

ななくさ やそう 七草がゆの野草とは

日本には、1月7日の朝、春の七草を使ったおかゆ(七草がゆ)を食べる習慣があります。この習慣は江戸時代から続いており、一年間の無病息災を願って食べると言われています。



春の七草は、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ

すずな・すずしろの7つの野草のことです。このうち、普段から



野菜として食べられているのは、すずな(カブのこと)と

すずしろ(大根のこと)の2つだけ。残りの5つの野草について紹介します。



【セリ】



【ナズナ】



【ゴギョウ】

河川敷や田んぼのあぜ道に生える植物で、天ぷらやおひたしにも利用される。パセリやミツバの仲間。

別名、ペンペン草と呼ばれる。由来は、ふるとペンペンと音がするのではなく、種が三味線のバチに似ていることから。

湿った土に生える。別名、ハハコグサ。全身に綿毛が多く、母のような優しいイメージを想像させるため。



【ハコベラ】



【ホトケノザ (コオニタビラコ)】

別名、ハコベ。道端や田んぼのそばで生える。春から初夏にかけて小さい白い花をつけるのが特徴。

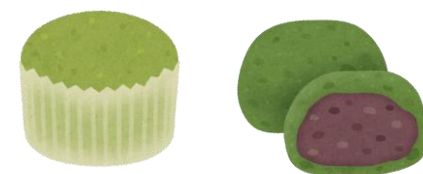
春の七草のホトケノザは、コオニタビラコという植物のこと。タンポポに似た黄色い小さい花をつける。



ほか みぢか やそう
他にもある？身近な野草

ヨモギ

普段から道端でよく見る雑草のヨモギも食べられる野草の一つです。ヨモギは別名、餅草(もちぐさ)とも呼ばれていて、春に出る新芽の柔らかい部分を摘み、洗った後、あく抜きをし、細かくしたものをお餅やパンに混ぜて食べられています。ヨモギの風味をぜひ感じてみてください。

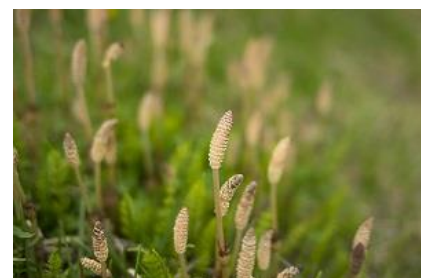


▲ヨモギパン くさもち(ヨモギ餅)

つくし(スギナ)



春になると、原っぱや田んぼのあぜ道にたくさん出てくる土筆(つくし)も、食べることが出来る野草です。つくしの時期は短く、まもなく食べられない緑色のスギナにか変わってしまいますが、スギナは秋まで生えているのでその場所を覚えて、春に再チャレンジすると良いでしょう。根元から摘み、節の周りにある茶色の葉(はかま)をとった後、洗って天ぷらや佃煮にするとおいしいですよ。



▲天ぷら つくだ煮

アクティブ・レンジャーをよんでみよう！ **でまえじゅぎょう ~出前授業について~**

この記事を書いているアクティブ・レンジャーの中村です。

身近な自然についてや星空観察などの自然の中で学べる出前授業も

行っています。興味のある方は、お気軽に下記までご相談ください。

