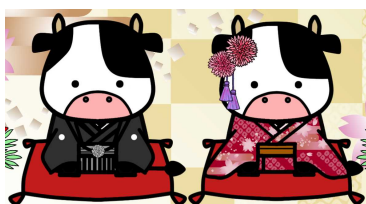


# ひまわり



令和3年1月19日(月)

## 晴<sup>は</sup>(霽)れの日・褻<sup>け</sup>の日



先週の月曜日は成人の日でした。今年は、各地で成人式が延期となり、私の住む地域でも「晴れ着姿」を見かけることはありませんでした。ところで、「晴れ着」の「晴れ」とは何を表しているのでしょうか。

日本には、正月・祭り・祝い事など特別な日を「晴れの日」、それ以外の普段を「褻の日」とする考え方があります。ですから、特別な日に着るものを「晴れ着」と言います。「褻の日＝普段」に着るものは「褻着(けぎ)＝普段着」となります。

このことは、食事にも当てはまります。正月は晴れの日ですから、普段は食べない「おせち」などのご馳走をいただきます。そして褻の日は、普段食を食べるという考えです。

その昔、日本では「一汁一菜」が普段食でした。「一汁一菜」とは、ご飯、味噌汁、漬け物を基本とした質素な献立です。しかし、昭和40年以降の食の西洋化で、日本の食生活は大きく変わりました。肉を食べることで、動物性タンパク質・脂質を多く摂るようになりました。このことは、一汁一菜食よりも栄養学的に改善されたメリットです。しかし、動物性脂肪の過剰摂取は、成人病や肥満の増加というデメリットをもたらしました。私たちは、西洋化された食事に舌が慣れてしまい、一汁一菜食では物足りなく感じるようになってしまいました。

このことに対して、料理研究家の土井善晴さんは次のように言っています。「現代は、手の込んだ晴れの料理が日常の食卓に持ち込まれている。しかし、素朴な料理こそが褻の日にふさわしい。普通のおいしさとは暮らしの安全につながる静かな味であり、家庭にあるべきおいしいものは、穏やかで地味なものがいい」

飽食の時代に警鐘を鳴らす言葉ではないでしょうか。余計なものをそぎ落とす質素な生活は、日本文化のよいところだと思います。褻の日を慎ましく節度をもって過ごし、今の恵まれた生活にあらためて感謝したいものです。このような心持ちで日々を過ごせば、晴れの日喜びは、一層大きなものになるのではないのでしょうか。

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。

【東住吉中学校】で検索



