

# 七草がゆ

## ～食品製造シリーズ⑱～

1月7日（木）、2年生食品製造で「七草がゆ」を調理しました。春の七草とは、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の7つの野菜や野草で、野で摘んだり、スーパーで購入して揃えました。

これら7種類の野草・野菜を刻み、粥に入れて食べるという日本に昔からある風習ですが、その原型となるものは中国から伝来しました。

古代中国では、正月7日に春の七草を摘み、神前に供えた後に食べれば、その年は無病息災で過ごせるとの言い伝えに因みます。

今回は土鍋を使用し、生米から炊いて、塩のみで味付けし、七草を入れて調理しました。正月で食べ過ぎの胃を休め、今年の無病息災を祈りたいものです。

