

栄養だより

七草粥について

年末年始に食べ過ぎてしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は、
疲れた胃腸にぴったりな七草粥についてご紹介します。



七草粥の由来

節句は季節の変わり目に子孫繁栄や豊作などを願う行事のことです。桃の節句や端午の節句をイメージする方も多いのではないのでしょうか。江戸幕府が祝日とした5つの節句(1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)が現代にも受け継がれており、その中の1月7日「人日(じんじつ)の節句」では、1年の無病息災を願って、七草粥を食べる風習があります。古くから日本で行われている、年の初めに芽を出した春の野草を摘む「若菜摘み」の風習と、中国が唐の時代に、人日の節句に七種の若菜を入れた「七種菜羹(しちしゅさいこう)」という汁物を食べ、無病息災を願う風習が結びつき、七草粥を食べるようになったと言われています。

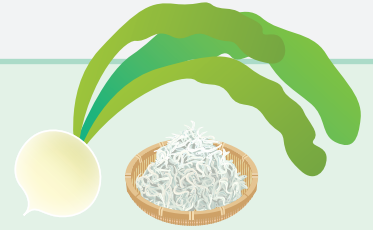


春の七草の種類

- 芹 (せり)
1か所に「競(せ)る」ように生えている若葉の様子が名前の由来と言われており、「競り勝つ」という意味があります。
- 薺 (なずな)
別名ぺんぺん草。「撫でて汚れを払う」という意味があります。
- 御形 (ごぎょう)
別名母子草(ははこぐさ)。「仏様の体(仏体)」を表す縁起物とされています。
- 繁縷 (はこべら)
「子孫繁栄」の意味が込められています。
- 仏の座 (ほとけのざ)
仏様が座る「安座」に似ていることが名前の由来と言われています。
- 菘 (すずな)
別名かぶ。「神様を呼ぶ鈴」と言われています。
- 蘿蔔 (すずしろ)
別名大根。「汚れのない清白」を表しています。



春の七草のひとつであるかぶ(すずな)の葉を使ったレシピをご紹介します。



材料(2人分)

あたたかいご飯	……………	300g		
かぶの葉	……………	100g		
しらす干し	……………	25g		
ごま油	……………	小さじ1		
A	┌	濃口醤油	……………	大さじ1(18g)
		みりん	……………	大さじ1(18g)
		砂糖	……………	小さじ2(6g)
		顆粒和風だし	……………	小さじ1/2(2g)

作り方

- ①かぶの葉は粗いみじん切りにし、Aはすべて混ぜておきます。
- ②フライパンにごま油を入れ中火で熱し、かぶの葉を入れ炒めます。
- ③かぶの葉がしんなりしてきたら、しらすとAの調味料を入れ、水気が無くなるまで炒めます。
- ④ご飯をボウルに入れ③を混ぜ合わせ、おむすびを作りお皿に盛り付けます。

栄養量(1人分：おむすび1個)

エネルギー 320kcal

たんぱく質 8.0g / 脂質 2.7g /

炭水化物 67g / 食塩相当量 1.8g

