

【七草粥】

七草は、人日の節句（1月7日）の朝に、7種類の野菜が入った羹を食べる習慣のことです。（羹＝汁物のこと）

七草とは、せり・なずな・ごぎょう（母子草）・はこべら（はこべ）・ほとけのぎ（こおにたびらこ）
ほとけのぎ（こおにたびらこ）・すずな（かぶ）・すずしろ（大根）のことをいいます。

七草をお粥に入れて食べることにより、自然の生命力をもらい、無病息災で長生きが出来るとされてきました。また七草粥は、ビタミンも豊富で、お正月にご馳走を食べて疲れた胃腸をやさしくいたわるという効果もあるそうです。

せり・・・水辺の山菜で香りがよく、食欲増進。

なずな・・・ぺんぺん草。江戸時代は、ポピュラーな食材。

ごぎょう・・・母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。

はこべら・・・目に良い。ビタミンAが豊富。腹痛の薬にもなる。

ほとけのぎ・・・タビラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

すずな・・・かぶのこと。ビタミンが豊富。

すずしろ・・・大根のこと。消化を助け、風邪予防になる。

