

【七草粥】 2025年1月7日

七草

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



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効果もあるそうです。



七草をお粥に入れる前に・・・
七草をきれいに洗い、熱湯の中に塩少々を入れて、さっと茹でる。
水にさらし、1~2cmの長さに切る。
お粥の味付けは、醤油と塩少々です。