

毎週日曜発行
2018 1/7

こども新聞 週刊がほピョンプレス



河北新報社 TEL.022-211-1111(月曜から金曜)

七草がゆを食べよう

きょう、かほピョンは「七草がゆ」を食べたんだ。「今年も家族が元気で暮らせますように」と願いながら「春の七草」と呼ばれる7種類の野草を入れたおかゆを食べるのは、昔からの風習だ。詳しく知りたくて管理栄養士の大河内裕子さん(69)に仙台市宮城野区に教わってきたよ。

春の七草とは「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ(ハコベ)、ホトケノザ、スズナ(カブ)、スズシロ(大根)」のこと。七草を食べる行事は、平安時代の和歌にもよまれています。

「旧暦で正月は2月ごろ。春の初め、雪の下からいち早く芽吹く草は、邪気を払うといわれました。おかゆにして強い生命力をいただくことで、一年の健康と無事を願ったのでしょ」と大河内

現在は、スーパーなどでセツトが手に入りますが、少し昔は多くの家庭で七草を摘んで食べていました。1月6日に摘んだ草を夜に刻んで神棚に供え、7日の朝におかゆに入れます。大河内さん



も子どものころ、お父さんが七草を刻んでいた姿を覚えているそうです。簡単なおかゆの作り方を教わりました。米1の

量に対して水を5〜10の割合で鍋に入れ、火にかけます。沸騰したら保温できる水筒か魔法瓶に移し、しっかり蓋をして1時間ほど置いておくだけ。米の芯までふくら

した、ほんのり甘いおかゆのできあがり! 鍋と違って、吹きこぼれる心配がありません。

七草がゆにするときは、できあがったおかゆを鍋に戻し、細かく刻ん

だ七草を加えて火にかけ、再び沸騰したら完成。鮮やかな緑が美しく、お正月のごちそうで疲れた胃腸に優しいごはんです。

角田市や白石市など仙南地域を中心に「小正月」にあたる1月15日の早朝、小豆の入った「暁がゆ」を食べる風習もあるんだって。小豆の香りと風味が優しい味わい。自分で作って、おうちの人にふるまってみては?



春の七草はビタミンや食物繊維(せんい)のほか、かぜの予防や消化にいい成分が豊富



小豆を加えて炊いた暁がゆ。市販のゆで小豆(砂糖が入っていないもの)を使うと簡単にできます

緑鮮やか健康願う春の味

やってみよう!
調べてみよう!
年末年始

正月特別紙面

- 2 サイエンス
- 3 3分チャレンジ
- 4・5 いいね
- 6 いいものさがし
- 7 恐竜ノート特集
- 8 投稿特集

今週の注目ニュース

◇11日(木) ソニーが家庭向け犬型ロボット「ai bo(アイボ)」を発売
表情が豊かでお手もするよ。ソニーは1999年に初代のアイボを売り出し、とても人気になったんだ。ゲームがまた起きるかな。

◇12日(金) 岩波書店が国語辞典「広辞苑」の第7版を発売
10年ぶりに新しい言葉が追加されたり、説明がいらなくなった言葉がけずられたりした。「がつつり」などの若者言葉が入ったのも話題だよ。