

第30回 ななくさがゆ 七草粥

七草粥は、1月7日の朝に食べられている日本の行事食です。お正月休みの食べ過ぎ、飲み過ぎで疲れた胃を優しくいたわってくれる7種類の薬草粥です。

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。そこで、無病息災を祈って七草を食べたものです。

七草粥は現代医学でも効果が立証されており、弱った胃腸を助けて食欲を増進するという効果のほかに、むくみや風邪の諸症状、二日酔いなどにも効果があるといわれています。

七草の効用

種類	薬効
セリ	健胃・食欲増進・解熱・利尿・去痰など
ナズナ	止血・消炎・鎮痛・利尿・解熱・下痢止めなど
ゴギョウ (ハハコグサ)	咳止め・去痰・扁桃腺炎・利尿など
ハコベラ (ハコベ)	利尿・乳汁分泌促進・歯痛・消炎など
ホトケノザ (コオニクビラコ)	健胃・食欲増進・歯痛
スズナ (カブ)	消化促進・解毒・咳止め・そばかすなど
スズシロ (ダイコン)	消化促進・咳止め・去痰・利尿



★七草粥の作り方★

- ①よく洗ったお米を30分ほど水につけます。
- ②通常使用する3倍ぐらいの水に塩を少々振ります。
- ③初めは中火で、沸騰したら火を弱めてから40～50分くらいに炊きあげます。
- ④お粥はかき混ぜると粘りが出て、焦げやすくなるので途中かき混ぜないように。
- ⑤七草はさつとゆでて水を絞り細かく刻んでおきましょう。
- ⑥お粥が炊きあがったら、火を止める直前に刻んでおいた七草をさつと入れて5分間蒸らします。
- ⑦出来上がったら、塩で味を調べて出来上がりです。

文責/桑原医院 管理栄養士 坂井 エリサ (さかいえりさ)

