

七 草 粥

○ 伝承料理のいわれ

昔から1月7日、七草の日に七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(だいこん))を入れてお粥を作ります。七草の種類は時代や土地によって異なり、七草がもっと多くなったり、少ない場合もあったそうですが、いつの時代もどんな土地でも、年頭にあって豊年を祈願し、「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」と願いながらお粥をいただくその気持ちに差はありません。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。そこで、無病息災を祈って七草粥を食べたのです。七草はいわば日本のハーブ、そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べようというのは正月の疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べものです。

いつでも手近にある野菜を使って、お餅やうどんを入れるとボリュームもあり若い人にも喜ばれ、身体も温まり手軽にできる家庭料理としてアレンジしてつくってみるのも美味しいです。

< 材 料 > 4人分

米	2合
野菜(ほうれん草、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、かぶ、長ねぎ等)	適宜
塩	適宜
みそ	適宜
みりん・しょうゆ	(好みで)

< 作り方 >

- 1 大きめの土鍋に米と普通の水加減の二倍強水を入れ、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう等の火の通りにくいもの味のつきにくいもの、味のつきにくい野菜を一緒に入れて火にかける。
- 2 煮立ったら弱火にして調味料をいれて、味を調整する。
- 3 そのまま弱火でコトコトさせながら薬物野菜を入れて混ぜ、ねっとりしてきたら火を止め蒸らす。

