



七草がゆ



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
年の稲作の出来を占う「粥占」があります。
粥の中に竹管(早稲、中稲、晩稲)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、へび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、なずな、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

- 1 米は火にかける30分前に洗い、ザルに上げて水
けをきる。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。