



## 七草粥

Nanakusa-gayu

### 《材料》

- 御飯・・・300g（ご飯はあらかじめ炊いておく）
- 水・・・800cc
- 塩・・・小1
  
- 七草
  - ・セリ・・・4g
  - ・ナズナ（ぺんぺん草）4g
  - ・ゴギョウ・・・4g
  - ・ハコベラ・・・4g
  - ・ホトケノザ・・・4g
  - ・スズナ（蕪）・・・3個
  - ・スズシロ（大根）・・・120g



## 《作り方》

- 1 鍋に湯を沸かし、塩をひとつまみ（分量外）入れ、七草を軽く茹でる。  
 ※スズナ（蕪）とスズシロ（大根）は茎葉とひげ根を取り除き（茎葉は茹で、ひげ根は捨てる）、皮の汚れた部分があれば皮を薄く剥いて削ぎ落とし、包丁を7回入れてぶつ切りにしてから茹でる。  
 ※スズナ・スズシロは切ってから茹で、その他の葉野菜は茹でてから切ると調理しやすい
- 2 七草は軽く火が通ったら水で洗い、水分を切っておく。
- 3 葉野菜は根を切り除き、7回でぶつ切りにする。  
 →七草の下準備完了！！  
 ※蕪と大根の茎葉は細かく刻む。  
 （本体を7回で切っているため、茎葉は気にせず刻んでよし）
- 4 土鍋（普通の鍋でも可）にご飯と水を入れて火にかけ、塩（小1）を加える。  
 沸騰したら下準備を終えた七草を入れて混ぜ、コトコト8～10分煮る。
- 5 器に盛り、梅干しや塩昆布などを添えてできあがり！！



切るときは恵方（令和3年は南南東）を向いて、それぞれの野菜に7回ずつ包丁を入れて（7種類×7回=49回）切るのがルール！！

## 春の七草



### セリ

→“競り合う”“競り勝つ”という意味をこめた縁起物。

### ナズナ（ぺんぺん草）

→高血圧・解熱・便秘・利尿・止血作用のほか、ビタミンKを含み骨粗鬆症にも効能あり。

### ゴギョウ

→お茶として飲むと、咳止め・短期理・のどの消炎に効能があり。

### ホトケノザ

→健胃・整腸、高血圧要望に効能あり。

### スズシロ（大根）

→根にはジアスターゼ、葉にはビタミン・ミネラルがある。消化不良、二日酔い、発熱、冷え性等に効能あり。

### ハコベラ（ハコベ）

→歯槽膿漏の予防に効能あり。カルシウム・カリウム・カロチノイドを含む

### スズナ（蕪）

→便秘、胃潰瘍、胃炎、風邪、骨粗鬆症に効能あり。