

## Món ăn của người mẹ Nhật

### Món Nanakusa Kaiyu Cháo Thất thảo (bảy loại rau) và sức khỏe trong năm mới

Nguyên liệu (phần 4 người)

• Nanakusa (7 loại rau cỏ): Seri (rau cần), Nazuna(hay còn gọi là Penpengusa), Gogyou (hay còn gọi là Hahakogusa- rau khúc), Hakobera (hay còn gọi là Hakobe), Hodokenoza, Suzuna (lá của củ Kabu), Suzushiro (lá Củ cải): lượng vừa đủ.

• Gạo: 1 cốc • Nước : 7 cốc • Muối : Lượng vừa đủ.

Cách nấu :

- ① Gạo đãi xong, ngâm vào nước độ 30 phút.
- ② Vớt gạo trong mục ① ra, cho vào nồi (nếu có nồi đất thì tốt). Đun to lửa. Khi cháo bắt đầu sôi thì để nhỏ lửa, nấu trong khoảng 40 phút.
- ③ Rau rửa sạch, thái nhỏ. Sau khi cháo nhừ, cho rau vào nồi, trộn đều, nêm muối thấy vừa miệng là được. Tắt bếp, đậy vung một lúc là ăn được.

- ★ Nhật Bản có phong tục đến ngày 7 tháng 1 thì ăn cháo nấu với 7 loại rau cỏ, gọi là Nanakusa Kaiyu tức “Cháo thất thảo”. Người ta cho rằng tập quán này đã xuất hiện từ rất lâu đời, ngay từ thời kỳ Heian. Ngày xưa, người ta mong rằng ăn những loại rau non vào đầu Xuân sẽ làm cho người khỏe mạnh. Còn ngày nay ăn cháo Nanakusa kaiyu nhằm mục đích cho dạ dày được nghỉ ngơi sau một tuần ăn những món ăn giàu dinh dưỡng ngày Tết.
- ★ 7 loại rau dùng để nấu Cháo thất thảo được gọi là “Xuân thất thảo”- tức là 7 loại rau cỏ của mùa Xuân. Ngày nay ít người biết được tất cả tên của 7 loại rau cỏ này, nhưng ngày xưa, người ta đã đặt ra câu hát vắn về 7 loại rau này để dễ nhớ như sau “Seri, Nazuna, Gokyou, Habobera, Hotokenoza. Suzuna, Suzushiro, korezo nanakusa”
- ★ Xưa kia, 7 loại rau cỏ này thường mọc hoang ở vệ đường hoặc bờ đê. Nay những khu đất trống thiên nhiên hầu như không còn, nên rất khó kiếm. Thay vào đó, tại các cửa hàng siêu thị vào dịp 7 tháng 1 thường hay bán 7 loại rau cỏ này, đóng thành một gói sẵn. Trong 7 loại rau cỏ này thì loại rau Nazuna (penpenkusa) và rau Hakobera (Hakobe) là vẫn còn tương đối dễ kiếm. Có thời gian chúng ta thử đi tìm những loại rau này tại các khu đất hoang cũng là một niềm vui. Nếu không kiếm được đủ 7 loại rau này thì chúng ta dùng tạm các loại rau khác như Shungiku (cải cúc) hoặc Komatsuna (rau cải ngọt) cũng được

## 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) は今でも見つけやす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。