

〈資 料〉

# 季節を祝う食べ物

## (2) 新年を祝う七草粥の変遷

### Food for Celebrating the Seasons in Japan

#### (2) New Year's Food : "Nanakusa-kayu" (Rice Gruel with Seven Young Seasonal Greens)

森田 潤 司  
(Junji Morita)

#### はじめに

ななくさかゆ(七草粥)(七種粥とも書く)は正月7日に「春の七草」を入れて炊いた粥を食べる風習である。七日粥、七種の節句、七草の祝ともいう。

古代中国江南地方の民間に、早春に他に先駆けて若葉を出す若菜を摘み取って羹にして食し、その力を借りて万病・邪気を除くという風習があった。それがわが国に伝えられ、民間で行われていた若菜摘みと習合して、正月に若菜の羹(汁を多くした煮物、熱汁、吸い物)を食べるようになった。これが七草粥(七種粥)の起源とされる。

なお、「ななくさかゆ」と呼ばれるものにはもうひとつ正月15日に七種類の穀物(米・粟・黍・稗子・藎子・胡麻子・小豆)でつくる粥がある。これも「七種粥」と書くが、別物である(別稿を参照)。

本稿では若菜の羹から七草粥への変遷についてまとめる。

#### 若菜摘み

日本でも古くから早春になると若菜摘みが行われた。若菜摘みは、冬の間不足しがちな新鮮な菜類を求めたもので、まだ雪も降るような季節から行われた。貴族も若菜摘みをしているが、決して遊びではなかったのである。

『万葉集』(天平宝字3年[759年]以降)<sup>2)</sup>の巻頭の歌

同志社女子大学生生活科学部

に  
籠もよ み籠持ち 堀申もよ み堀申持ち この岡  
に菜摘ます兒 家告らせ 名告らさね(雄略天皇)  
とあり、『万葉集』巻八-1427の「春の雑歌」に  
明日よりは春菜採まむと標めし野に 昨日も今日も  
雪は降りつつ(山部赤人)

とあるのは、その光景を詠ったものである。

平安時代になるとやや遊びの要素が出てくるが、宮中でも行われ、その様子は『古今集』<sup>3)</sup>の有名な  
きみがため春の野にいでて若菜摘むわが衣手に雪は  
降りつつ(光孝天皇)

など多くの和歌に詠み込まれている(『古今要覧稿』巻四十六 時令部)<sup>4)</sup>。

#### 人日(陰曆正月七日)の七種菜羹

古代中国では元日から日ごとに鶏狗羊猪牛馬の畜獸を占い、7日は人を占った<sup>5)</sup>。ここから、正月7日を人の日(人日)といい、江南地方ではこの日には邪気を祓うために、野に出て若菜を摘み、七種菜羹(七種の若菜の入った羹)をつくって食べ、1年の無事を祈った。五、六世紀のこの地方の年中行事や風俗習慣を記した中国最古の歳時記『荆楚歳時記』<sup>6)</sup>に

正月七日を人日と為す。七種の菜を以て羹を為る。

(中略) 高きに登りて詩を賦す。

と記されている。

この古代中国の民間俗信がわが国に入り、民間で行われていた若菜摘みと習合して、奈良時代から平安時代には宮中でも人日(正月7日)に野に出て邪気を祓い、若

## 季節を祝う食べ物

菜を羹として食べ、万病を除く行事が行われるようになっていった。

正月7日に若菜の羹を食すことは『皇太神宮儀式帳』<sup>7)</sup>の延暦23年(804年)の記録に

七日 新菜御羹作奉

とあるのが初出とされる。

後代になるが、鎌倉時代の儀式書『師光年中行事』(1260年頃)<sup>8)</sup>には、醍醐天皇の延喜18年(918年)正月7日辛巳、後院内膳司から天皇に七種の若菜の羹を供したと記す。この行事を供若菜(若菜を供ず)と呼ぶ。室町時代の有職故実書『公事根源』<sup>9、10)</sup>は、

供若菜 上子日

内蔵察ならびに内膳司より正月上の子の日是を奉る也。寛平年中より始れる事にや。延喜十一年正月七日に後院より七種の若菜を供ず。又、天曆四年二月廿九日、女御安子の朝臣、若菜を奉由、李部王の記に見えたり。(中略) 正月七日に七種の菜羹を食すれば、其人万病なし、又邪気をのぞく術も侍ると見えたり。(注：アンダーラインは筆者)

と記し、もう少し古く、醍醐天皇の延喜11年(911年)正月7日壬辰に七種の若菜を供したとする。平安時代に宮中行事として正月7日に供若菜があったことは間違いない。

なお、鎌倉時代の鴨長明(1153-1216年)が著わしたとされる公事解説書『四季物語』<sup>11)</sup>巻第一の春部には、  
なゝくさのみくさ集むること人日菜羹を和すれば一歳の病患を逃ると申ためし古き文に侍るとかや。此事三十余り四柱に当たらせ給ふ。とよみけかしきやひめ(注：豊御食炊屋姫=推古天皇)の五年(注：596年)に事起こりて、都の外の七つ野とて七所の野にて一草づつを分ち採らせ給ふけり。なずな、おぎょう、すゞしろ、仏のざ、川な、くゝだちとかや申すなるべし。

とあり、七草粥の起源を奈良時代以前の推古天皇の時代とする。しかし、江戸時代後期の類書(百科事典)『古今要覧稿』<sup>4)</sup>は「証となしきたい」と否定的である。

正月7日に七種の羹を食べる意義について、前出の『公事根源』(1422年)<sup>9、10)</sup>にも記されているが、鎌倉から室町時代の類書である『拾芥抄』歳時部第一<sup>12)</sup>には

正月七日。俗に七種菜ヲ作羹ヲ食之ヲ。無<sup>れ</sup>萬病也。荆楚歳時記

とあり、正月7日に七種の羹を食べるのは『荆楚歳時記』<sup>6)</sup>からの引用としている。鎌倉時代の年中行事解説書『年中行事秘抄』<sup>13)</sup>も

