



ちょっと勉強室

No.218

平成28年 1月

今回のテーマは 七 草



(1) 基礎知識

正月が過ぎて1月7日の朝に、7種の野菜が入った粥を食べる風習を「七草」といいます。元々の七草は、秋の七草のことを指し、小正月（1月15日）のものは「七種」と書いて「ななくさ」と読みます。1月7日は五節句の一つで、人日(じんじつ)といい、古来中国に由来します。正月の1日を鶏の日、2日を狗(犬)の日、3日を猪(豚)の日、4日を羊の日、5日を牛の日、6日を馬の日として、それぞれの日にはその動物を殺さないようにしていました。そして、7日目を人の日(人日)として、犯罪者に対する刑罰は行わないことにしていました。この日には、7種類の野菜を入れた羹(あつもの)を食べる習慣があり、これが日本に伝わって七草粥となったといわれています。日本では、平安時代から一般に定着し、人日を含む五節句(人日・上巳・端午・七夕・重陽)が江戸幕府の公式行事となり、将軍以下すべての武士が七種粥を食べて人日の節句を祝いました。

(2) 七草の四季

春の七種			秋の七草	昔の七草	夏(1945年~)
せり 芹	セリ	セリ科の多年草。湿地やあぜ道、休耕田等に生育する湿地性植物。競り合うように群生していることが名の由来。	おみなえし 女郎花	いね 稲	あかさ 藜
なすな 薺	ぺんぺん草 又は 三味線草	アブラナ科ナズナ属の越年草。田畑や荒地、道端等至る所に生える。薬草としても利用される。	おばな 尾花(ススキ)	あわ 粟	いのこつち 猪子槌
ごきょう 御形	ハハコグサ (母子草)	キク科ハハコグサ属の越年草。道端でよく見かける。かつては草餅に用いられていた。	ききょう 桔梗	きび 黍	ひゆ 菟 (アマリガサの一種)
はこべら 繁縷	ハコベ コハコベ	ナデシコ科ハコベ属の越年草。欧米では一般的な庭草。ニワトリや小鳥の餌となることもある。	なでしこ 撫子	ひえ 稗	すべりひゆ 滑菟
ほとけのざ 仏の座	トビヒ (小鬼田平子)	キク科に属する越年草。湿地を好み、田やあぜ道等に多く生える。若い葉を食用とする。	ふじはかま 藤袴	こま 胡麻	しろつめくさ 白詰草
すずな 松	カブ	アブラナ科の越年草。世界中で栽培されており、代表的な野菜(根菜類)の一つ。	くず 葛	あずき 小豆	ひめじょおん 姫女苑
すすしろ 蘿蔔	ダイコン	アブラナ科の越年草。野菜として広く栽培され、根は日本の食卓に欠かせない。葉は栄養価が高い。	はぎ 萩	蓼米、萱 (ムツオレグサ)	つゆくさ 露草

(3) 七草がゆ

春の七草や餅などを具材とする塩味の粥で、その一年の無病息災を願って食べられている日本の行事食です。平安時代には行われていましたが、室町時代の汁物が原型とされます。祝膳や祝酒で弱った胃を休めるためともいわれます。前日の夜にまな板に載せて囃し歌を歌いながら包丁で叩き、当日の朝に粥に入れて食します。気候や降雪の関係で、地方により食材が異なる場合もあり、青森県では1月7日より16日の小正月に、津軽や下北地域等で「けの汁」を食します。秋田県や岩手県の一部地域でも、青森県のけの汁に似たものを食する風習があるようです。