

# 2022年 1月



日	月	火	水	木	金	土
						1 元旦 
2	3	4	5	6	7 人日の節句	8
9	10 成人の日	11 鏡開き※1 	12	13	14	15 小正月※2
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 七草がゆ



1月7日の「人日(じんじつ)の節句」には、一年の豊作と、無病息災を願い、七草がゆを食べる風習があります。

さらに、ごちそうが並ぶ年末年始を過ごし、胃袋も疲れ気味となります。「胃腸を休める」にはちょうど良いのではないのでしょうか。



### 【材料】(2人分)

- 米 1/2カップ
- 水 米の7~10倍
- 七草 適量



※七草：すずしろ(大根)・すずな(かぶ)・せり・なずな・ごぎょう・ほとけのざ・はこべら

### 【作り方】

- ① 米をといで、7~10倍の水と共に鍋に入れて火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にして、30~40分程度炊く。
- ③ 大根・かぶは皮をむいて1.5cm角に切り茹でておく。
- ④ 七草(葉類)は、茹でて細かく刻む。
- ⑤ お粥が炊き上がる5分位前に、③④を加える。

※1 鏡開き:年神様が宿る鏡餅を割り、無病息災を願いながらお汁粉やぜんざいを食べる。

※2 小正月:豊作や家族の健康を願う正月行事。