上子日内蔵司供若菜事。

内膳司同供之。

十二種若菜。

若菜。薊。苣荬。蕨。薺。葵。芝。蓬。水蓼。水雲。

松。菘河海。

白川院仰云。松字如何。師遠申云。若松菘。上皇被仰云。相具松進上。此僻事也。蓋菘和名。古保菘。

七種菜。

薺。藜藿。苣。菁。御形。須々代。佛座。

金谷云。正月七日。以七種菜作羹食之。令人無万病。

十節云。採七種作羹嘗味何。是除邪氣之術也。

同云。正月子日。登岳遥望四方。得陰陽靜氣。觸其目除憂惱之術也。(注：アンダーラインは筆者)

と記し、「金谷(注：金谷園記)云」「十節云」として万病や邪気を除くために正月7日に七種菜で羹を作って食すとしている。『師光年中行事』<sup>8)</sup>でもほぼ同じ記述である。

実は正月7日の宮中における公式行事は白馬の節会<sup>あをうま せちえ</sup>が中心であったが、若菜摘みや若菜を食することも内々の行事として行われたのである。

『枕草子』<sup>14)</sup>第二段に

七日、雪まのわかなつみ、あをやかに、れいはさしもさるもの目かゝらぬ所に、もてさはぎたるこそをかしけれ。白馬見るとて、里人は車清げに仕立てて見に行く。(後略)

とあり、両方の行事を描写している。

「供若菜」の行事は、その後、『枕草子』<sup>14)</sup>第百三十一段<sup>15)</sup>に

七日の日の若菜を、人の六日人の持て来騒ぎ、取り散らしなどするに、(後略)

とあるように、若菜摘みが6日の行事になり、若菜の羹を食べるのが7日の日になっていった。

### 初子の日の行事と供若菜

7日と同じように、初子の日(陰暦正月上の子の日)にも、野に遊んで、若菜を摘み、摘んだ若菜を羹にして食した。これも古代中国に、正月子の日、高いところに登って遠く四方を望めば、陰陽の静氣を得て、煩惱を取り除けるという俗信があり<sup>12)</sup>、それが伝わったものである。

鎌倉時代に編集されたとされる『年中行事秘抄』<sup>13)</sup>や『師光年中行事』<sup>8)</sup>の上子日の条に

十節記云。(中略) 又云。正月子日。登<sub>レ</sub>岳遥望<sub>一</sub>四方。得<sub>レ</sub>陰陽靜氣。觸<sub>レ</sub>其目<sub>一</sub>除<sub>レ</sub>憂惱<sub>一</sub>之術也。

と記す。野に遊んで若菜を摘むのは春を待ちわびた行事であった。子の日に若菜摘みが行われたことは、『貫之集』<sup>16)</sup>第一に

延喜六年、月次<sup>なみ</sup>の屏風八帖が料の歌四十五首、宣旨にてこれを奉る甘首

子の日遊<sup>なみ</sup>お家

行きて見ぬ人もしのべと春の野にかたみに摘める若菜なりけり

とあることでもわかる。

また、この日宮中では「初子の日の行事」というものがあつた。『正倉院宝物』<sup>17)</sup>によると、中国で古く周・漢時代に新春に天子が田を耕し、皇后が玉箒で蚕室を掃き清める儀式である。唐の太宗の貞観年間(627-649年)には、宮廷行事として初子の日の宴も初められた。「初子の行事」は我が国に伝来して聖武天皇(在位724-749年)のころに宮中行事となつたという。正倉院宝物に天平宝字2年(758年)最初の子の日に宮中儀式に使われた子日利箒が現存している<sup>17)</sup>。『万葉集』<sup>2)</sup>巻第二十-4493にある

初春<sup>はつはる</sup>の初子<sup>はつね</sup>の今日<sup>けふ</sup>の玉箒<sup>たまははき</sup> 手に取るからに揺らく玉の緒<sup>いと</sup> (大伴家持)

の歌には天平宝字2年(758年)正月3日に詠んだと詞書があるので、子日利箒はまさしくこの歌の玉箒と思われる。あわせて「即賜玉箒肆宴」の詞書きもあることから我が国でも奈良時代には初子の日の宴も行われたようである。

このように、正月上の子の日(初子の日)に宮中では「初子の日の行事」があり、また、野に遊んで小松を引き(子日遊<sup>なみ</sup>、<sup>10)</sup>)、若菜を摘んだ。また、宴会が行われ、子日宴と称した。宴では摘んだ若菜を天皇など長上者に贈り、羹<sup>あつもの</sup>にして長寿を祝った。

「子の日的小松引き」は、『源氏物語』<sup>18)</sup>初音に

今日<sup>けふ</sup>は子の日<sup>ね</sup>なりけり。げに、千歳<sup>ちとせ</sup>の春<sup>はる</sup>をかけて祝はむに、ことわりなる日<sup>ひ</sup>なり。姫君<sup>ひめぎみ</sup>の御方<sup>ごなた</sup>に渡り給へれば、童<sup>わらは</sup>、下仕<sup>しもつか</sup>へなど、お前の山<sup>やま</sup>の小松<sup>こまつ</sup>引き遊ぶ。若き人<sup>わかきひと</sup>びとの心地<sup>こころ</sup>ども、おきどころなく見ゆ

という一節が見え、その様子を描写している。「子の日的小松引き」は、他にも平安鎌倉の歌に多く詠まれている(『古今要覧稿』<sup>4)</sup>巻四十六 時令部<sup>4)</sup>参照)。

「小松引き」の遊びは若菜摘み野遊びの中で子供を合

めて自発的に始まったと考えられるが、後代の『袖中抄』(1187年頃)<sup>19)</sup>第十七に

玉ははきとは、耆<sup>おきな</sup>といふ草なり。田舎にはその草を小松にとり加えて、正月はつねの日に、蚕飼<sup>つがひ</sup>する屋をはけば、ほめて玉ははきとうはいふなり。

