

お赤飯の日-11月23日-

古来より日本人の慶びの食事に欠かせなかったお赤飯の歴史と伝統の継承を目的として、

勤労感謝の日の11月23日(※)を感謝の気持ちを込めて**お赤飯の日**と制定されました。

(※)皇極天皇の時代より11月23日(新嘗祭)にお赤飯の起源といわれる赤米等の五穀を、その年の収穫に感謝を込めて奉納してきました。現代においても全国各地で11月23日に五穀を奉る伝統が継承されています。

お赤飯を調べてみると、その昔は**小豆**や**ささげ**を入れたご飯ではなく、**赤米**を蒸したものだそうです。

赤米とは、縄文時代に初めて中国大陸から日本に伝わってきたお米(インディカ種)で、炊きあがるとちょうどお赤飯のような色をしています。日本では、古くから赤い色には邪気を祓う力があると考えられており、加えてお米が高級な食べ物であったことから、神様に赤米を炊いて供える風習があったようです。

庶民の多くは赤米を江戸時代になる前頃まで食べていましたが、稲作技術の発展による品種改良で、味が良く収量が安定する現在のお米(ジャポニカ種)に変わってきました。しかし、赤い色のご飯を供える風習は根強く残っていたので、江戸時代中期の頃、代用品として白いお米を小豆で色づけしたものがお赤飯(あるいは小豆飯)として広まったと考えられます。また、江戸病とも言われたビタミンB1の不足による脚気を予防するために、お赤飯や小豆飯を頻繁に食したようです。このように、当時から庶民の間に健康に良いとされていたことも、お赤飯が広まり現代まで残った理由の1つと考えられます。

ご当地お赤飯 MAP

丹波地方 丹波大納言小豆赤飯

福井県の一部 いも赤飯

新潟県の一部 醤油赤飯

北海道・東北・山梨県 甘納豆赤飯

福岡県の一部 三色赤飯

関東地方 ささげ赤飯

徳島県の一部 ごま砂糖赤飯

一般的 小豆赤飯

千葉県の一部 落花生赤飯

一般社団法人 赤飯文化啓発協会

みなさんは「赤飯」と聞いて、どんな赤飯を思い浮かべますか？

一般的な赤飯として**小豆赤飯**がありますが、全国にはそれぞれの地域で昔から食べられている赤飯があり、味や材料も様々です。新潟県の一部では醤油でご飯を炊いた**醤油赤飯**、福井県の一部では里芋を入れた**いも赤飯**など興味深い赤飯がたくさんあります。各地域で赤飯を食べるようになった理由も様々ですので、調べてみるのも楽しいかもしれませんね！

