

笛吹市の旬の野菜をいただきます

毎日プラス1皿の
野菜料理を!

No.16

【春の七草粥】



【材料 2人分】

米	100g
せり	10g
小松菜	10g
大根	80g
かぶの葉	10g
塩	少々

【作り方】

- ① 米は洗って水を切り、7倍量の水に、約1時間浸す。
 - ② 野菜はさっとゆがき、軽く絞って細かく刻む。
 - ③ ①を火にかけ、沸騰したら弱火にし、時々かき混ぜながら米が軟らかくなるまで炊く。
 - ④ 塩少々を入れ、最後に②を加える。
- ※簡単な作り方としては、炊きたてごはんを利用すると良いです。

七草粥とは、正月七日の朝に七草が入ったお粥を食べて無病息災を願う風習のことです。お正月気分を区切りをつけたり、おせち料理の食べすぎで弱った胃を休めたりといった効果もあります。冬の間不足していた野菜を待ちかねて、初春の若草を粥に入れて食べるという風習は、古い時代の人たちの長く貴重な体験のもとに生み出された知恵です。

春の七草は、①せり ②なずな(べんべん草) ③ごぎょう(ははこぐさ) ④はこべら(はこべ) ⑤ほとけのざ(こおにたびらこ) ⑥すずな(かぶ) ⑦すずしろ(だいこん)です。七草がなければ、手近にある青菜でもかまいません。



<1人分栄養量> エネルギー 188 kcal 塩分 0.6g

秋の七草は、はぎ、おばな、くず、なでしこ、おみなえし、ふじばかま、花を眺めて楽しめます。

■問合せ先 健康づくり課

ききょうです。食べるのではなく、健康企画担当 ☎ 055(261)1901