とあるので、子の日に小松を引く起源の一つは、子日に引いた小松と耆(豆科のメドハギ)を用いて玉箒を作つたことに関係すると考えられる。やがて、長寿の象徴である松にあやかって長寿を祈願するようになったものである。

子の日に若菜を奉る儀式はいつ頃始まったのかははっきりしないが、正月7日の供若菜とほぼ同じ頃と思われる。前掲した室町時代の『公事根源』(1422年頃)<sup>9, 10)</sup>に「寛平年中より始まれる事にや」とあり、典拠はあきらかではないが、宇多天皇の寛平年間(889-898年)が始発とする<sup>20)</sup>。一説に寛平2年(890年)正月上子日とする<sup>20)</sup>。『古今要覧稿』<sup>4)</sup>は『河海抄』<sup>21)</sup>巻第十三・若菜上引用の『内宴記』から嵯峨天皇の弘仁4年(813年)を始めとする。

『扶桑略記』第二十二宇多天下(1094年以降)<sup>22)</sup>にも

寛平八年丙辰、閏正月六日、有<sub>二</sub>子日宴<sub>一</sub>、行<sub>二</sub>幸北野雲林院<sub>一</sub>、其扈從者(中略)中納言從三位菅原道真(後略)

とあり、『菅家文草』<sup>23)</sup>巻第六のこの日の記載によると、「雲林院に扈從し、感嘆に勝えず」として、

予また嘗て故老に聞けることありき。曰く、上陽の子の日、野遊し老いを厭ふと。其の事如何、其の儀如何というに、松樹に倚りて腰を摩ることは、風雪の犯し難きことを習うなり。菜羹を和えて口に啜ることは、氣味の克が調えられることを期するものなり。(注:邪気を払い、無病息災ならんと願う)(原文漢文)

とあるので、宇多天皇の寛平8年(896年)閏正月6日(注:この日は戊子)には子の日の宴が行われ、松にあやかって長寿を祈願し、また菜を羹として食べたことがわかる。

『菅家文草』<sup>23)</sup>巻第五も、それ以前寛平5年(893年)正月11日に、宇多天皇が男性官人とは別に女官達に若菜の羹を饗し、その宴に道真が陪席したことを記している。いずれの記述も若菜の羹を食することが子の日の行事の中心と目されていたことをうかがわせるものである。

平安時代中期の『北山抄』(1012-1021年)<sup>24)</sup>巻第一で

も

上子子供若菜事内藏寮、内膳司、各供之。

とあるように、供若菜は初子の日の行事であった。

今も京都上賀茂神社の燃灯祭（2月第2子の日）の「乙子の神事」とも呼ばれる伝統行事（明治以前は正月に行われていた）では小松を引き、用意してあった燃灯草（玉帚）とを合わせて紙に包み、それを本殿にお供えする。子日遊や子日宴が現在も神事として伝えられているのである。

### 二つの若菜摘み（七種菜羹と供若菜）

前述のように、平安時代十世紀には、若菜を摘んで羹にする行事には、「正月七日（人日）の七種菜羹」と「正月上の子の日の供若菜（若菜を供ず）」の二つがあったらしく、『土佐日記』<sup>25)</sup>は承平5年（935年）正月7日の若菜摘み及び29日の子の日（この場合は三子の日）が用いられている）の小松引きと若菜摘みの二つの行事を記している。

承平五年正月土佐国大湊

七日になりぬ。同じ港にあり。今日は白馬（注：あをうまの節会のこと）を思へど、かひなし。たゞ波の白きのみぞ見ゆる。かる間に、人の家の、池と名ある所より、鯉はなく、鯛よりはじめて、川のも、海のもの、他物ども、長櫃に担ひ続けておこせたり。若菜ぞ今日をば知らせたる。歌あり。その歌、  
「浅茅生の野辺にしあれば水もなき池に摘みつる若菜なりけり」。

いとをかしかし。（中略）

廿九日。船出して行く。うらうらと照りて、漕ぎ行く。爪のいと長くなりたるを見て、日を数ふれば、今日は子日なりければ、切らず。正月なれば京の子の日のこと言ひ出で、「小松もがな」と言へど、海中なれば、難しかし。ある女の書きて出だせる歌、

「おほつかな 今日は子の日か 海人ならば  
海松をだに 引かましものを」  
とぞ言へる。海にて子日の歌にては、いかゞあらむ。また、ある人の詠める歌、  
「今日なれど 若菜も摘まず 春日野の わが漕ぎ渡る 浦になければ」。

かく言ひつゝ、漕ぎ行く。（注：アンダーラインは筆者）

『源氏物語』（11世紀初頭）<sup>18)</sup>若菜上 には

正月二十三日、子の日なるに、左大将殿の北の方、  
若菜まゐり給ふ。（中略）かむの君も、いとよくね

びまさり、ものものしき気さへ添ひて、見るかひあるさまし給へり。若菜さす野べの小松引きつれてもとの岩根を祈る今日かな

と、せめて、大人なびきこえ給ふ。沈の折敷四つして、御若菜、さまばかりまゐり。御かはらけ取り給ひて、小松原すゑの齢にひかれてや 野べの若菜も年をつむべき など、きこえかはし給ひて、上達部あまた、南の廂に着き給ふ。（中略）御土器くだり、若菜の御羹まゐる。御前には、沈の懸盤四つ、御坏ども、なつかしく今めきたるほどにせられたり。（注：アンダーラインは筆者）

とある。これは正月子の日（注：ここでは二子が用いられている）の「供若菜（若菜を供ず）」と呼ばれる行事であるが、「小松引き」と「若菜摘み」が相伴って行われており、若菜の御羹も奉じられている。

