

食育白

Nutrition education volume.



無病息災「七草がゆ」で健康祈願

先人の知恵が息づく古来から伝わる「行事食」のひとつ「七草粥」。

移り変わる四季の中、自然とともに生活していた頃の日本では、知恵を凝らした生活がなされていました。

新年は春の七草を食べて、季節を感じるとともに2011年の健康祈願をしませんか？

④七草粥の由来

中国には、1月7日に7種類の野菜が入ったお吸い物を食べて無病息災を願う風習があり、これが平安時代の日本に伝わりました。日本には古くから野草は万病に効き目があると信じられていたため、中国から伝わった風習は春の緑草（ハーブ）を使った日本特有の風習へと変遷。やがて江戸時代になると七草粥を食べる行事が庶民の間にも定着し、現在へ至ります。それぞれの七草にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれていて消化も抜群。お正月のお肉・お魚・餅中心の食生活の後には、七草粥で疲れた胃腸を休ませてあげませんか？

④春の七草について

芹(せり)…「競り勝つ」

セリ科の多年草。独特の芳香があります。

薺(なずな)…「撫でて汚れを除く」

アブラナ科の一年草。ぺんぺん草ともいわれ、よく見かける野草です。利尿・止血・解熱などに効果があります。

御形(ごぎょう)…「仏の体」

キク科の一年草。咳止めや内臓などに良いといわれます。

繁縷(はこべ)…「繁栄ははびこる」

ナデシコ科の一年草。はこべらともいわれ、利尿作用があるといわれます。

仏の座(ほとけのざ)…「仏の安座」

キク科の二年草。同じ名前でも紫の花をつける「ほとけのざ」とは別のもので注意。

菘(すずな)…「神を呼ぶ鈴」

アブラナ科の一年草。野菜のカブのことで。実がやわらかく、消化のよい野菜です。

蘿蔔(すずしろ)…「汚れのない白さ」

アブラナ科の一年草。野菜の大根のことで。実は消化がよく、葉はビタミンが豊富。

④七草粥レシピ

【材料】

米…1カップ 水…5～6カップ

春の七草…適量 塩…適量

※七草が手に入らない場合は、大根の葉、かぶの葉、ほうれん草、三つ葉、菜の花、小松菜などで代用してもOK。

【作り方】

1. 米を洗い、水を加えて火にかける。煮立ったら弱火にして、40分程度煮る。
2. 大根とカブの白い部分はいちょう切りにして、鍋に入れて柔らかくなるまで煮る。
3. 七草の葉は、塩少々を入れたお湯でさっと茹でてあくを抜き、水にさらす。
4. 七草を軽く絞って水気を取り、みじん切りにする。
(※七草を刻む時のはやしことば)
米がやわらかく炊けたら七草と塩をいれ、軽く混ぜて火を止める。お餅を入れると腹持ちがよくなります。

※七草を刻むときのはやしことば

「七草なずな 唐土(とうど)の鳥が日本の土地に 渡らぬ先に 七草生やすストントントン ストントントン…」

昔は、このような七草ばやしを唱えながら刻んでいたそうです。「中国の鳥が日本の土地に渡ってきたら葉っぱをたべてしまうから、今のうちに食べておこう」という意味があります。一説では渡り鳥による疫病が入ってこないことを願った歌とも言われています。「歌いながら調理器具(すりこぎ、おろしがね、杓子、火箸など)をまな板にのせて、包丁で7回叩いてから七草を刻む」、「七草囃子を歌いながら、七草を1種類につき7回ずつ刻み全部で49回刻む」など地域によって様々な風習があります。