今月の言葉

鏡餅・鏡開き

鏡　餅

正月に餅を食べる習わしは、中国で元旦に固い飴を食べる習慣にあやかって、宮中で「歯固め」（歯の根を固めて丈夫にする）の儀式として始まったことに由来するといわれます。

餅は、ハレの日に神様に捧げる神聖な食べ物と考えられており、室町時代以降、正月に、新しい一年に幸せや豊作をもたらす「年神様」に供える目的で、現在のような鏡餅が定着したといわれます。

鏡餅といわれる理由は、鏡は神様のやどるものと考えられており、昔の鏡が円形だったため、丸餅になったといわれています。また、大小二つ重ね合わせるのは、月（陰）と日（陽）を表していて、福徳が重なっていて縁起がよいと考えられたからともいいます。

大小二つに重ねられた鏡餅は、半紙を敷いた三宝（食物を供える四角の台のこと）に載せ、ダイダイ、ユズリハ、ウラジロ、昆布などを添えるのが一般的です。ダイダイは家が代々栄える、ユズリハは次世代に家系を譲って絶やさぬという願い、ウラジロは常緑の葉であることから長寿、昆布には喜ぶなどの願いが込められています。

この鏡餅用に、多くの家では、年末になると餅つきをしますが、12月31日の大晦日につくのを一夜餅、12月29日につくのを苦餅といって、これらの日につくのを嫌います。

正月中は、家の床の間などに大きな鏡餅を飾り、各部屋に小さな鏡餅を飾るのが一般的です。

鏡　開　き

1月11日は、正月に供えた鏡餅をおろして鏡開きをします。鏡開きは、年神様が刃物を嫌うため、包丁を使わずに手や木槌などで鏡餅を割り、雑煮や汁粉にして食べる行事です。年神様へのお供え物を食べることで、一年を幸せに過ごすための力をつけるという意味があります。

剣道・柔道などの道場では、この日に寒稽古を行ったあと、鏡餅を雑煮や汁粉にして食べる習慣があります。

また、年神様にお供えした餅を、「鬼火たき」のときに焼いて食べると、健康になるという言い伝えもあります。