

# 七草粥

正月七日に無病息災を願って春の七草を入れて炊くお粥です。お正月の間にごちそうを食べすぎて弱った胃腸を整えてくれます。中国から伝わった習慣だそうです。

春の七草……セリ・ナズナ・ゴギョウ(ははこぐさ)・ハコベラ(はこべ)・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(だいこん)の7種類

近頃は「七草セット」として、スーパーなどで購入することができます。七草粥は簡単に作ることができますので、ご家庭でもお試しく下さい。7種類がそろっていなくてもおいしく作れます。

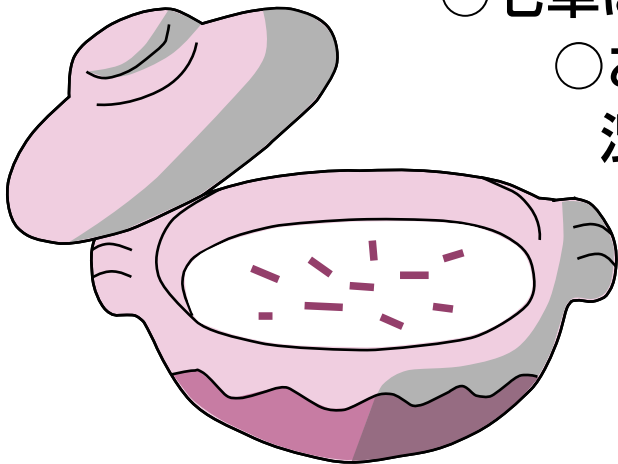
《七草粥の作り方》 ……4人分

○米1合を洗って水900mlと一緒に土鍋に入れて、弱火で30～40分ほど炊きます。  
途中で吹きこぼれそうになったら蓋をずらして蒸気を逃がします。

○七草は適量を細かく刻んでおきます。

○お粥が炊きあがる5分前に、塩少々をふり入れて七草を加えて混ぜます。

○器に盛って好んで白ごまや黒ごまをふってどうぞ。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。