



# 七草粥の由来



人日（じんじつ）の節句 ～食育⑱～

七草粥は正月行事として定着していますが、本来は1月7日の「人日」の日に行われる「人日の節句」の行事で、五節句のひとつです。起源は中国ですが、日本でも歴史は古く、「天皇神宮歴史帳」（804）に記録が残っています。現在のように春の七草（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）を使うようになったのは鎌倉時代になってから。それ以前は、七種粥と書き、七種の穀物（米、麦、あわ、きび、ひえ、胡麻、小豆）で作られていたという説もあります。七草粥が定着した背景には、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効用もあり、この日に七草粥を食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。

旬野菜を使った  
簡単ヘルシーメニュー

\*ニラ入り  
おからハンバーグ  
\*ブロッコリーのマヨ和え  
\*わかめスープ

バゲット・アンジュ

+ 2枚



合計 445kcal  
野菜量 228g  
(1日 350gが目安)

=ニラ入り  
おからハンバーグ=



おからは、豆乳以上にカルシウム  
や特に食物繊維が豊富で、おなか  
の中で膨らむので、腹持ちもよく  
ダイエットにも効果があります。

## 材料 4人分

豚ミンチ肉.....150g  
おから.....150g  
玉ねぎ.....小1個  
バター.....小1  
にら.....30g  
赤パプリカ.....1/2個  
水菜.....50g  
卵.....1個  
☆みそ.....大1  
☆砂糖.....大1/2  
☆ごま油.....大1/2  
＜あん＞  
だし汁.....1カップ  
砂糖.....小2  
酒.....大1  
みりん.....大2  
醤油.....大2  
水溶き片栗粉.....適量

## 作り方

- ① 玉ねぎみじん切りにして耐熱容器に入れ、バターを加えてレンジで1分加熱し、さます。
- ② 水菜は長さ4cmに切り、パプリカはせん切りにする。
- ③ ☆印の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ ボールにミンチ肉とおから、①、卵、③を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、4等分して小判型に整え、中央をへこませる。
- ⑤ フライパンに油大さじ1を熱して④を並べ、強めの中火で焼く。焼き色がついたら返し、酒大さじ1をふってふたをし、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ キッチンペーパーで余分な油を取り除き、あんの調味料を加えて沸いてきたら、いったん火を止め、水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら再び火をつけて弱火で温める。
- ⑦ お皿に⑥を盛り、②を添え、煮汁をかければ出来上がりです。

=ブロッコリーのマヨ和え=



ブロッコリーは小房に分けて  
茹で、マヨネーズ、醤油、粉チ  
ーズを混ぜ合わせたところ  
に入れてあえる。上に白ごまを  
かけたら出来上がりです。

～おからを食べればゴミも減る??～

国内で算出されるおからの量は年間70～80万トンになると言われています。一部は食用として消費されますが、水分が多く輸送が困難なために、大部分は有料の産業廃棄物として廃棄、焼却処理されています。地球環境問題からも、おからの有効活用は重要なテーマです。

1月は9日、18日、25日の朝9時からお昼頃まで栄養士（中塚）が店頭におります。子育て中の食事に関する心配なこと（母乳やミルク、離乳食のこと、偏食、小食、遊び食べなど）お気軽にお声かけください。