

じんじつ 人日の節句の行事食



ななくさがゆ 七草粥



1月7日は人日の節句です。五節句の一つで、一年で1番最初の節句です。

昔の中国では、正月1日に鶏、2日に狗、3日に羊、4日に猪、5日に牛、6日に馬、7日に人、8日に穀を占うとされていたことから、人日の節句と言われています。この日は、春の七草を刻んで入れた七草粥を食べ、無病息災と健康長寿を願います。七草粥を食べる理由は、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわるためという説もあります。

材料(1人分)

米:1/2合
水:300ml
春の七草:1パック
塩:適量

便利な市販のパックが売っているので、それを使うと簡単に作ることができます！！

炊飯器でおかゆを作り七草を混ぜてもOK

作り方

1. 米をとき、分量の水で30分以上吸水させる。
2. 1を鍋に入れて蓋をして中火にかける。煮立つ直前に弱火にして約40分炊く。
3. 七草はさっとゆでて水に取り、よく絞って小さく切る。
4. 炊きあがったかゆに3を入れてやさしく混ぜる。
5. 塩で味をととのえる。



春の七草

- せり : 水辺の山菜で香りが良く、食欲が増進。解熱、整腸作用、血圧降下作用があるといわれている。
- なずな : 別称はペンペン草。整腸作用があり、利尿作用や解毒作用があるとされている。
- ごぎょう : 別称は母子草。解熱や風邪予防に効果的とされている。
- はこべら : 昔から腹痛薬として用いられており、胃炎に効果があるとされている。
- ほとけのざ : タンポポの葉に似ている。食物繊維が豊富。食欲増進効果があるとされている。
- すずな : 別称はかぶ。ビタミンが豊富。消化を促進し、腸内環境を改善するとされている。
- すずしろ : 別称は大根。消化促進の効果があり、胃もたれや胸やけに効果があるとされている。



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