

わ が し
和菓子

Nutrition
News
6月



みずつき
水無月



あうめ わがし
青梅の和菓子



あじさい わがし
紫陽花の和菓子

わ が し れきし しゆるい
◎和菓子にの歴史や種類について◎

6月16日は全国和菓子協会が和菓子の日と制定した記念日です。平安時代、仁明天皇の時代に疫病が
萬栄してしまった事から元号を『嘉祥』へ変え、嘉祥元年6月16日に、厄除けを願い16個の菓子や餅を供え
た嘉祥の儀式が行われていました。嘉祥の儀式は、めでたい行事として江戸時代まで続きましたが、明治時代にな
ると廃れてしまいます。そこで全国和菓子協会が、和菓子の素晴らしさを後世に伝える為に制定したのが、
和菓子の日（嘉祥の日）の由来です。弥生時代には和菓子の原型となる米や穀物の粉で作った餅や団子が
作られており、平安時代に入ると『椿餅』や『青佐』など美しく加工された菓子が作られ始め、『源氏物語』にも登
場しています。この頃までは、和菓子は朝廷に献上される為の物でしたが、室町時代に入ると日本の伝統文化・
茶道と共に発展していきました。江戸時代に入り、8代将軍・徳川吉宗が砂糖作りを進めたことで、砂糖をふんだ
んに使う和菓子も京都を中心に作られるようになりました。和菓子は、水分の含有量によって『生菓子』『半生
菓子』『干菓子』の3種類に分ける事が出来ます。生菓子には大福や団子。半生菓子には最中や羊羹。干菓子
には落雁や金平糖などがあります。

が つ た わ が し
◎6月に食べる和菓子について◎

宮中では、6月1日に『氷室の節会』と呼ばれる儀式があり、献上された氷を食べて暑気払いをする習慣がありました。氷が手に入ら
ない庶民は、氷をまねて作った『水無月』という和菓子を食べる事で夏バテ予防をしていました。三角の形は氷をイメージしており、小豆は
邪気払いという意味が込められています。また、6月の花である紫陽花や青梅をモチーフにした和菓子も有名です。

み な づ き あ う め あ じ さ い わ が し し ゃ し ん み ぎ ゅ え け い さ い
※水無月、青梅、紫陽花の和菓子の写真は右上に掲載されています。