日	ぜんざい、かしわのすき焼き



▲ 15日 あずき粥

季節のおかず



七草粥

春の七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケナゲ、スズナ、スズシロ)を摘んで刻み込んだ七草粥に餅をいれ、邪気を払い無病息災を祈ります。七種の行事は「子(ね)の日の遊び」とも呼ばれ、正月最初の子の日に野原に出て若菜を摘む風習が由来です。「枕草子」には「七日の若菜を人の六日にもて騒ぎ……」とあります。七草は、前日の夜にまな板の上で囃し歌を歌いながら包丁で叩き、当日の朝に粥に入れるのがなわらです。歌詞は京都では「七草なすな 唐土の鳥が、日本の土地に、渡らぬ先に、七草なすな」と歌います。

2月

如月

おきまり料理

1日：小豆ごはん、にしんと昆布の煮付け、なます
 8の付く日：あらめと油揚げの炊いたん
 15日：小豆ごはん、棒だらとえび芋の煮しめ、なます
 月末：おから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

おきまり料理

節分

初午・立春

おきまり料理

おきまり料理

節分・塩いわし

節分のおきまり料理は、塩いわしと炒り豆。いわしの生臭い香りと焼く時の煙と熱い豆で、季節の変わり目に潜んでいる邪気(鬼)を追い払うという謂れがあります。

京都の旧家では、塩いわしは節分だけではなく、年の暮大晦日の夜にも食べるならわしを残す家もあります。いわしの頭に柎の枝を刺して玄関にかざす家もみられます。



行事食

巻き寿司

節分に巻き寿司を食べるならわしは、京都の旧家の記録にも残されていますが、恵方を向いて丸ごとかぶりつくという食べ方は、近年、全国的に広まったことのようにです。旧家では、麦飯をそえました。



二十四節気

立春(4日頃)
 雨水(19日頃)

今月の野菜:水菜



17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 (29)

おきまり料理

雨水

おきまり料理

(おきまり料理)

行事食

3日	塩いわし
初午	畑菜(水菜)の辛子和え



▲ 3日 塩いわし



季節のおかず



水菜の辛子和え

初午祭は稲荷神の祭礼。初めての午の日に神が誕生したことが謂れ。京都の伏見稲荷大社が総本宮で毎年初午祭は大勢の人でにぎわいます。伏見稲荷の初午の参詣の折に、布袋神の伏見人形を買うことが楽しみとされていました。この布袋の人形を厄の年から毎年小さいものから大きいものへと順に7つ揃えるというもの。これをお亀戸さん(龜)の向こうの棚に並べることをならわしとする商家も多くありました。初午の日のおきまり料理は、水菜の辛子和え。畑菜を使う家もあります。辛子をつんと効かせるのは、きつねにだまされないように、との謂れから。

3月

弥生

おきまり料理

1日：小豆ごはん、にしんと昆布の煮付け、なます
 8の付く日：あらめと油揚げの炊いたん
 15日：小豆ごはん、棒だらとえび芋の煮しめ、なます
 月末：おから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

おきまり料理

ひな祭り

啓蟄

おきまり料理

おきまり料理

17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

おきまり料理

春分

おきまり料理

おきまり料理

二十四節気

啓蟄(6日頃)
 春分(21日頃)

今月の野菜：花菜



ひし餅・ひなあられ

雛に供える菓子、ひし餅とひなあられ。桃・白・緑に色分けされた三色には、それぞれ意味があります。桃色…赤は魔除けの色とされ、解毒作用のある赤いサンザシの実で着色されました。白……ひしの実をつき込んだといわれます。子孫繁栄、長寿、純潔を願う意味を持ちます。緑……強い香りで厄除け効果があるよもぎをつき込んだ餅。健やかな成長を願う意味から使われます。ひなあられは、京都が発祥ともいわれています。餅から作られたあられで、元はひし餅を砕いて焼いたもの。関西では、餅から作られたあられに淡く着色しうす甘い砂糖衣をかけますが、関東では、米のポン菓子です。



行事食

ぼた餅

暑さ寒さも彼岸まで、といわれる通り、京都盆地の底冷えも、少しゆるむ春のお彼岸。もち米を蒸して粗くつき、つぶ餡でくるんだお餅は、季節に咲く花になぞらえ、春は、牡丹から『ぼた餅』、秋は萩から『おはぎ』と呼ばれます。大ぶりにこしらえたぼた餅を頬ばると、春が一気に近づくように感じられます。



