

# ～七草がゆ 2023～

みんなの、長寿と無病息災を願って、

おいしくいただきました ✨ ✨



七草粥

## 七草の由来

セリ ナズナ  
コオニタビラコ

ハハコグサ ハコベ  
カブ ダイコン

春

春の七草の名前が最初に記載された文献は、14世紀(南北朝時代)に書かれた源氏物語の注釈書「河海抄(かかいしょう)」です。

「せり・なずな ごぎょう・はこべら ほとけのぎ  
すずな・すずしろ これぞ七草」

このころ、旧正月の七日ごろ、田畑で採取できる七種の野草を入れたお粥(かゆ)食べる風習が生まれました。



江戸時代になると旧正月の七日(2月上旬ごろ)に「七草がゆ」を食べることが行事になりました。現在でも、1月7日に「七草がゆ」を食べる風習が残っています。

寒さの厳しい2月上旬に田畑で採れる野草が春の七草に選ばれています。野草の名前は南北朝時代と現在とでは呼び名が異なっている野草もあります。ごぎょう→ハハコグサ、はこべら→ハコベ、ほとけのぎ→コオニタビラコ、すずな→カブ、すずしろ→ダイコン

コオニタビラコは、冬から春の水田に生育しますが、最近では激減していて見つけ出すのがむずかしい。