



七草がゆ

七日正月・小正月

なぬかしょうがつ・こしょうがつ

力あふれる
気を取り込む



粥占(出雲大神宮／千歳町)

七草がゆ

ななくさがゆ



早春の野に七草を摘みに出掛けましょう。七草とはセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ。「人日の節句」である「七日正月」には、生命力あふれる気を取り込むため、家族で七草粥をいただきます。

15日は「小正月」。松飾りを降ろし、無病息災を願って、小豆粥を神様にお供えします。出雲大神宮(千歳町)では小正月に、今年の稻作の出来を占う「粥占」があります。粥の中に竹管(早稻、中稻、晚稻)を入れ、小豆粥の詰まり具合で作柄を占うのです。

私たちは「とんど」に出かけましょう。神

社の境内や村のとんど場、道ばたで、青竹や笹で大きな火床をこしらえ、松飾りや注連縄を燃やします。子どもの書き初めをこの火に入れ、ひらひらと高く舞い上がるほど字が上達すると言われています。

青竹に挟んで焼く餅も楽しみです。竹の両面をそぎ、中の空洞に大きな餅を差し込んで焼くと、青竹のいい香りがして上手に焼けます。神棚に供えて雷除けにしたり、小豆粥に入れていただきます。とんどの灰は持ち帰り、ヘビ除けや魔除けとして家の周囲に撒きました。

材料

米	1カップ
七草	適宜 (せり、なづな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)
水	7カップ
餅	適宜
塩	少々

作り方

- 米は火にかける30分前に洗い、ザルに上げて水けをきる。
- 七草はそれぞれきれいに洗い、塩少々を加えてサッとゆでる。すぐ水にとってよくさらし、水けを絞って細かく刻む。
- 洗い米と分量の水、塩ひとつまみを入れ、蓋をして強火にかける。ひと煮立ちしたら、吹きこぼれない程度の弱火にし、30~40分かけてゆっくり炊いていく。
- 炊きあがる直前に、餅、塩を入れ薄めの味をつけ火を止める。炊きあがったら2の七草を加え、蓋をして5~10分程蒸らしさっと混ぜ合わせる。