このようにして古代の若菜摘みが、正月7日（人日）の七種の菜羹や初子の日の行事（小松引き、供若菜、初子の宴）とも混じりあっていて、正月7日（人日）あるいは（上の）子の日七種あるいは十二種の若菜を入れてを羹にしたものを祝う風習が定着していた。やがて初子の日の行事や遊びは廃れるが、初子の日が丁度7日に当たることもあったりして、二つの行事は正月7日の七種の羹へと習合していった。

室町時代の『堪囊抄』（1446年）<sup>26)</sup>巻第一正月七日は七種を挙げた後で、

但シ正月七日七草ヲ献ズト云事更ニナシ

としている。室町頃になると公式行事としては廃れていることを示すものであるが、この頃になると広く正月7日の宴会としては朝廷から民間まで広く行われるようになっていた。『世説問答』（1544年）<sup>27)</sup>正月の条に問て云。

七日にあつ物をくふは、何のゆへにて侍ぞや。

答。正月は小陽の月なり。また七日は小陽の數なり。よつて朝廷をはじめとして、わたくしの家にいたるまで、宴會をもよほすなり、それにあつものを食すれば、万病また邪氣をのぞく術なりといふ本文あり。荆楚記といふ文にも、羹を食して人俗病なければ、けふを人日とするとみえたり。延喜十一年正月七日に、後院より七種のわかかなを供ずとみえたり。七種わかかなといふは、薺、はこべら、せり、御形、すゞしろ、佛の座などなり、北野天神も和菜羹啜口と作給ひたれば、むかしより侍りし事にや。

と記されているとおりでである。

あつもの  
羹から粥へ

さて、『源氏物語』<sup>18)</sup>若菜上などの記述から、平安時代若菜は羹としてふるまわれていたことがわかる。鎌倉時代の年中行事解説書『年中行事秘抄』<sup>13)</sup>にも前出のように、7日に万病や疫病を除くために「七種菜で羹を作りこれを食す」とある。『拾芥抄』<sup>12)</sup>『師光年中行事』<sup>8)</sup>や室町時代の『公事根源』(1422年)<sup>9, 10)</sup>にも七種菜羹の語がある。

初子の行事が廢れるに従って正月7日に集約されてきた七種菜羹は、さらに上元の正月15日に行われていた七種の穀物を入れてつくった七種粥との混同が起り、七種類の菜を入れた粥、ななくさかゆ(七種粥・七草粥)となったとされる。

羹(吸い物・熱汁)が粥に変わっていった起源や理由は不明である。しかしながら『続 中国の年中行事』<sup>28)</sup>によると、わが国では羹を「あつもの」と訓じて「吸い物」と訳すことが多いが、北魏の賈思勰〔著〕『齊民要術』(532-549年頃)<sup>29)</sup>に記載されているように、中国では羹は必ずしも「吸い物」(汁を多くした煮物、熱汁)とは限らず、米穀類と菜を雑ぜたものも羹と呼び<sup>34)</sup>、『荆楚歲時記』<sup>6)</sup>の七種菜羹はこの雑炊式の羹であったとする。このことから考えると、わが国で後世羹が七種粥になるのは、単に羹と粥とを混同した結果であるとは言い切れない。奈良時代から平安時代の七種菜羹に吸い物式のもの他に粥式のものがあったかどうかは不明であるが、室町時代以降には、羹から粥になっていくようである。

『四季物語』(十四世紀中頃か)<sup>11)</sup>正月には

十あまりよかの夜、かたばかりもなく、法師ゆきあかれ、つとめては御づし所の御かゆたてまつれる七くさの御あつものもけふまでと、めて置て、ひとつ御かまにてどうじなして奉れば、しるしばかり御いきふれさせ給へり。(中略)七くさのあつもの残れる、又けふの御かゆをひとつにすりまぜて、御札をおさるなり。(注：アンダーラインは筆者)

とあり、15日の朝に「御かゆ」と「七くさの御あつもの」の語が同時に出て来て、ここでは両者を雑ぜて調理したようにも見える。

室町時代に味噌汁が普及すると、味噌を入れて雑炊にしたようで、『尺素往来』<sup>30)</sup>に「若菜醬水」の語、『年中定例記』(1525年頃)<sup>31)</sup>に「七草の御みそうづ(ななくさの味噌汁)」の語が見られ、現在の七草粥に近いものになった。今も関西地方では粥でなく味噌雑炊とするところがある。

ところがある。

『枕草子』<sup>14)</sup>第九十一段<sup>15)</sup>でも「七日の御節句」の語が出て来るが、江戸時代になると、幕府は人日(正月7日)を五節句の一つと定め公武の行事となった。この日諸大名は髪斗目、長上下を着用して登城し、將軍以下皆、七種粥(七草粥)を食して祝った。「七日正月」<sup>16)</sup>「七種の節供」「七種の節」「七種の祝」と称し元旦に次ぐ重要な祝日とされた。『台徳院殿御實紀』<sup>32)</sup>及び『元寛日記』<sup>33)</sup>は、江戸幕府が七日の節句の七種粥について、京都へ問い合わせなどして検討した結果、古例のまま七種の粥を供したことを記す<sup>34)</sup>。『台徳院殿御實紀』<sup>32)</sup>元和2年(1616年)正月の条では

七日七種の御祝あり。此故事兼て諸儒陰陽の徒。諸僧等に會議せしめ。京都へも御尋問ありといへども。譜説紛々として一定せざるをもて。古来流例のまゝと七種の粥を供せらる。

とあり、ここで古例に倣ったということは、鎌倉時代末期から室町時代にかけて、すでに粥に代わっていたことを推測させる。ななくさかゆは「七種之御粥」「ななくさの粥」<sup>35)</sup>「若菜粥」<sup>35)</sup>「菜粥」<sup>35)</sup>等とも呼ばれる。地方では「七種雑炊・七草雑炊」<sup>35)</sup>と呼ぶところもある。

