

もっと知りたい食べ物のこと

お節料理は七草粥まで続く

節日に作られる供物を「節供（せちく）」といい、節供には元日の膳、正月 7 日の粥膳がありますので、おせち料理は、元旦に始まり七草粥までを 1 フレーズとするのが正統派です。

さて、お正月のおせち料理は、それぞれの家庭の味、母親の味です。小さい時から慣れ親しんだ味がやがて妻を迎え、子供たちの成長とともにその味も母から妻への味が変わってゆきます。一家が無事に、幸せに過ごせるのも幸せな家庭があつてこそできることです。一年の健康を祈る門出、皆さんはいかがお過ごしになりましたか。縁起ものとして祝い膳らしく、心なごませるおせち料理、数の子、黒豆、昆布巻き、サワラの照り焼き、紅白カマボコ、小イモの白煮、ブリなます、かぶらずし、煮しめ等々沢山召し上がられましたか。最近ではホテルからのおせちで楽しめる家庭も増えています。また旅行先で味わうお正月もあります。楽しい団欒を味わうことも出来るようになりそれぞれのスタイルが多様化しています。美食・飽食の後には、胃の調子を調整することもお忘れなく。



正月料理は動物性タンパク質が多く、胃液の負担を増します。また、繊維質を煮しめたものが多く、胃の中でこなれが悪いのです。とくにカズノコ、かまぼこ、魚の焼き物などは消化が悪いといわれています。普通の食事では胃が空になるまで 4 時間かかりますが、お正月は、つぎからつぎへと食べていて、いつまでも胃の中に食べ物停滞し胃腸が休む間がありません。

ここで、正月疲れの胃腸に七草粥はいかがでしょう。



“ 芹（せり）・薺（なずな）・御形（ごぎょう）・繁縷（はこべら）・仏の座（ほとけのざ）・菘（すずな）・蘿蔔（すずしろ）”これら春の七草を入れて、たいた七草粥は昔から正月七日に食べる習慣があり、無病息災を願う年中行事の一つになっています。

七種類の植物という意味の「七草」よりも、むしろ春の若菜に用いる「七種菜(ななくさな)」の略のようです。

お正月の門松、しめ飾り、漆器などは 1 月 6 日の夜に片付け、翌日の七草を迎えます。

七草粥の作り方 材料

作り方

米	1 合	米は洗って土鍋に水とだしをいれる。
水	米の 5 ~ 6 倍	大根（すずしろ）、かぶ（すずな）の白い部分を いちょう切りにし、に入れておく。
即席和風だし	小さじ 1/2	の青い部分と、他の草は全部細かく切っておく。
塩	適量	を火にかけ、煮立ってくれば、極弱火にし、 20 - 30 分位煮る。塩を入れ味をつけ、を入れる。
春の七草	1 パック	*七草セットが手に入らなければ
*手軽にスーパーに 売っています		三ツ葉、せり、大根葉など好みの青葉を入れてみて！

お粥と雑炊は、似ているようですが、お粥は米から炊いて何も具の入っていないものです。

七草粥のつづき

昔は白米などは大変貴重な贅沢品。一般にはハレの日（祭礼）に頂くもので、常日頃はアワ、ヒエなどの雑穀で、お粥には大根や芋などを多く入れて水増して食べていたようです。ですから新米が取れると、最初に先ず神前に供え、五穀豊穡を祈る神事後、お下がり頂く時くらいしか白米は食べられませんでした。



正月の七草粥もこうした神への感謝と、新年を無事に迎えられたことへの慶びを込めた行事なのです。それはまた正月のご馳走に疲れた胃腸を休めるのにもとても都合がよく、理屈に適ったものです。

冬の季節は青野菜が最も乏しいときです。古代、歌に詠まれているように、昔の女達はさあ春だとばかり野に出掛け、寒さの中に頭を持ち上げた若菜（七草）を摘みながらおしゃべりを楽しみ、ビタミン不足も補ったのでしょうか。白い粥に緑の若菜、清々とした美しさの中に、しっかりした合理性も入っているのです。日本人は今でも熱がでたり、胃腸の調子が悪いと言えば粥に梅干というのが一般的ですよね。米の澱粉質（糖分）を消化よく取ることで体の活性化を計るわけです。

東で粥と言えば病人食と思われがちですが、関西では「京の白粥、大和の茶粥」「朝粥昼飛び夕雑炊」の諺があるように日常食です。サラッと炊いたアツアツの粥から米の味と香りをじっくり味わったのでしょうか。今でも二日酔いの翌日に食べる朝粥は効果的な薬食です。

「春の七草」が話題になると、そろそろお正月モードも終わりに近づきますね。

七草粥の材料を野に求めた歌があります。

仁和のみかど、みこにおましましける時に、人に若菜たまひける御うたとして「古今集」に光孝天皇が読まれているのはあまりにも有名です。

君がため春の野にいでて若菜つむわが衣手に雪はふりつつ（古今21）

萌え出る若菜は生命力のシンボルであり、これを食べることは一年の健勝を祈るまじないでもありました。

また、新春の雪も吉兆とされ（「新しき年の始めの初春のけふ降る雪のいやしけよごと」（家持）

のびやかな調べにのせた古雅な趣きを味わう中に、「おのづから」息災長寿を祈る心がこもるところが一層めでたさを表現しているのです。

時代は超高速化し情報が氾濫しています。自己中心的な我が、社会基盤や人の絆、習慣の大切さを見失いがちな現代です。世の中の機軸がどんどん変化しますが、もう一度本物を見つめ直すために、先人たちの築いてきた生活習慣や知恵を時ある毎に振り返ってみたいと思います。