

〈ふるさととの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった

53

和歌山大学
産学連携・研究支援センター
湯崎 真梨子教授

土地から生まれた地元食。地域に百の家庭があれば百の食があり、私たちは何を食べて大きくなったのでしょうか。ブランド化した食ではなく、土地から生まれた食材に育てられた子ども頃のふるさととの食卓の思い出を添えて家庭のレシピを紹介します。

七草がゆ

七種の薬草がゆ

今日、1月7日は七草(ななくさ)。お正月のごちそうを食へ過ぎ、飲み過ぎで疲れた胃腸を休めるために、七種の薬草をおかゆにして食べる風習。

七草の名前を言えますか？これには「ツ」

があり、
せり・なすな／いぎょう・はべら／ほとけのざ／すずな・すずしろ／春の七草
このように、5・7・5・7・7でリズム良く覚えて覚えやすい。

「明日から春の若菜を摘もうと野にしろしをしていたのに、昨日も今日も雪が降っている(筆者記)と山部赤人が万葉集で詠っている。このように古くから「若菜摘み」の風習や、正月の最初の子の日に山野に出て小松を引く遊びの行事もあり、一緒に

摘んだ若菜は羹かんじゅあものにして食べた。羹とは汁物のごとで、旧暦のため今の2月の頃に、雪の間から芽を出す早春の若菜を摘んで温かい吸い物にして食べたのだらう。冬の間の菜不足を補い身体を温める食べ物として利にかなうた風習だ。

中国最古の歳時記に「正月7日には七種の菜を持って羹をつくる」とあり、これを食べて一年の無事を祈る行事だった。これが日本に入ってきたか、元々民間にあった若菜摘みと融合したと考えられている。

七草はそれぞれ消化促進や解熱などの薬効があり、身近で手に入る薬草だ。「七つ揃わなことも、ハコベラ、ゴギョウなど田んぼや畑に生えている菜々葉をそろえておかゆを作ってくれた」というのは今から70年も前の話。ナメタはベンベン草の名前でもおなじみだ。母は「ながたんでトント」と菜を叩き刻んでいた。塩味でおいしかった。熊野の山村とはいえ、伝統を守る母の愛があった。



1500年以上もの歴史を通し、七草がゆの伝統が日本の暮らし津々浦々に生きてきた奇跡を感じずにはいられない。「七草なすな、唐土(とうど)の鳥が、日本の国へ、渡らぬ先に、ストントン」これは七草の歌である。すでに江戸時代に歌われていた。この「七草囃子(ばやし)」を歌いながら、その年の恵方に向かって拍子を取り、まな板に青菜を乗せ叩き刻む風習があったという。

湯崎真梨子(ゆざき・まりこ) 和歌山大学 産学連携・研究支援センター教授
プロフィール
博士(学術)。大阪府立大学人間文化学研究所博士後期課程終了。専門は、農村社会学、地域再生学、内発的發展、食料経済、地域資源、地産地消、女性起業、低炭素化社会などがテーマ。自らが成長するプロジェクト研究を企画し、マネジメントしている。熊野方面には年間30〜50日は訪問研究する。



では七日七草、唐土の鳥が、渡らぬうちに、コケッコ、バタバタとなり、その他「鳳凰の鳥が、日本の土地へ、渡らんまにあに」などと熊野でも口承の違いはあるが、ほとんど変わらない。江戸時代からのすこい伝承だ。
大陸からの渡り鳥を過食しないように、地元菜食に目を向け冬場でも緑の野菜を食べなさい、と戒め身体をいたわった行事だったのだらう。1000年以上の歴史が伝えた風習は、日本人の身体に合った意味のあることで、今の時代になくしてしまいたくないもの。
今夜は少し塩をきかせた、身体にやさしい菜入りのおかゆをいただきます。



ハコベラの花

七草がゆ

お正月に疲れた胃腸を癒やし、無病息災を祈る身体にやさしい薬草がゆです。

東 英子

【材料】

- 米 5合
- 水 2升(目安)
- 七草(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)
- 適宜
- かつおぶし 適宜
- 塩少々

【作り方】

- ①米を洗う。
- ②かつおぶしと昆布のダシが沸いたところでダシを濾す。
- ③冷ましたダシに米を入れ、火をつける。
- ④七草を摘んで洗って、トントン叩き、1センチ切る。
- ⑤お米はグラグラ沸かさないようにする。少し、沸いて、お米が煮えた頃、七草、塩少々を入れる。
- ⑥ひと煮立ちしたら出来上がり。



左端:セリ 上:ハコベラ(ハコベ)、ホトケノザ 下:ナズナ、ゴギョウ、スズナ(蕪) 右端:スズシロ(大根)

〈ポイント〉
・緑のきれいなうちにいただく。
・菜の量や切り方はお好みで。
※今回は2017年1月21日(土)掲載予定