江戸幕府の公武行事をきっかけに、一般に正月7日に七種類の若菜を入れた粥(七種粥・七草粥)を祝う風習は武家ばかりでなく、全国的に民間でも広まり定着した。

ところで、七種菜羹の風習は今の中国では湖北省や広東省にわずかに残る程度でほとんど残っていないという。

## 七種菜(七種の若菜・七草)の種類

七草粥・七種粥に入れる菜の種類については、現在一般に「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろ、これぞ七草」と歌われ、「春の七草」とされるが、時代により、地方によりさまざまな異説がある<sup>34)</sup>。

前述したように、正月7日(人日)の七種菜は中国の『荆楚歲時記』<sup>9)</sup>にその最初の記述があるが、ここでは具体的な若菜の名前を記してはいない。

日本で若菜の羹を食べる行事は、前掲の『土佐日記』<sup>25)</sup>、『枕草子』<sup>14)</sup>、『源氏物語』<sup>18)</sup>若菜上などの記述から、平安時代では正月7日(人日)の七種菜と初子の日の宴(供若菜)があったことがわかるが、どちらのケースも単に「若菜」とだけ記されており、具体的な若菜の名前を記してはいない。おそらく種々の若菜山菜を取り

## 季節を祝う食べ物

集めて羹としたのであろう。

具体的な若菜名と数を明示した最も古い文献は、鎌倉時代に編集されたとされる『年中行事秘抄』<sup>13)</sup>である。前掲のように、上の子の日に内蔵司や内膳司からの供若菜に十二種の若菜とともに七種菜として「薺 繫蕒 芹 菁 御形 須須代 佛座」を記す。『師光年中行事』(1260年頃)<sup>8)</sup>、鎌倉中期の有識書『拾芥抄』(1300年頃)<sup>12)</sup>及び室町初期の南北朝時代に四辻善成によって著された源氏物語の注釈書『河海抄』(1367年頃)<sup>21)</sup>も十二種の若菜とともに七種菜として「薺・繫蕒・芹・菁・御形・須須代(注:『拾芥抄』では須須之呂と記す)・佛座」を記す。これに基づいたものと思われるが、『古今要覧稿〈時令〉』(1821-1842年)<sup>4)</sup>は

七種を薺 繫蕒 芹 菁 御形 酒々代 佛座に定  
められしは四辻左大臣を始とす

と記す。しかし、四辻善成が始めかどうかは定かではない。

鎌倉時代頃までには子の日の供若菜の羹に用いられる若菜は十二種あるいは七種と定められていたことがわかる。七種とするのは七が陽数であることからその呪力を借りようとするもので、十二種は一年を示すものである。

『公事根源』(1422年)<sup>9, 10)</sup>は上の子の日の供若菜に十二種若菜とともに

尋常若菜は七種の物也、薺、はこべら、芹、菁、御形、すずしろ、佛の座など也 正月七日に七種の菜羹を食すれば其人万病なし又邪気をのそく術に待るとみえたり

と記す。これによれば、上の子の日の供若菜は正式には十二種の若菜であり、普通は簡略化した七種の若菜である。いずれにせよ、時代が下がると十二種をそろえることは難しくなり、七種となっていく。

室町時代の百科事典『鑑義抄』(1446年)<sup>26)</sup>では、「正月七日九の七草のあつものと云うは七種は何々ぞ七種と云うは異説ある歟不<sup>一</sup>准<sup>二</sup>或歌には」として「せり・なづな・五行・たびらく・佛の座・あしな・みみなし、是や七種」「芹・五行・なづな・はこべら・佛の座・すずな・みみなし、是や七クサ」を挙げ、「また或る日記には」として「薺・繫蕒・五行・すずしろ・佛の座・田びらこ」と七草の種類に三説を挙げている。さまざまな説があったことが伺える。七種の中に海藻を含めることもあった『祇園執行日記』(南北朝期)<sup>36)</sup>に

七種菜(中略) ナヅナ、ククタチ、牛房、ヒジキ、芹、大根、アラメ

とある。

室町時代に梵灯(1349-1417年)が著した連歌の注解書『梵灯庵袖下集』<sup>37)</sup>十九番に

せりなづな ごぎやうはこべら 仏のざ すずなす  
ずしろ 是は七種

の歌が出てくるので、「芹、薺、御行、繫蕒、仏の座、すずな、すずしろ、これぞ七草」<sup>38, 39)</sup>という言い回しはこのころからと思われる。江戸時代には『日本歳時記』(1688年刊)<sup>39)</sup>『倭訓栞 前篇』(1777-1805年刊)<sup>40)</sup>などに出てくるように、一般的な言い回しになり、現在に至っている。

しかし、民間では七草粥に必ずしも七種類の若菜を入れるわけではなく、江戸時代では二、三種の若菜を入れて七草粥と称することもあった。

『日次紀事』(1676年)<sup>41)</sup>序・正月に

正月 七日  
七草

今日謂<sup>レ</sup>人日<sup>一</sup>、良賤互相賀、自<sup>レ</sup>昨日<sup>一</sup>至<sup>レ</sup>今朝<sup>一</sup>、家々載<sup>レ</sup>湯燂<sup>二</sup>蕪<sup>三</sup>菁<sup>四</sup>薺<sup>五</sup>等於砧<sup>一</sup>、凡<sup>レ</sup>、而以<sup>レ</sup>枚敲<sup>レ</sup>之、代<sup>レ</sup>七種菜<sup>一</sup>而用<sup>レ</sup>之、今日敲<sup>レ</sup>之謂<sup>レ</sup>拍<sup>レ</sup>七草<sup>一</sup>、今朝以<sup>レ</sup>是謂<sup>レ</sup>菜粥<sup>一</sup>各食<sup>レ</sup>之、

