



# おいしいえいよう

1月

あけましておめでとうございます。

2020年も素晴らしい年になりますよう

心よりお祈り申し上げます。

今年もおいしいえいようをよろしくお願い致します。



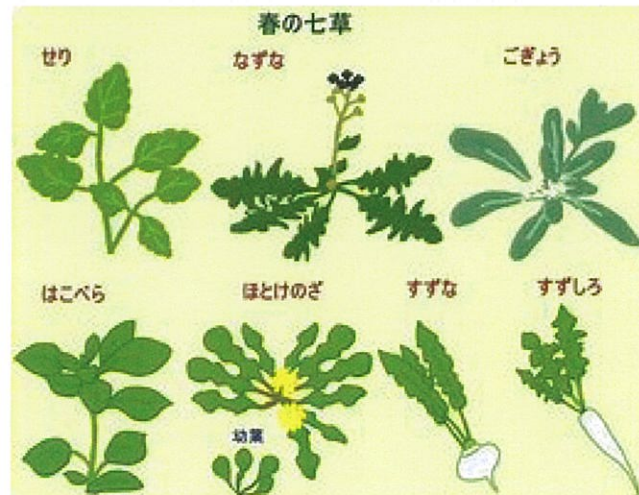
お正月にごちそうを食べ、疲れた胃を休めるのに七草粥はいかがでしょう？  
七草粥は無病息災を願い、平安時代から行われている行事です。

## 七草粥の由来

七草粥は、1月7日の「人日（じんじつ）」の日に行われる「人日の節句」の行事で、五節句のひとつです。また、7日といえば松の内（一般的には1月1日～1月7日）の最後の日にあたります。七草粥が定着した背景には、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあり、この日に七草粥を食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。

## 春の七草

- ・せり（競り勝つ）
- ・なずな（なでて汚れを払う）
- ・ごぎょう（仏さまの体）
- ・はこべら（繁栄が広がる）
- ・ほとけのざ（仏の安座）
- ・すずな（神様を呼ぶ鈴）
- ・すずしろ（汚れのない純白さ）



- 芹（せり）……水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。胃腸を丈夫にします。
- 薺（なずな）……別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。肝機能を整えてくれます。解毒や利尿作用があり、むくみにも良いといわれています。
- 御形（ごぎょう）……別称は母子草（ハハコグサ）で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。咳を鎮めてくれます。
- 繁縷（はこべら）……目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなります。
- 仏の座（ほとけのざ）……現在の紫紅色の花を付けるホトケノザではなく、田平子（タビラコ）を指します。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。
- 菘（すずな）……蕪（かぶ）のこと。ビタミンが豊富。
- 蘿蔔（すずしろ）……大根（だいこん）のこと。消化を助け、風邪の予防にもなります。

## ○本来の作法のご紹介

1月6日の夜に用意した七草を、決められた時間に「七草歌」を歌いながら、『しゃもじ』や『包丁の背』などで叩いて細かくします。

6日の酉の刻【18時頃】から2時間おきに翌7日の卯の刻【午前6時】まで1菜づつ叩きます。

- 酉の刻【18時頃】セリ
- 戌の刻【20時】ナズナ
- 亥の刻【22時】ゴギョウ
- 子の刻【午前0時】ハコベラ
- 丑の刻【午前2時】ホトケノザ
- 寅の刻【午前4時】スズナ
- 卯の刻【午前6時】スズシロ

7日の朝におかゆを炊いて、叩いた七草と塩を入れて七草粥を作ります。  
七草粥は本来、1月7日の朝に食べます。



『七草歌』  
七草なずな  
唐土の鳥が  
日本の土地に  
渡らぬ先に  
ストントントン  
ストントントン

## おかゆ（2人分） 基本の分量『米 1/2 合に対して、水 600ml』です。

※もう少しやわらかめのお粥にしたいときは、水 900ml まで好みで増やしても OK です

- ①洗った米と水を鍋に入れる。
- ②鍋を中火にかける。表面が白く煮立ってきたら、しゃもじなどで鍋底に米がつかないように、混ぜ合わせる。
- ③しっかり鍋の中が沸いたらすぐ弱火にして、箸を1本はさむくらい隙間をあけて蓋をする。そのまま、混ぜることなく 30～40 分を目安に火にかける。時間がきたら蓋を取って、かたさを確認してみる。好みのかたさになっていれば火を止め、塩ふたつまみを加えて、やさしく混ぜ合わせて完成。 ※洗った米を浸水しておく、火にかける時間を短縮できます。