

ENJOY LIFE

Vol.81



こんにちは！今年最後のエンジョイライフです！！
今年は、お世話になりました。来年もどうぞ宜しくお願い致します。

毎年12月といえば、クリスマス・大晦日、お正月休み・・・
と続き、いつもよりたくさん食べたり飲んだりしてしまいますよね(^_^;)

新年になり、1月7日は七草粥を食べる日というのは有名です！
七草粥はお正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな
冬場の栄養補給をする効用もあり、この日に七草粥を食べることで、
新年の無病息災を願うようになりました。
今はフリーズドライの七草粥もあるようなので、お手軽に食べることもできますよね♪

セリ	種別	競り勝つ
	効能	食欲増進・整腸作用
ナズナ	種別	なでて汚れをはらう
	効能	利尿作用・解熱作用
ゴキョウ	種別	仏体
	効能	風邪の予防効果・むくみ予防
ハコベラ	種別	繁栄がはこびる
	効能	利尿作用・鎮痛作用
ホトケナギ	種別	仏の安座
	効能	整腸作用・高血圧予防
スズナ	種別	神様を呼ぶ鈴
	効能	利尿作用・解熱作用
スズシロ	種別	汚れのない純白さ
	効能	心の安定効果・そばかす予防

美味しそうな七草粥レシピを載せておきます♡

アサリとショウガの七草粥

材料(二人分)

・七草粥 二人分 ・アサリ(砂だし) 250g
・ショウガ(千切り) 1片分 ・溶き卵 1個分
・水 200ml ・薄口醤油 少々
・みりん 少々 ・水溶き片栗粉



＜作り方＞

- ①アサリは殻と殻をこすり合わせるように水洗いし、ザルに上げる。鍋に水とアサリを入れて弱めの中火で熱し、殻が開いてきたものから取り出し、だし汁はアクを取る。アサリは殻から身を取り出す。
- ②(1)の鍋にショウガを加えて中火で熱し、薄口しょうゆ、みりんを味を調え、アサリのむき身を加える。
- ③再び煮たったら溶き卵をまわし入れ、ふんわりと浮かんできたら、混ぜ合わせた水溶き片栗粉の材料を加える。

七草粥のお話はこんなところにして…

皆さん、七草爪ってご存知ですか？

1月7日は、新年になって『初めて爪を切る日』ともされています。
七草を浸した水に家族で指の爪を浸して柔らかくし、年始めの爪切りをすると一年間の邪気を払い
風邪を引いたり病気になるたりないと言われていた様です！



江戸時代の『七草爪』の様子と思われる
錦絵弘化元年・1844年(今から176年前)
に、二代目歌川豊国によって描かれた
『春遊娘七草』と題する錦絵の一部。

今年もうあと数日！！今年の年末年始は、お家で過ごされる
方も多いかと思いますが、お身体に気を付けてゆっくりしてくださいね♪
では、よいお年を(^-^)/

株式会社キコークリエイト