俗間以下燂<sup>レ</sup>七草<sup>一</sup>之湯上漬<sup>レ</sup>爪剪<sup>レ</sup>之、中華亦今日以<sup>レ</sup>七種菜<sup>一</sup>作<sup>レ</sup>羹、而食<sup>レ</sup>之則無<sup>レ</sup>萬病<sup>一</sup>云、(注:アンダーラインは筆者)

と記し、『守貞漫稿』(天保8年〔1837年〕起稿、嘉永6年〔1853年〕一応完成)<sup>42)</sup>下巻第二十三編春時は

正月七日、今朝三都ともに七種の粥を食す、七草の歌に曰、芹、なづな、ごげう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ是ぞ七種、以上を七草と云也、然ども今世民間には、一二種を加ふのみ、三都ともに六日に、困民小農ら市中に出て賣<sup>レ</sup>之、京坂にては賣詞曰、吉慶のなづな、祝て一貫が買ておくれと云、一貫は一錢を云、戯言也、江戸にては、なづなへと呼行のみ、三都ともに六日買<sup>レ</sup>之、同夜と七日暁と再度これをはやす、はやすと云は、俎になづなを置き、其傍に薪、庖丁、火箸、磨子木、杓子、銅杓子、菜箸等、七具を添へ、歳徳神の方に向ひ、先庖丁を取て俎板を拍離して曰、「唐土の鳥が、日本の土地へ、渡らぬさきに、なづな七種」はやしてほと、と云、「江戸にて、唐土云々、渡らぬさきに七種なづな」と云、殘六具を次第に取<sup>レ</sup>之、此語をくり返し唱へはやす、京坂は此薺に蕪菜を加へ粥に煮る、江戸にても小松と云村より出る菜を加へ煮る、蓋し薺を僅に加へ煮て餘る薺を茶碗に納れ

水にひたして男女これに指をひたし爪をきるを七草爪と云、今日専ら爪の斬初をなす也、京阪には此行をきかず或書曰、七草は七づ、七度、合て四十九叩くを本とす、

と記す。京都では、『日次紀事』<sup>41)</sup>や『守貞漫稿』<sup>42)</sup>にあるようにナズナに蕪菜(カブ)の二種を用いることが多く、江戸では『守貞漫稿』<sup>42)</sup>にあるようにナズナとコマツナ(小松菜)などの青菜を用いたようである。『本朝食鑑』(1695年刊)<sup>43)</sup>は、

正月七日に上も下も齋の粥に焼餅を入れて嘗う。これが七種の菜になぞらえたものとする、新を迎えるという意でもあろうか。

と齋一種の粥であるという。

正統な儀式でない民間の二、三種の若菜を入れた粥の形式は七種の省略形と考えるより、むしろ古代の若菜の羹の形態を伝えるものかもしれない。

#### 七草の植物について

現在一般に「春のななくさ」として「芹、薺、御行、繁縷、仏の座、菘、清白、これぞ七草」といわれるが、それぞれの植物は何であろうか。

まず、①芹はセリ科のセリ。七種のうち唯一『万葉集』<sup>2)</sup>にも詠まれている植物である。②薺はアブラナ科のナズナ。ペンペン草(ペンペン草)、シャミセングサ(三味線草)ともいう。③御形はキク科のオギョウ。オギョウと呼ぶ草にはスベリヒユ、ゴボウ、オニタビラコ、ハハコグサなどがあるが、一般には御形はキク科のハハコグサ(母子草)説が有力である<sup>44)</sup>。御形をゴギョウと呼び、五行と書くこともあるが、これは誤用。④繁縷は繁縷とも書く。ナデシコ科のハコベ。ハコベラ。⑤仏の座はキク科のコオニタビラコ(カワラケナ、タビラコ)。諸説があるが、牧野<sup>44)</sup>によるとシソ科のホトケノザ(サンガイゲサ、ホトケノツツレ、カスミノウ)ではない。⑥菘はアブラナ科のカブ(カブラ、カブナ、蕪菜、菁、スズナ)。スズナ(鈴菜)と呼ぶのは、カブの根の形が鈴に似ているためである。菘は古く『本草和名』(918年頃)<sup>45)</sup>や『医心方』(984年)<sup>46)</sup>で「太加奈」と訓じられるように、本来はスズナ(カブ)とは別種のトウナの類である。スズナ(カブ)に別物の菘の字を当てたことで混同が起こったものである。⑦須須代(注:『拾芥抄』では須須代呂と記す)はスズシロと呼び、清白と書く。アブラナ科のダイコン(大根)。

#### 七草の囃子

『守貞漫稿』<sup>42)</sup>に記されているように、民間では江戸時代までに、若菜摘みで摘んだり、七種売り(七草売り・若菜売り・齋売り)から購入した若菜を、粥に煮る前、6日の夜あるいは7日の早朝(両方の場合もある)俎の上でたく「七草打ち」をするところもあった。小桶の上に俎板を載せ、齋または七草を置き、歳徳神の方角に向いて、火箸、摺粉木、庖丁、杓子、銅杓子、菜箸、薪など、台所の七つ道具で俎板を打つものである。そのとき七草の囃子といって「唐土の鳥が日本の土地へ、渡らぬ先に、なづなななくさはやしてほとと」などと拍ながら七草をトントンと叩き刻んだ。この鳥は鬼車鳥、隠飛鳥などの名で呼ばれ、正月人日の夜間に飛び災いをもたらし人の爪を取るとされたので、音をたてて追い払ったのであるが<sup>28)</sup>、本来は、春になるとやって来る害鳥を追い払い疫病退散と五穀豊穡を祈る「鳥追い」の行事が七草粥に結びついたものとみられる。

『荆楚歳時記』<sup>5)</sup>に

正月人日(七日)の夜 鬼車鳥が渡るもの多し。

家々では槌で床をたたき、戸を打って、狗の耳を振じり、燈燭を滅し、以てこれを祓う

とあるので、七草の囃子はこの中国の風習に倣ったものであろう。ななくさを囃す<sup>35)</sup>、ななくさを打つ、ななくさを叩く<sup>35)</sup>、ななくさ拍子<sup>35)</sup>などという。

