

ENJOY LIFE

1月号
Vol. 57

こんにちは(❀~艸~❀)エンジョイライフです★もうすぐ今年も終わってしまいますね。

新年の1月はたくさん行事があり、お餅やフグ、おせちなど、おいしいものがいっぱいです。

そこで今回は、1月の行事の1つ、七草粥を紹介したいと思います(★~★)

1月7日の朝、春の七草を入れたお粥を食べるといふ七草粥は正月の行事の一つとして定着していますが、

実は人日(じんじつ)の節句という端午の節句や七夕と同じ五節句の一つの行事なのだそうです。

無病息災を願う七草粥の行事は、野菜が不足しがちな真冬の1月に栄養分を補うという意味合いもある中国が起源の行事で春の七草は早春にいち早く芽吹く野菜という事で、古来から邪気を払う縁起物と考えられていたようです。因みに、春の七草、知っているようで、いざ言ってみるとなかなか7種類全部が言えないものですが、

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、コトケノザ、スズナ、スズシロ

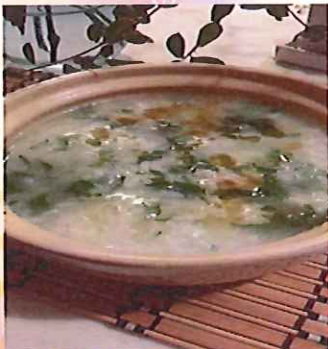
で、それぞれ消化器系を中心に体に良い栄養素を含むヘルシー食材なので年末年始に酷使した胃腸をリセットする意味でも七草粥はぜひ、多くの方に取り入れて頂きたい1月のイベントですよ。

★そこで今回は、ちょっとアレンジした七草粥を紹介したいと思います★

中華風七草粥

材料 (茶碗に2~3杯分)

- ・白ご飯 茶碗に軽く一杯
- ・七草セット お好みの量
(写真は小パックを半分使ってます)
- ・鶏肉(もも又はむね) 5
- ・とり鶏ガラスープ 小さじ2
- ・ごま油 ティースプーン一杯
- ・塩 1~2つまみ
- ・しょうが チューブ2~3cm
- ・水 400ml



①



七草セットの葉の部分をよく洗い、刻みます。実の部分は薄くスライス(私は皮をむきませんが、気になる方はむいて下さい)

②



鶏肉を1~2cm程度にカットしておく。鍋に400mlの水と茶碗に軽く一杯の白ご飯、七草の実の部分を入れ、弱中火にかける

③

沸騰してきたら、鶏ガラスープ小さじ2を加え、弱火で10~15分、(葉の部分もトロリもいれて)

④



七草の葉の部分、鶏肉、生姜を加えて2~3分煮込み、火を止めてごま油を回しかける。軽く塩(1~2つまみ)をふりかけて完成!

♡♡来年もどうぞよろしくお願い致します。良いお年を♡♡