

日本文化は自然や季節と寄り添うことで育まれてきました。忘れがちな「旬」の味わいをお届けします。



七草粥

ななくさがゆ



◆七草養生粥

〈材料/4人分〉

- 胚芽米…………… 1カップ
- 水…………… 1ℓ
- 大根…………… 50g
- ホタテ…………… 5~10粒
- エノキ…………… 1/3袋
- 柚子の皮…………… 適宜
- クコ…………… 大さじ1
- 七種の青菜（白菜・ニラ・浅葱・セリ・三つ葉・水菜・つまみな）…………… 合わせて100~150g

*お粥だけで物足りない方には、お正月の残りのお餅を加えるとよい。

〈作り方〉

- ①米は洗って30分以上おき、水を加えて火にかける。煮立ったら弱火にして、ホタテ、エノキ、ダイコンを入れ40分~1時間ほど炊く。
- ②七種の青菜は洗って、細かく刻む。大根はイチョウ切りにする。エノキは3~4cm長さに切る。柚子の皮は繊維切り。
- ③炊き上がった粥に刻んだ7種の青菜を加えて混ぜる。好みで塩・コショウを加えて味を整えればできあがり。クコとユズの皮を散らす。

提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー[®]検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593

1月7日は、朝に七草粥を食べて無病息災を祈る人日の節句。人日は、人を占う日という意味で重要な節句でした。七草粥の起源は唐時代の中国。官吏昇進が決まる1月7日の朝に薬草の若葉を食べて、立身出世を願ったといわれています。それが日本に伝わり、平安時代に宮中行事として定着。江戸時代には幕府の公式行事となり、やがて一般家庭にも広まっていきました。

七草を包丁で刻む時は、トントンとできるだけ大きな音をたて、次のような囃し唄を歌いながら刻むのが習わしだったそうです。

♪七草なすな 唐土の鳥と 日本の鳥と 渡らぬ先に 七草なすな……♪

春の七草は、「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」をいいます。七草の若菜には、力強い生命力と様々な効能があるとされています。

せり…食欲増進、貧血予防 なすな…腎臓、肝臓を整える
ごぎょう…咳、喉の痛みを抑える はこべら…歯茎の腫れ、痛みを効く
ほとけのざ…高血圧予防 すずな…便秘予防 すずしろ…二日酔いに効く

年末年始はご馳走つづきで胃腸は疲れています。胃をいたわり、青菜の酵素とビタミンを補給する意味でも理にかなった料理です。七草すべてを揃えられなくても、手に入る野菜で粥を作ってみましょう。七草粥は、年に1度ではもったいない養生食。疲れた時、体調を崩した時、飲み過ぎた時、カロリーコントロールしたい時などにも助けてくれます。