行事食

3日	ばらずし、 はまぐりのお吸い物
21日頃	ぼた餅



▲ 3日 ばらずし



▲ 3日 はまぐりのお吸い物

季節のおかず



生麩の味噌田楽

お彼岸の法要など、仏事の後にいただく料理は、精進仕立ての「お斎」です。今日では、肉、魚、卵を使ったお斎もありますが、本来は、すべての料理を植物由来の食材で作ります。京都は、宗派本山が多くあり、精進料理と精進素材が古くから発達してきました。良質の水から生み出される豆腐、生湯葉、生麩、そして京野菜が、京都の精進料理の味わいを豊かにしたことはいうまでもありません。

4月

卯月

おきまり料理

1日：小豆ごはん、にしんと昆布の煮付け、なます
 8の付く日：あらめと油揚げの炊いたん
 15日：小豆ごはん、棒だらとえび芋の煮しめ、なます
 月末：おから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

おきまり料理

清明

花まつり・おきまり料理

おきまり料理

17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

おきまり料理

穀雨

おきまり料理

おきまり料理

二十四節気

清明(4日頃)
 穀雨(20日頃)

今月の野菜：たけのこ



花まつり

行事食

仏教の開祖、釈迦の生誕を祝福する仏教行事。
 灌仏会、仏生会といい、「花まつり」は明治以降の名称。降誕会などともいわれます。古代から釈迦の生まれたインドで行われてきた行事で、日本ではお盆とともに仏教伝来からの歴史があります。推古天皇、聖徳太子の提唱で元興寺で行われたのが最初ともいわれます。この日、各寺には花で飾った小堂、花御堂がつくられます。金属製の幼仏像をその中にまつり、甘茶が参拝者によってその誕生仏にかけられます。
 甘茶を濯ぐ行事なので「灌仏会」。甘茶とは砂糖入りのお茶というわけではなく、ユキノシタ科のアマチャやウリ科のアマチャツルを煎じた飲料です。漢方薬店などでみかけます。甘味とほろ苦さがあり、とろりとした飲みごちです。



お花見弁当

お花見にはお弁当を持って出かけたいものです。季節の旬の食材を彩りよく取り合わせ、味もバラエティー豊かなごちそうのお弁当は、お花見気分を盛り上げてくれます。お弁当のおかずには無くてはならないのが卵焼き。関西では卵をだして割り、うす口しょうゆ、塩で味付けた出し巻き卵が主流です。一方、関東の卵焼きは、砂糖やみりんで甘味をつけた仕上げがり。卵料理の代表、煮抜き卵も定番。ゆで卵のことを京都ではこう呼びます。



行事食

8日 甘茶



▲ 8日 甘茶



季節のおかず



たけのこの直煮

新鮮なたけのこが手にはいたら、かつおの香りと旨みでシンプルに味わいたいもの。その料理法が直煮、直炊きともいわれます。材料を下茹でせずに直接煮汁に入れて煮ること。ただし、たけのこはアクが強いので、直煮とはいえども、まずは米糠と赤唐辛子をいれた水で茹でてから使うと美味しい料理に仕上がります。

5月

皐月

おきまり料理

1日：小豆ごはん、にしんと昆布の煮付け、なます
 8の付く日：あらめと油揚げの炊いたん
 15日：小豆ごはん、棒だらとえび芋の煮しめ、なます
 月末：おから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

おきまり料理

端午の節句

立夏

おきまり料理

葵祭・おきまり料理

ちまきと柏餅

行事食

節句には、その行事についての謂れのある菓子を食べる楽しみもあります。平安時代に中国から端午の節句が伝来したときにちまきが伝えられ、全国に広がりました。江戸時代に五節句になってから、江戸では柏餅が主流となり、京都ではちまきが伝承したのです。当時の文献には、関東では柏餅、関西ではちまきを食べる傾向が幕末にほぼ定着していたことや、初節句にはちまきを、2年目からは新しい芽がでるまで古い葉を落とさないことから「家督が途絶えない」縁起物として「柏餅」を食べるならわしが生まれたと記されています。



