

## 日本妈妈烹调的味道

### 新的一年也要健健康康 七草粥

材料 (4人份)

- ・七草…水芹・荠菜・鼠曲草・繁缕・宝盖草・芜菁(芜菁叶)・萝卜(萝卜叶) 适量
- ・米 1杯 ・水 7杯 ・盐 少量

做法

- ① 淘好米, 然后在水里浸泡30分钟。
- ② 把①装入锅(若有的话, 沙锅), 开大火烧。煮沸了, 开小火煮大约40分钟。
- ③ 米煮软之后, 放入切好的七草, 煮熟了就用盐稍微调一下味。关火, 盖上盖, 焖一会儿。

- ★ 在日本, 1月7日有喝放入7种绿菜煮的粥“七草粥”的风俗习惯。这历史已经很久, 在平安时代就有成为该原型的习惯了。在正月吃摘到的嫩草, 祈祷息灾灭病, 同时在现在也成为一种仪式, 从元旦起过1周后的这一天喝易消化的“七草粥”, 有养肠胃, 解疲劳的含义。
- ★ 材料栏里的7种植物称作“春天七草”。也许最近知道的人也不太多, 但是以前因语调好能顺着念:“水芹、荠菜、鼠曲草、繁缕、宝盖草、芜菁、萝卜、这些就是七草”, 这样7种草的名字就记住了, 不会忘记。
- ★ 以前, 七草在路边或者河堤等都能摘到, 但是近年失去了自然而难以摘到。不过在超市在这期间有很多出售成套的“春天七草”。也许荠菜、繁缕如今还算是容易被找到的植物。查一查是什么草, 在原野寻找一下也很快乐的。不必7种全部备齐, 也可以用蓬蒿、小松菜等绿菜代用。

## 日本のおふくろの味

### 新しい年も健康で 七草粥

材料 (4人分)

- ・七草…せり、なずな(ペンペン草)、ごぎょう(ハハコグサ)、はこべら(ハコベ)、ほとけのぎ、すずな(かぶの葉)、すずしろ(だいこん葉) 適宜
- ・米 1カップ ・水 7カップ ・塩 少々

作り方

- ① 米は洗って30分水に浸けておく。
- ② 鍋(あれば土鍋)に①を入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にして40分ほど炊く。
- ③ 米が柔らかくなったら刻んだ七草を入れ、火が通ったら塩で軽く味付けをする。火を止めて蓋をし、少し蒸らす。

- ★ 日本には1月7日に7種の青菜を入れた粥を食べる「七草粥」という風習があります。その歴史は古く、平安時代には既に原型となる慣わしがありました。新春に摘んだ若草を食べて無病息災を祈るとともに、現在では消化の良い「七草粥」をお正月から1週間経ったこの日に食べ、胃腸を休め疲れを癒すという意味合いの行事にもなっています。
- ★ 材料欄にある7種類の植物を「春の七草」と呼びます。最近あまり知る人もいないかもしれませんが、以前は「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ、これぞななくさ」と調子良く並べて読んで、7種の草の名前を忘れないように覚えたものです。
- ★ 昔は七草のどれもが道端や土手などで採れましたが、自然が失われた近年では難しくなりました。その代わりに、スーパーでは「春の七草」がセットになったものがこの時期売られることも多いようです。なずな(ペンペン草)やはこべら(ハコベ)は今でも見つけ易い植物かもしれません。どんな草か調べて、野原を探してみるのも楽しいものです。7種類全て揃える必要はなく、しゅんぎくやこまつな等の青菜で代用するのもいいでしょう。