



今月のトピックス Topics

春の七草について知ろう



七草とは、七種の野菜が入った「七草粥」を人日の節句(1月7日)の朝に食べる風習です。邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられています。お正月で疲れた胃を休め、不足しがちな栄養を補う効果もあるそうです。



- ① **せり**・・・独特の香り成分には、胃を丈夫にしたり、食欲増進になる作用がある。解熱作用がある。



- ② **なずな**・・・「ぺんぺん草」の名でおなじみ。血液循環促進。解熱作用がある。



- ③ **ごぎょう**・・・利尿作用がある。かぜ予防や解熱に効果がある。



- ④ **はこべら**・・・胃腸を整える。ビタミン A が豊富で腹痛の薬にもなった。



- ⑤ **ほとけのぎ**・・・消化器官を整え、食欲を増進させる。高血圧予防。



- ⑥ **すずな**・・・アブラナ科の野菜。「カブ」の別名。ビタミン C が豊富。胃炎改善、便秘改善。



- ⑦ **すずしろ**・・・「ダイコン」の別名。胃もたれや胸やけの改善、胃腸を整える。胃にやさしい野菜の代表格。

参照：農林水産省 消費者の部屋通信（令和3年1月号）

JA 大分/春の七草、JA 松山市/農作物紹介/七草

今月のレシピ Recipe

白和え



材料 3人分

木綿豆腐	150g
にんじん（細切り）	30g
こんにゃく	60g
砂糖	1.5g
濃口しょうゆ	1.5g
ほうれん草（4cmカット）	60g
A 砂糖	15g
塩	0.6g
白味噌	15g
すりごま	3g

作り方

- ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーで包み、電子レンジで、600W1分30秒加熱し、水切りをして、冷ましておく。
- ② にんじんは茹でておく。
- ③ こんにゃくは茹でて、にんじんと同じく細切りにし、砂糖、濃口醤油で炒り煮して下味をつけ、冷ましておく。
- ④ すり鉢やフードプロセッサーに①とAを入れすりつぶす。
- ⑤ ④をボウルに移し、茹でて絞ったほうれん草、②、③とすりごまを混ぜ合わせる。

