

Cita Rasa Hidangan Ibu Jepang

日本のおふくろの味

Hidup Sehat di Tahun Baru *Nanakusa-gayu* (Bubur 7 rerumputan)

新しい年も健康で 七草粥

Bahan (untuk 4 orang)

• 7 jenis rerumputan : Rumput seri atau parsley jepang, Nazuna (rumput penpen), Gokyou (rumput hahago), Hakobera (hakobe), Hotokenoza, Suzuna (daun kabu), Suzushiro (daun lobak), secukupnya

• Beras 1 cup, Air 7 cup, Garam sedikit.

Cara memasak

- ① Beras dicuci dan direndam selama 30 menit.
- ② Masukkan beras ke panci (panci keramik, kalau ada), masaklah dengan api besar. Setelah mendidih, masaklah selama 40 menit dengan api kecil.
- ③ Setelah beras menjadi lunak, masukkan 7 jenis rerumputan yang telah dipotong-potong. Setelah matang taburkan garam. Matikan apinya, dan tutuplah pancinya. Didiamkan sebentar.

- ★ Di Jepang setiap tanggal 7 Januari, ada kebiasaan menyantap [*Nanakusa-gayu* = bubur yang berisi 7 macam daun rerumputan]. Kebiasaan ini sudah ada sejak zaman dahulu, yaitu sejak periode zaman Heian. Dipercayai bahwa dengan memakan daun yang baru di petik ini kita akan dapat menjalankan kehidupan dengan sehat, selamat tanpa terkena suatu penyakit. Sekarang *Nanakusa-gayu* yang baik untuk pencernaan ini menjadi suatu even yang disantap pada hari ; seminggu setelah Tahun Baru, dengan maksud agar lambung bisa beristirahat setelah makan berat di tahun baru-nya, serta untuk memulihkan rasa lelah.
- ★ Tujuh jenis tumbuh-tumbuhan yang menjadi bahan masakan ini disebut [*Haru no nanakusa* = 7 rerumputan musim semi]. Sekarang mungkin sudah jarang orang yang mengetahuinya, tetapi orang-orang zaman dahulu bahkan dapat menghafal 7 nama dedaunan ini [*seri, nazuna, gogyo, hakobera, hotokenoza, suzuna, suzushiro, korezo nanakusa* = inilah 7 jenis rerumputan], dengan menyebutnya secara berurutan dan berirama.
- ★ Dahulu ketujuh rerumputan ini dapat dipetik di pinggir jalan atau di tanggul sungai. Tetapi sekarang sudah sulit ditemukan karena lingkungan alami sudah semakin berkurang. Walaupun begitu, sekarang kita bisa mendapatkan [*Haru no nanakusa* = 7 rerumputan musim semi] ini di pasar swalayan, di mana kebanyakan dijual dalam bentuk paket, ketika saatnya hampir tiba untuk menyantapnya. *Nazuna* (rumput *Penpen*) atau *Hakobera* (*hakobe*) mungkin sekarang masih dapat ditemukan dengan mudah. Mencari rerumputan ini di padang rumput, sekalian mengamati berbagai jenis rerumputan juga merupakan hal yang menyenangkan. Atau Anda bisa juga mencoba menyantap bubur ini walaupun tidak lengkap 7 jenis rerumputan. Sebagian bisa digantikan dengan sayur hijau seperti *shun-giku* atau *komatsuna* (sawi)

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が。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。