



おいしく食べて豊かな心 **食育** 奈良市民

ならの食育歳時記

～十一月号～

知って納得、食育情報！季節の食を楽しみ、健康で豊かな毎日を。

春日若宮おん祭 と 食



写真：奈良市観光協会

奈良の冬の風物詩である「春日若宮おん祭」は、西暦1136年にはじまり今日にいたるまで続いています。

12月17日に行われるお渡り式は、行列の華やかな出で立ちが魅力で、地元の住民はもちろん、多くの観光客が見学に訪れます。

行列の内容は、日使(ひのつかい)のように平安時代よりあるもの、大名行列のように江戸時代になってから加わったものと、時代を追って変遷を遂げており、装束の種類の多さも祭を彩る魅力のひとつといえるでしょう。

一方で、意外に知られていないのが「おん祭」に関わる食の存在です。そもそも、年中行事と食の関わりは深く、本紙でも2月号で「お水とりと食」をお届けしました。「おん祭」においても、「のっぺい」や「赤エイの煮こごり」など、奈良の地域性を感じる食を見つけることができます。

本号では、12月の中心神事に先立ち、「おん祭」と食について、NPO法人奈良の食文化研究会の瀧川潔氏に解説していただきました。奈良の伝統を知り、豊かな食文化を感じていただければと思います。

奈良の伝統料理を味わう

のっぺい

奈良ののっぺいは、里芋を主にごぼう、人参、大根、厚揚げをだし汁にしょうゆ味で煮込んだものです。



材料（3～4人分）

| | | | |
|-----|-------|------|-------|
| 里芋 | 300g | だし汁 | 700cc |
| ごぼう | 80g | みりん | 大きじ2 |
| 人参 | 100g | しょうゆ | 大きじ3 |
| 大根 | 200g | 砂糖 | 大きじ1 |
| 厚揚げ | 約100g | 塩少々 | |

作り方

- ① 里芋は皮をむき下ゆでしておく。
- ② ごぼうは皮をこそげとり2cmの斜め切りにして水につけアクを抜き、人参と大根（好みで皮をむく）は大きめの乱切りにして、これらを下ゆでする。
- ③ 厚揚げ（1寸角4ヶ程度）は熱湯をかけ油抜きする。
- ④ これらの材料を鍋に入れ、だし汁と調味料を入れて煮汁がほぼなくなるまで弱火で煮含める。

奈良市食育ひろば



- 食育実践のためのお得情報
- 「ならの食育歳時記」バックナンバー
- 食育イベント情報

奈良市食育ひろば

春日若宮おん祭と伝統食、「のっぺい」と「赤エイの煮ごり」

奈良の食文化研究会
瀧川 潔

底冷えはするが積もることの少ない奈良の街に、ちらちらと雪が舞うころ、12月17日は春日若宮おん祭だ。

詳しく言うと、おん祭は、768年に創建された春日大社(四祭神ある)の南方に、1135年創建された、第三、四神(藤原氏の祖神とそのヒメカミ)の子どもの神「天押雲根命(アメノオシクモネノミコ)」のお祭りである。

翌1136年、当時全国的に飢饉や疫病にみまわれ、五穀豊穡、災疫退散を祈るため関白・藤原忠通によって起こされたもので、春の春日祭に対して冬の祭である。

中心は12月15日大宿所祭(おおしゅくしょさい)、16日宵宮祭、17日本殿祭・お渡り式(県庁前からJR奈良駅を經過お旅所までの行列が有名)・お旅所(たびしょ)祭、18日後宴(ごえん)の4日間だが、7月1日の「流鏝馬(やぶさめ)定」、10月1日お旅所に行宮を組む「繩棟(なわむね)祭」等から始まる半年にわたる長いものである。お旅所で行われる芸能は、日本芸能史を表すほどの大規模で貴重なものといわれる。若宮の神は学問、芸能の神といわれるが、「雲根を押して出る日の神」といわれ、都の東に建てられたことや、古来からの御蓋山(みかさやま)・日の出る山の信仰とも関係があり興味深い。

写真：奈良市観光協会

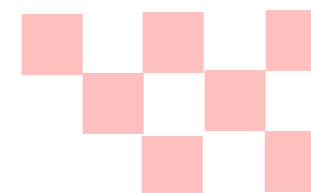


「のっぺい」写真：奈良の食文化研究会

奈良の「のっぺい」は大根や里芋などを醤油味で煮込んだものです。大和の伝統食らしく、素朴で懐かしい味がします。小麦粉等を使わず、里芋によってとろみをつける点などが、全国的にみられる「のっぺい汁」と異なります。

餅飯殿(もちいどの)町の大宿所祭では、大釜で「のっぺい」が炊きだされ参詣者にふるまわれるが、昔から奈良のおん祭には「のっぺい」と「赤エイの煮ごり」が食べられてきたという。

大和の「のっぺい」は、「大宿所祭」での大和の豪族の武具の飾りや狩の獲物を吊るす「懸鳥」から考えると、全国各地に伝わるものや「飲食辞典」にある「のっぺい汁」の記述に見られるように、古くは鳥と野菜の料理であったのではないかと考えられる。だが、いつからか精進物に変わり、奈良の町家で食べられるものは、大根、人参、ごぼう、ドロイモ(里芋)、厚揚げの五品(こんにゃく、椎



赤エイの身は脂肪が少なく、エイの中ではもっとも美味しいといわれている。煮ごりとは、ゼラチン質を多く含む魚などの煮汁を冷やして固めたもので、素材のうま味が含まれている。

「赤エイの煮ごり」

写真：『大和の食文化』より転載



茸が入る場合もある)を、だし汁に醤油味で煮込んだものである。奈良における寺の隆盛による肉食の忌避と、一般への普及による簡素化の流れが混じり合った結果ではないだろうか。全国的にある、小麦粉や葛粉等でとろみをつける「のっぺい(濃餅)汁」とは異なる。面白いのは新潟の「のっぺ」が、大和の「のっぺい」とよく似ていることである。共通点は何によるのだろうか。寒い中、温かい「のっぺい」は、芯から体を温めてくれる大和の冬の食べ物である。

「赤エイの煮ごり」は全国的に見ても珍しい料理である。奈良ではおん祭の他、正月にも食された。冬季に煮汁



写真：奈良市観光協会

が「煮ごり」となり、熱いご飯にかけて食べられた。赤エイは海産の軟骨魚で毒のトゲをもつ。自身で夏季に美味しいとされるが、内陸の奈良では独特の臭みが生じやすい夏季を避けて冬季に食されたのではないか。骨ごとぶつ切りにして、水、砂糖、醤油、酒の煮汁に、しょうがの千切りとともに入れて煮付ける

エイは古代から庶民になじみの魚というが、煮汁の中に溶けだしたコラーゲンがゼラチン状となり独特の舌触りが伝統食として珍重されたようだ。今日の健康食品との関連にも興味に向くところである。

年の瀬のあわただしさが迫るころだが、御祭の古事をひもときつつ、寒さの中で古来から工夫された食べ物を味わってみるのも一興である。

<参考文献>

「出会い大和の味」(奈良の食文化研究会著)
「大和の食文化」(福岡典子著・奈良の食文化研究会理事)

【瀧川潔氏プロフィール】

NPO法人奈良の食文化研究会理事長

1996年 奈良の食文化研究会設立に参画

2001年 奈良の食文化研究会 法人化

副理事長

2008年 理事長

現在に至る