

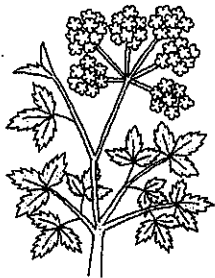
七草がゆのいわれ

1月7日（人日の節供）は七草がゆ。七種（草）は中国より伝来し、日本では平安時代初めに宮中に、江戸時代には幕府の行事として伝わり、庶民へと広まってきたようです。昔は、旧正月の子の日に野に出て七草の若菜を摘み、おかゆで食べ邪気を祓い、一年の無病息災を祈る行事として始まったようです。今ではお正月のごちそうで疲れたおなかを休める意味合いが大きくなりました。



七草の種類

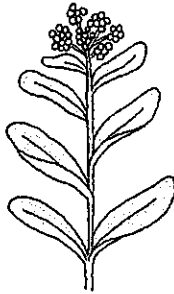
セリ



ナスナ
(ペンペン草)



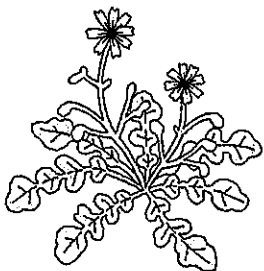
ゴギョウ
(ハハコグサ)



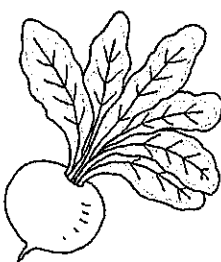
ハコベラ
(ハコベ)



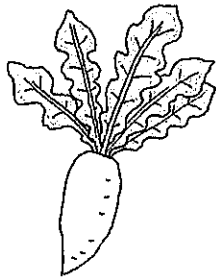
ホトケノザ
(コオニタビラコ)



スズナ
(かぶ)



スズシロ
(だいこん)



家庭でできる行事食

子ども：2人
大人：2人分

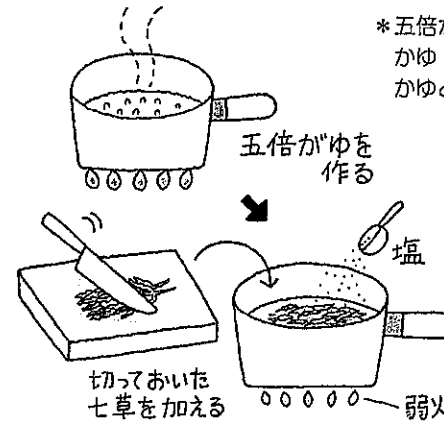
●七草がゆ

米……………100g
水……………500cc
塩……………5g
春の七草……………適宜
(セリ、ナスナ、ゴギョウ、ハコベラ、
ホトケノザ、スズナ、スズシロ)

【作り方】

- ①米を洗い、分量の水で加熱する（五倍がゆ）。
- ②七草は適当な大きさに切っておく。
- ③①が沸騰してから弱火にし、②を加え、塩も加え、コトコト煮る。

*五倍がゆ……米の重量の五倍の水で作るかゆ（離乳食で2回食、3回食の主食のかゆと同じ）。



小豆がゆ

1月15日は小正月と言われ、小豆がゆをいただきます。特に小豆がゆには健康に、“マメ”に過ごすという願いが込められています。関西地方ではこの日を女正月と言い、暮れから正月にかけて支度に追われてきた女性たちの労をねぎらう休日でもありました。また正月の酒やごちそうで疲れた胃腸をいやし、消化の良いかゆを食べる生活の知恵が現代に生きているのです。

『今伝えたいものがたり』根本悦子（芽ばえ社）より

