

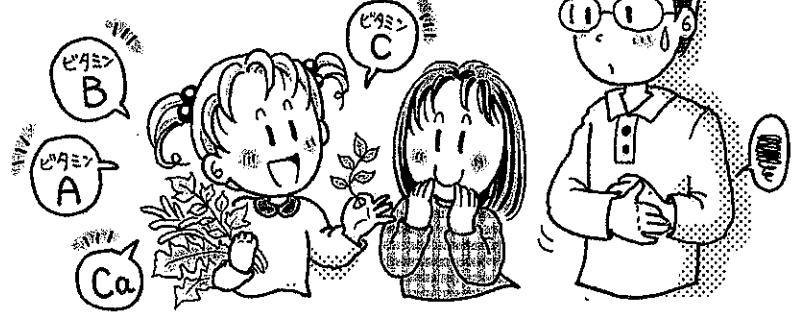
行事食 七草がゆ...1月7日

七草がゆのいわれ

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。芽ぶきのエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めておかゆを炊きます。

七草がゆの効能

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事といえるでしょう。七草の葉菜には、ビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。



七草がゆをつくってみよう

春の七草



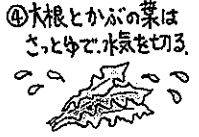
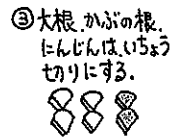
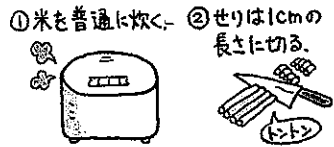
【子どもが食べやすいように雑煮風にしました】 七草がゆ

【材料】4人分

- 精白米.....1/2カップ
- 胚芽精米.....1/2カップ
- 鶏ひき肉.....50g
- せり.....50g
- だいこん・
だいこんの葉.....50g
- かぶ・かぶの葉.....1個
- にんじん.....20g
- かつおだし.....適宜
- 塩・しょうゆ.....適宜

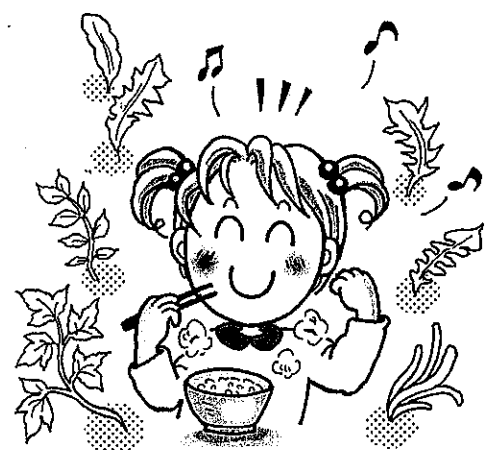
【つくり方】

- ① 米はといて、炊飯器で普通に炊く。
- ② セリは水で洗って、1cm長さに切る。
- ③ だいこん、かぶの根の部分、にんじんはいちよう切りにする。
- ④ だいこんとかぶの葉は、塩少々を入れた熱湯でサッとゆで、水にとり、水気を絞り、切っておく。
- ⑤ かつおだしに③を入れ、やわらかくなったら鶏肉を入れ、①を入れて、塩、しょうゆで調味し、②を入れ、④を入れて火を止める。



●ワンポイントアドバイス●

彩りで、にんじんを入れてあります。冬菜、小松菜、ほうれんそうなどを入れてもよいです。スーパーなどで七草のセットが売っているので、それを利用してもよいですね。



『園児わくわく行事食』西田奈保子(芽ばえ社)参考