

ななくさがゆ 七草粥



1月7日に「春の七草」を入れたお粥を食べると、病気にならないといわれています。
七草のはじめは、平安時代に行われていた、年初に雪の間から芽を出した草を摘む「若菜摘み」という風習とされます。

宮中行事だったものが、江戸時代の頃には武家や庶民にも定着していったようです。

栄養士から

七草にはビタミンC・カロテン・鉄・食物繊維がたっぷり含まれています。七草粥を食べるのは、お正月に食べ過ぎた胃を休ませ、冬に不足しがちな野菜をとるための先人の知恵です。



スーパーなどで「七草セット」も販売されますが、食べ慣れた野菜（大根・ほうれん草・水菜・かいわれ大根など）を七草にみだてて、「七草風粥」としてもよいでしょう。

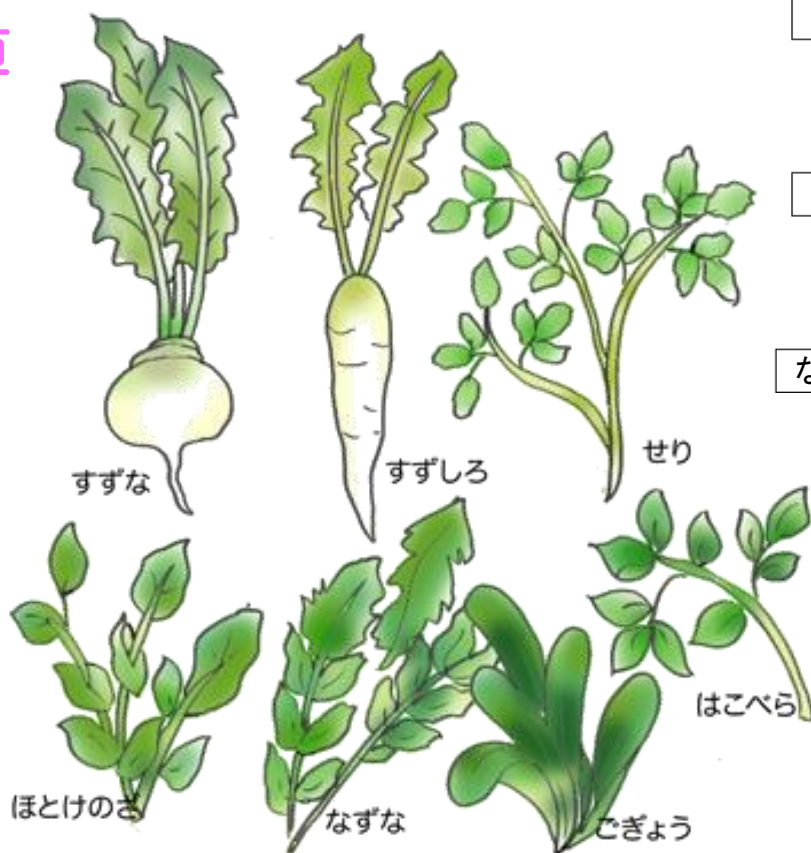
はる ななくさ 春の七草

すずしろ
= だいこん

すずな
= かぶ

ほとけのざ
= たびらこ

おぼ かた
覚え方



はこべら
= はこべ

ごぎょう
= ははこぐさ

なずな
= ペンペンぐさ

「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、これぞ七草」