17世紀後半、京都では、前出の『日次紀事』<sup>41)</sup>の内容から、七草の囃子とともに、煮た湯に爪を漬す七草爪(七種爪)の風習があったことがわかる。福島会津地方の七草貫(七種貫)<sup>35)</sup>、南九州の七所祝<sup>35)</sup>、七所雑炊(七雑炊)<sup>35)</sup>などの行事も七草粥に関連したものである。

#### まとめ

若菜の羹を食べる行事は奈良時代から平安時代には宮中行事ともなり、人日(陰暦正月7日)や初の子の日(陰暦正月上の子の日)にも行われたが、やがて、合体して正月7日に七種類の若菜で作った羹(七種菜羹、七種の羹)を食べるようになった。さらに、正月15日の七種粥(米・粟・黍・稗子・菴子・胡麻子・小豆の七種類の穀物で作った粥)と結びつき、室町時代頃には七種の若菜を入れた粥、つまり、ななくさかゆ(七種粥・七草粥)へと変わっていった。今のような七草粥の行事となったのは江戸時代以降のことである。一方の15日の粥は現在の小豆粥となっていた<sup>1)</sup>。新暦(陽暦)を使うようになった今でも正月7日に若菜を食べ新年を祝

う伝統は残り、この頃になると、スーパー野菜売り場にも「七草パック」が並ぶなど一般化している。

引用文献及び注

- 1) 森田潤司：同志社女子大学生活科学，44，79-83，2010
- 2) 『万葉集』（佐竹昭広ほか〔校注〕，岩波書店，1999 新日本古典文学大系 1-4）／『萬葉集釋注』（伊藤博〔著〕，集英社，1995）
- 3) 『古今和歌集』（紀友則ほか〔撰〕，小島憲之・新井栄蔵〔校注〕，岩波書店，1989，新日本古典文学大系 5）
- 4) 『古今要覧稿』（屋代弘賢〔編〕，原書房，1982，覆刻原本明治 39 年国書刊行会）
- 5) 中国前漢東方朔（紀元前 154 年頃から 192 年頃）の『占書』に云う。東洋文庫 324 『荆楚歳時記』 p.45 の訳注に詳しい。
- 6) 『荆楚歳時記』（宗懐〔撰〕，守屋美都雄〔訳注〕，布目潮風・中村裕一〔補訂〕，平凡社，1978，東洋文庫 324）
- 7) 『皇太神宮儀式帳』（京都大学附属図書館所蔵 平松文庫『皇太神宮儀式帳』所収）／『古事類苑』歳時部（注：延暦 23 年〔804 年〕に伊勢神宮より神祇官に提出された内宮の儀式帳）
- 8) 『師光年中行事』（『続群書類従 第十輯』巻第二百五十四，続群書類従完成会，1959，所収）（注：中原師光〔1204-1265 年〕著の鎌倉時代〔1260 年頃〕の儀式書）
- 9) 『公事根源』（一条兼良〔撰〕，慶安 2 年年版／松下見林〔撰〕，『公事根源集釈』上，元禄 7 年-1694，所収）（いずれも早稲田大学古典籍総合データベース所蔵本）（注：一条兼良〔1402-1481〕著の有職故実記）
- 10) 『公事根源愚考』（一条兼良〔著〕，『新訂増補故実叢書 第 23』，明治図書出版，1951，所収）
- 11) 『四季物語』（『鴨長明全集』，貴重本刊行会，2000，所収）（注：長明に仮託の書とする説もある。）
- 12) 『拾芥抄』（『新訂増補 故実叢書 第 22』，明治図書出版，1952，所収）／清原業賢・清原国賢〔筆〕，京都大学電子図書館所蔵本（注：洞院公賢〔撰〕；洞院実熙〔補修〕，1300 年頃成立）
- 13) 『年中行事秘抄近代』（『群書類従 第六輯』訂正三版，巻第八十六，続群書類従完成会，1960，所

- 取）（1293-1298 年頃成立）
- 14) 『枕草子』（清少納言〔著〕，渡辺実〔校注〕，岩波書店，1991，新日本古典文学大系 25／松尾聰・永井和子〔校注・訳〕，小学館，1974，日本古典文学全集 11）
- 15) 校注書で段数は異なる。
- 16) 『貫之集』（田中喜美春・田中恭子〔共著〕，『貫之集全釈』，私家集全釈叢書刊行会〔編〕，風間書房，1997，私家集全釈叢書 20）
- 17) 正倉院事務所〔編〕：『正倉院宝物 南倉解説』，朝日新聞社，1960
- 18) 『源氏物語』（紫式部〔著〕）（阿部秋生ら〔校注・訳〕，小学館，1972，日本古典文学全集 12-17／山岸徳平〔校注〕，『源氏物語』，岩波書店，1969，日本古典文学大系 14-18／柳井滋ら〔校注〕，『源氏物語 三』，岩波文庫，1995，新日本古典文学大系 19-23）
- 19) 『袖中抄』（川村晃生〔校注〕，『歌論歌学集成 第五卷』，三弥井書店，2000，所収）（注：顕昭〔著〕の歌学書，全二十巻，文治年間〔1185-1190 年〕頃成立）
- 20) 『古今要覧稿〈時令〉』や『守貞漫稿』は「宇多天皇寛平二年正月上子日」に「勅<sub>二</sub>内蔵寮及内膳司<sub>一</sub> 献<sub>二</sub>若菜<sub>一</sub>」などと記すが『續々群書類従 第五』（記録部 三大御記上，続群書類従完成会，1969）所収の『宇多天皇御記』ではこの日を確認できない。
- 21) 『河海抄』（傳兼良〔筆本〕，四辻善成〔著〕，天理大学出版部，1985，天理図書館善本叢書と書之部 第 70，71 巻）／（『河海抄・花鳥余情』，日本図書センター，1978，日本文学古註釈大成 源氏物語古註釈大成 第 6 巻，『國文注釋全書』版復刻所収）
- 22) 『扶桑略記』（『新訂増補 國史大系 第十二巻』，國史大系刊行会，1942，所収）（注：寛治 8 年〔1094 年〕以降成立）
- 23) 『菅家文章 菅家後集』（菅原道真〔著〕，川口久雄〔校注〕，岩波書店，1966，日本古典文学大系 72）
- 24) 『北山抄』（水野忠央〔編〕，『丹鶴叢書 第六巻』，臨川書店，1976，所収）／『古事類苑』歳時部所収）
- 25) 『土佐日記』（紀貫之〔著〕，長谷川政春ほか〔校注〕，新日本古典文学大系 24，岩波書店，1989，

