七草粥

2025. 1月 栄養だより

一年の最初の節句である１月７日は「人日の節句」です。その日に春の七草を入れて「七草粥」を食べる習慣があります。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払い、これを食べることで１年の無病息災を願うようになりました。
今回は七草粥に使われる七草について紹介します。

せり
競り合うようにぐんぐん生えることから勝負に「競り」勝つという願いが込められています。

ほとけのざ
放射状に広がる葉の形が「仏様が座っている台座のように見える」というこたから「ほとけのざ」と名付けられました。

なずな
道端などでもよく見かけられ、非常に強い生命力を持つことから「悪い気をはらう力がある」と信じられています。また、ぺんぺん草や三味線草とも呼ばれています。

すずな
春野菜でお馴染みの「かぶ」のことで「かぶら」「かぶらな」とも呼ばれます。
七草粥では「神を呼ぶための鈴」という意味で使われています。

ごぎょう
母子草ともよばれ、痰や咳に効果があり喉の痛みをやわらげてくれるとされています。
明治時代には、草餅の材料に使われたり茶にして飲まれていました。

すずしろ
汚れ（けがれ）のない清白という意味があります。

はこべら
「繁栄がはびこる」縁起物として広く親しまれています。

〈七草粥レシピ〉

☆材料☆　ごはん１５０ｇ　水５００ml　七草それぞれ適量　塩少々

① 鍋にお湯を沸かし、沸騰させ塩と七草を入れて２分ほど茹でます。ザルに上げ湯切りし水気を絞ります。
② 茹でた七草をそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
③ 鍋にごはん、水を入れて煮立ったら弱火にして１０分ほど煮る。
④ ③に七草、塩少々を加えて完成。

大島眼科病院　栄養課