



# 年越しそば



今年も残すところ後1カ月となりました。今月は年末に頂く年越しそばについてのお話です。

## 由来・歴史



大晦日にそばを食べるようになったのは江戸時代。江戸時代中期の商家では毎月末にそばを食べる習慣がありました。これを「晦日(みそか/つごもり)そば」「三十日(みそか)そば」というそうです。家や財産が長く続くよう願う縁起物です。また、長寿や厄落とし、健康などを願って食べられる、日本の風習なのだそうです。当時のそばは、店や屋台でサッと食べられ、忙しい月末には打ってつけでした。現在では、毎月末に「晦日蕎麦」を食べる習慣はなくなりましたが、年末の大晦日だけは残り、「年越しそば」と呼ばれるようになりました。

## 縁起の良い食材



- 海老:えびは長寿のシンボルとして知られており、仕事や学業などの成功を願う意味もあります。
- 紅白かまぼこ:赤は「めでたい」や「幸せ」を意味し、白は「清潔」や「無垢」を意味します。
- 油揚げ:お稲荷様の好物。お稲荷様は、商売繁盛や五穀豊穡の神様で、縁起の良い具材として重宝されています。
- ねぎ:ねぎは一年の苦労を労う(ねぎらう)という語呂合わせがあるため、縁起の良い食べ物とされています。また、辛味があることから、邪気を祓うという意味もあります。
- ゆず:ゆずは柑橘系の果物で、香りがよいことから、邪気を祓うという意味があります。



## 縁起の良い食べ方



### 大晦日の夜に食べる

厄を落として新年を迎えるために、大晦日の夜、年を越す前に食べるのがおすすめです。

### 年越しそばを残さない

そばを残すと、一年の幸せが逃げると言われています。  
食べる時間や作る量を調節するなどして食べ残しがないようにしましょう。

### 一本を切らずに食べる

一本切らずに食べると、一年の縁が切れないとされています。

年越しそばの由来を知ると、年末に頂くのが、より意味深いものを感じてくるのではないのでしょうか。縁起の良い食べ方やマナーを守って、新年を迎えることができるとよいですね。それでは、良いお年をお過ごしください★



管理栄養士:大神光海