



## 七草

すずな (かぶ)  
 すずしろ (大根)  
 せり  
 なずな  
 ごぎょう  
 はこべら  
 ほとけのざ

春の七草を粥にしたもので、一年の無病息災を願って食べるものとされています。  
 一般的には1月7日に作り、正月で弱った胃を休めるためと言われます。  
 1月16日の小正月に精進料理「けの汁」を飲む地域もあります。

## 作り方

## 七草粥

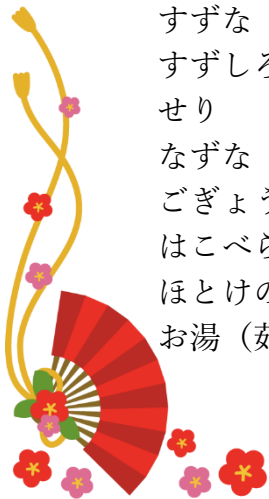
### 材料

### 2人分

炊いたごはん : 150g  
 水 : 500ml  
 塩 (茹でる用と調味用) : 適量

※七草セットを使います

すずな (かぶ) : 30g  
 すずしろ (大根) : 30g  
 せり : 2g  
 なずな : 2g  
 ごぎょう : 2g  
 はこべら : 2g  
 ほとけのざ : 2g  
 お湯 (茹でる用) : 適量



準備. すずしろは葉を切り落としておきます。

- 鍋にお湯を沸かし、七草を入れて 30 秒程茹でます。お湯を切り、流水で洗って水気を切ります。
- すずなは根と葉を切り分けて、葉は 1cm 幅に切り、根は薄切りにします。すずしろは薄切りにします。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざは 1cm 幅に切ります。
- 同じ鍋にごはん、水を入れて中火で煮立たせます。煮立ったら弱火にして、かき混ぜながら 5 分程煮ます。
- 2 を入れてひと煮立ちさせたら塩を入れ、混ぜ合わせて火から下ろします。
- 器に盛り付けて完成です。

## ねぎとしょうがの雑炊

## 【七草が苦手な方】 作り方

### 材料(1人分)

炊いたごはん : 150g  
 卵 : 1個  
 長ねぎ : 1/3本  
 しょうが : 1カケ  
 水 : 300ml  
 鶏ガラスープの素 : 小さじ1  
 塩 : 少々

- ごはんは洗ってぬめりを取ります。  
※とろとろ仕上げにしたい場合は洗う必要はありません。
- 長ねぎをみじん切りにして、しょうがをすりおろします。
- 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れ強火にかけ沸騰したら、1のごはんを入れます。ご飯を入れた後、沸騰したら2を加えます。
- 3に溶き卵を回し入れ、好みの固さになったら火を止めます。塩で味を調べたら完成です。  
☆お好みで梅干しをのせてもおいしい。