

春の七草粥



新春

春の七草粥

七草粥とは人日の節句(1月7日)に食べられる日本の行事食です。疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場に栄養補給をする効用もあり、この日に七草粥を食べることで新年の無病息災を願うという意味もあります。

- 芹 (せり)
水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。
- 薺 (なずな)
別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。
- 御形 (ごぎょう)
別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。
- 繁縷 (はこべら)
目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。
- 仏の座 (ほとけのざ)
別称はタバコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。
- 松 (すずな)
蕪 (かぶ) のこと。ビタミンが豊富。
- 蘿蔔 (すずしろ)
大根 (だいこん) のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。

