



7種類、みんな知ってる? ~春の七草~

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
早いもので、新年も1週間が過ぎようとしています。今日は1月7日、日本ではこの日に七草がゆを食べる風習があります（主に本土の風習。沖縄では最近取り入れられるようになりました）。給食に七草がゆが出される学校もあったかと思えます。

七草がゆには、“春の七草”（せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）の7つの植物が入っています。これには、春の始めに芽吹く七草に邪気を払う効果があるといわれているほか、7種それぞれに薬効があり、胃腸や体内バランスを整える効果が期待できるといわれています。

清少納言の枕草子には「七日、雪間の若菜摘み、青やかにて」と記され、平安時代には新春の若菜摘みの行事があったことがうかがえます。それらをおかゆの具材にして食する風習は江戸時代に広がり、各地で食材も異なっていたようです。

ただ、当時は太陰暦（月の満ち欠けをもとにしたこよみ。旧暦）を使っていたので、今のこよみ（太陽暦）では、収穫には少し早い植物もあります。また、近くに野原も少なくなり、ちょっとそこまでと出掛けて、簡単に摘めるものではなくなっています。最近では、春の七草をハウス栽培する農家があり、三が日を過ぎると出荷作業がはじまり、スーパーなどの店頭には並び光景が見られるようになりました。



さて、昨日は小寒（しょうかん）。冬はこれからが本番です。生活リズムや体調を整え、今年も元気に過ごしていきましょう！（文責・スケッチ：玉村かおり）