

七草にちなんだ献立【七草ごはん】

正月が終わると、日本では昔から七草粥を食べる風習があります。

「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・春の七草」と暗唱してたりした方も多いのではないかと思えます。

この、春の七草は、邪気を払い、1年の無病息災の願いが込められています。

1月7日は「人日の節句(じんじつのせっく)」と言われ、日本の5節句の1つです。

この1月の7日には、お正月で美味しいご馳走を堪能したあと、ビタミン補給や胃を休め、これからの1年を元気に過ごせるようにとの願いを込めて、七草粥を食べます。

給食では、【七草粥】ではなく、【七草ごはん】として登場しました。

おいしく召し上がってください。



【七草ごはん】

材料	分量（8人分）g
ごはん	560
塩	少々
七草セット	1パック



- 作り方
- ① 七草セットは水でよく洗い塩（分量外）を加えた熱湯でさっと茹で、水に取りざるにあげます。
 - ② 葉の部分は細かく切り、大根は薄切りにしてから千切りにします。
 - ③ かぶも薄切りにしてから千切りにします。
 - ④ ボウルに入れ先ず大根とかぶに塩をまぶし、2分位置いたらギュッと水けを絞ります。
 - ⑤ 水けを軽く絞った葉の部分を加えて混ぜます。
 - ⑥ 炊き立て、または温め直したごはんには混ぜ込めば出来上がり。

七草セット