- 所収)
- 26) 『瑤囊鈔』(行誉〔著〕, 正宗敦夫〔編纂校訂〕, 現代思潮社, 1977, 『覆刻日本古典全集』所収)
- 27) 『世諺問答』(『群書類従 第二十八輯雑部』訂正三版, 巻第五百五 続群書類従完成会, 1959, 所収)(注: 一条兼良・兼冬〔著〕, 天文13年〔1544年〕成立)
- 28) 中村喬: 『続 中国の年中行事』, 平凡社, 1990
- 29) 田中静一ほか〔編訳〕: 『斉民要術 現存する最古の料理書』, 雄山閣出版, 1997
- 30) 『尺素往来』(『群書類従 第九輯』訂正三版, 巻第四百一十一, 続群書類従完成会, 1960, 所収)(注: 一条兼良〔編〕, 室町中期の往来物)
- 31) 『年中定例記』(『群書類従 第二十二輯』訂正三版, 巻第四百七, 続群書類従完成会, 1959, 所収)
- 32) 『台徳院殿御實紀』(『新訂増補国史大系 第三十九巻』徳川實紀 第二篇, 國史大系刊行會, 1930, 所収)
- 33) 『元寛日記』(早稲田大学古典籍総合データベース所蔵本)
- 34) 有岡利幸: 『春の七草』, 法政大学出版局, 2008
- 35) 『日本国語大辞典 第二版』, 小学館, 2000
- 36) 『祇園執行日記』(『群書類従 第二十五輯 雑部』訂正三版, 第四百五十五, 続群書類従完成会, 1960, 所収)
- 37) 『梵灯庵袖下集』(新編国歌大観編集委員会〔編〕, 『新編国歌大観 第五巻』, 角川書店, 1983, 所収)
- 38) この歌の作者を『河海抄』著者の四辻善成とする説もあるようだが, 『河海抄』では順番が異なり「これぞ七草」という一語もない。『春の七草』は『蔵玉和歌集』に, また『季節を祝う京の五節句』は『万葉集』に, この歌が所収とすることが確認できない
- 39) 『日本歳時記』(貝原益軒・貝原恥軒〔著〕, 貝原好古〔編録〕, 貝原損軒〔刪補〕, 日新堂, 1688)(早稲田大学古典籍総合データベース所蔵本)
- 40) 『倭訓栞』前編 1-28 (谷川士清〔纂〕, 1777-1805年刊)(早稲田大学古典籍総合データベース所蔵本)
- 41) 『日次紀事』(黒川道祐〔著〕, 延宝4年〔1676年〕成立)(愛媛大学図書館電子図書館所蔵本)
- 42) 『守貞漫稿』(喜田川守貞〔著〕『類聚近世風俗志』上下巻, 原名 守貞漫稿, 榎本書房, 1927)
- 43) 『本朝食鑑 1』(人見必大〔著〕, 島田勇雄〔訳注〕, 平凡社, 1976, 東洋文庫 296)
- 44) 牧野富太郎: 『新訂 牧野新日本植物圖鑑』, 北隆館, 2000
- 45) 『本草和名』(深江輔仁〔著〕, 正宗敦夫〔編纂校訂〕, 現代思潮社, 1978, 覆刻日本古典全集)
- 46) 『医心方 卷三十 食養篇』(丹波康頼〔撰〕, 横佐知子〔全訳精解〕, 筑摩書房, 1993)
- 47) 州鎌佐智子: 『新春・七種』, 『季節を祝う京の五節句』, 京都文化博物館〔編〕, 京都文化博物館, p.10, 2000
- 48) 『蔵玉和歌集』(『群書類従 第十六輯和歌部』訂正三版, 続群書類従完成会, 1959, 所収)

(その他の参考文献)

- 49) 『古事類苑』(神宮司廳〔編〕, 5版〔縮刷〕普及版, 吉川弘文館, 1981/国立日本文化研究センター『古事類苑』全文データベース所蔵本)
- 50) 『國史大辞典』(国史大辞典編集委員会〔編〕, 吉川弘文館, 1979)
- 51) 廣野 卓: 『食の万葉集 - 古代の食生活を科学する -』, 中央公論社, 1998
- 52) 窪寺絃一: 『民俗行事歳時記』, 世界聖典刊行協会, 1985
- 53) 窪寺絃一: 『公武行事歳時記』, 世界聖典刊行協会, 1992
- 54) 永山久夫: 『日本古代食事典』, 東洋書林, 1998
- 55) 本山荻舟: 『飲食事典』, 平凡社, 1958
- 56) 諸橋轍次: 『大漢和辞典』, 大修館, 1984
- 57) 『和漢三才図会 巻第百五』造醸類, 平凡社, 1985, 東洋文庫, 532
- 58) 山本健吉〔監修〕: 『大歳時記 第2巻句歌秋冬新年』, 集英社, 1989
- 59) 物集高見: 『廣文庫』第拾四冊, 廣文庫刊行會, 1926

(2010年11月30日受理)