葵祭と鯖寿司

葵祭は京都三大祭の一つ。平安京建都の百年以上も前から上賀茂、下鴨、両神社の祭礼として行われ「賀茂祭」と呼ばれます。平安朝の公家貴族の優雅な装束、美しく飾られた牛車、頭にカモアオイの花を挿して京都御所を出発、下鴨神社を経て、上賀茂神社へ向かう様子はまさに王朝絵巻そのものです。京都の中心部は海から遠く、かつては海産生鮮品の入手が困難でした。京都で親しまれたのは、若狭湾で水揚げされ、浜で塩を振られた鯖、甘鯛などで、木箱に収められ人足によって一晩かけて京都へ運ばれました。ひと塩ものの鯖は、京都の者には贅沢なごちそうの食材。ハシの日の寿司に欠かせない食材でした。竹皮で包んでぎっちり押しをきかせ、一晩おいて味を馴染ませます。鯖寿司は家庭それぞれの味・好みがあり、台所をあずかる京女の腕のひせどころのひとつです。



二十四節気

立夏(6日頃)
 小満(21日頃)

今月の野菜：京うど



17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

おきまり料理

小満

おきまり料理

おきまり料理

行事食

季節のおかず

5日 ちまきと柏餅



▲ 5日 柏餅



鯛のあらとうどの炊きあわせ

鯛のあらを兜に見立て「兜煮」と料理名にすることも。5月の端午の節句にも相応しいひと品です。旬のうどとの炊きあわせは、鯛のkokとうどのさわやかな香味が際立つ季節の出会いのもの。うどは、大昔から日本原産の野菜として各地に自生していたと考えられています。京都では、江戸時代に現在の伏見区桃山の城下で、地元農家の工夫により在来種が栽培されるようになり、現在も伝統野菜のひとつとして栽培されています。うどの大木という例えは、うどは多年草ながら、2~3mの大きさに育ち、その頃には、食用にも木材にも適さなくなることから。「図体は大きいが中身が伴わず、役に立たないもの」に例えられるようになりました。

6月

水無月

おきまり料理

1日：小豆ごはん、にしんと昆布の煮付け、なます
 8の付く日：あらめと油揚げの炊いたん
 15日：小豆ごはん、棒だらとえび芋の煮しめ、なます
 月末：おから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

おきまり料理

芒種

おきまり料理

おきまり料理

夏越の祓い

6月30日は1年間の折り返しにあたる日。

大祓は半年間の罪や穢れを払い、残り半年を無事に過ごせるようにと祈願する行事で、奈良時代から6月と12月の晦日の年に2回行われると定められていました。この日、京都の主な神社では大きな「茅の輪」が社頭に飾りつけられます。くぐると無病息災・悪厄退散になると伝えられています。スサノオノミコトに旅の宿を供して、難儀を救った蘇民将来がスサノオノミコトの教えに従って腰に茅の輪を下げたところ、子孫代々に至るまで災いなく栄えたと言ふ故事にちなみ茅の輪をくぐる神事となりました。



行事食

水無月

6月30日、京都では「水無月」を食べる習慣があります。宮中で、冬の間に氷室に保存しておいた氷を切り出し、口にして暑気を払う行事に由来するお菓子。白の外郎生地に小豆をのせて、三角形に切った京菓子で、水無月の上部にある小豆は悪魔払い、三角の形は暑気を払う水を表しているといわれます。街中の餅屋、菓子屋では必ず「水無月」を売り、白・抹茶・黒砂糖など、生地や味のいくつかのバリエーションを作っている店もあります。



二十四節気

芒種(6日頃)
 夏至(22日頃)

今月の果物：梅



17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

おきまり料理

夏至

おきまり料理

夏越の祓い・おきまり料理

行事食

30日 水無月



▲ 30日 水無月

季節のおかず



にしんの昆布巻き

ハレの年中行事、節句などとは違う非日常の行事というのが暮らしにはあるもので、半年に一度の大掃除「すすはらい」は、暮らしの歳時記ともいえる大切な行いのひとつ。この日の昼食には、『にしんの昆布巻き』がお決まりの料理でした。大掃除はおくどさんから出た煤を払わなければなりませんから、台所仕事もストップ。前日にはにしんの昆布巻きが炊かれました。作りおきの昆布巻きは、皿に盛るだけでさっと用意できます。ほどほどに味わいもこく、ごちそうの食材だったにしんが芯に巻かれたひと品は、掃除の労作業へのねぎらいの気持ちが出されています。

