

# 知って得する 年越しそばの話

大晦日は『年越しそば』由来は？

十二月三十一日の大晦日に、そばを食べるのは日本でよく知られる風習です。年越しそばと言われ、

「健康長寿」

「金運」

「一年の厄災を断ち切る」

などの願いを込めて頂きます。そばの発祥は定かではありませんが、江戸時代の文献に、年越しそばの記述があるため、江戸時代に定着したことが分かっています。

由来も所説ありますが、縁起担ぎに関する以下3説がよく知られています。

◇「健康長寿」「家運長命」を願ったとする説

そばの原料であるそばの実が、激しい雨風を受けてもその後の晴天で日光を浴びるとすぐ元気になることから、健康への縁起を担ぐものとして食べられるようになり、そしてそばの実には小さな一粒の中にビタミン、ミネラルなどさまざまな栄養素をたっぷり含んだバランスの良い栄養食であり、また



そばの実には水に溶けやすい栄養素が

含まれていることから糖尿病や動脈硬化・高血圧・脳梗塞・心臓病・血流改善・便秘解消…二日酔い対策・美肌効果などにまで期待されています。そして、そばは細く、長いことから延命・長寿を連想することができ、引越しそばも「末永くよろしくお願いいたします。」という意味に通じるそうです。家族の縁も長く続くようにとの意味があるとの説もあります。

◇お金を集める縁起物とする説

昔、金銀細工師や金箔職人、金を扱う職人が散らかった金粉を集めるために使っていたのがそば粉でした。金をついたそば粉を水につけるとそば粉は溶けてしまい、金だけを抽出することができます。その為に使われていたそば粉は『金を集める縁起物』『金運を呼ぶ』と広まりました。

◇旧年の苦労や厄災を切り捨てて、新しい年に持ち越さないように願ったとする説

そばは、ほかの麺類に比べて切れやすい事から、「一年の厄災や苦労をさっぱり切り捨てて翌年に持ち越さない」

というところから、悪いものと縁を切り、新年を気持ちよく迎えたい。という意味が込められたという説もあります。

◎食べるタイミングにも意味がある？

年を越すまでに食べなくてはいけない!! 除夜の鐘を聴きながら食べなくてはいけない!! …という決まりは実はないんです。大晦日の内に食べ終われば、いつ食べても問題ありません。そのため夜はお正月の準備で忙しいのでお昼に食べる人もいますし、除夜の鐘を聞きながら風情を感じるために年越しまであと少し、という十二時近く食べる方も多いそうです。

