



ENJOY LIFE



vol.105

エンジョイライフ1月号です(^^) /

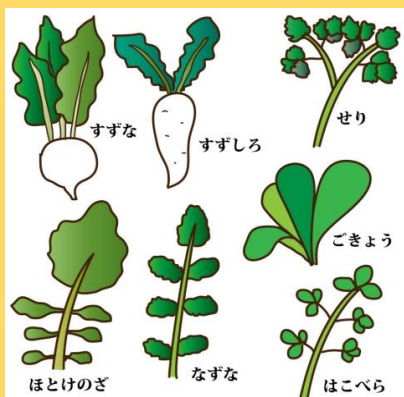
2022年のエンジョイライフはこれで最後の号になります！！

この間、年が明けたと思ったらもう年末！(>.<)

皆様、お忙しいと思いますが、体調に気をつけて年末年始を楽しみましょうね♪

ところで皆様、毎年『七草がゆ』は頂いていますか？

七草粥は1月7日に食べるのが習わしです。朝食に食べるのが一般的ですが、食べる時間に決まりはありません。七草がゆには、春の七草と呼ばれる7種類の野草が入っています。



新年から数えて7日目は、人を大切にする「人日の節句(じんじつのせっく)」といいます。桃の節句や端午の節句などと同じ「五節句」のひとつです。

新しい年を迎えて初めての節句。七草粥には「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。この節目の日に七草粥を食べ、正月が終わる区切りともされています。

七草がゆには、お正月に美味しいごちそうをたくさん食べて弱った胃腸の調子を整える効果もありますよ！

七草がゆはいつから食べられる？

基本的には離乳食が始まっている赤ちゃんなら食べても大丈夫です。ただし、七草は固く苦いので、あらかじめ柔らかく下茹でをして、アクを抜いておきましょう。柔らかくして漬す、細かく刻むなど、赤ちゃんの月齢に合わせた形状にして、家族一緒に無病息災を願いましょう。



おいしい七草がゆ

recipe



材料 (2人分)

- ・白米 1/2カップ
- ・水 2カップ半 (白米の5倍)
- ・七草 1セット (市販のもの)
- ・塩 適量

- ① 洗った白米と水を鍋に入れ、30分ほど置く。
- ② 鍋を強火にかけ、沸いたらフタをしてごく弱火で20～30分ほど煮る。
- ③ スズナスズシロは洗って皮ごと3mm幅にスライスし、熱湯でゆがく。
- ④ 他の5種類は洗って熱湯にさっとくぐらせ、適当な大きさに切る。
- ⑤ おかゆが吹きあがったら塩で味を整え七草を加える。



どうしても食べにくいかなというイメージがある七草がゆですが、今は色々なアレンジのレシピがあるので是非調べておいしくいただいでくださいね(^^)♪

玉子の雑炊にしたり、鶏がらスープを使ったりすると、食べやすくなりそうですね♡



今年もどうもありがとうございました！！来年もどうぞ宜しくお願い致します◎

株式会社キコークリエイト