

七草かゆ

七草をご存知ですか。

「せり（芹）なすな（ぺんぺん草）ごぎょう（母子草）はこべら（繁縷）ほとけのざ（たびらこ）すずな（蕪）すずしろ（大根）」が、春の七草です。

正月7日に春の七草を入れたおかゆを食べるとその年1年は病気しないで過ごせると言われています。寒さの中で眠っていた草々のなかで、真っ先に芽を吹く春の七草の「気」をいただく行事食です。

「七草なすな、唐土の鳥と日本の鳥が渡らぬ先に…」と歌いながら、まな板の上で音を立てて刻んだ七草をおかゆに入れます。

正月のお餅やごちそうで疲れた胃腸を休め、冬のビタミン不足を補う知恵でもありました。みなさんも七草をいれたおかゆを食べ、1年元気に過ごしましょう。

◆ 材料（4人分）



米	1.5合
水	米の約7倍
七草	適宜
塩	少々

◆ 作り方

- 1 米は洗って一晩水に浸しておく。
- 2 ①をざるに上げ、土鍋に米の7倍の水と共にに入れて火にかける。大根と蕪は皮をむき、小さめに切って鍋に加え、煮立ってきたら火を弱めて40～50分炊く。
- 3 細かく刻んだ七草を加えて、塩で味付けしてひと混ぜする。
- 4 少し蒸らして器に盛る。

協力：農村輝きネット・しんしろ