

無病息災初春を祝う

静岡県三島市産

七草がゆ
セツト



三島西南農業協同組合



七草粥の言われ

古く中国より伝わり、春の七草を使って作る粥は、
1年の無病息災・招福を祈願する風習として
食べられています。正月料理で疲れた胃を休め、
平常の食生活に戻す区切りとして考え、
野菜の乏しい冬場に不足しがちな栄養素を
補う役割とされています。

生産者 内藤 秀一

七草がゆの作り方

- ①七草全部をきれいに洗い、さっと熱湯をぐらせて細かく切る。
- ②米はきれいに洗い、ザルにとり、30分ぐらい水切りしておく。ナベに、洗米1に対して、5～7倍の水を入れて火にかける。
- ③沸騰したところで弱火にし、30分から40分くらいゆっくりと煮ます。途中、かき混ぜるとねばりが出るので注意します。
- ④米がやわらかくなったら、塩で味を整え、七草全部を加えてしんなりするまで煮る。

〈七草の種類〉



※しおりを束ねるため、輪ゴムを使用しております。

『箱根西麓三島野菜』

古くから箱根の西側、標高50m以上の斜面に広がる畑では、だいこんや馬鈴薯などの露地野菜が栽培されています。

箱根西麓の土は赤土で水はけが良く、保肥性が良く野菜の栽培に適しています。また、標高50m以上の高原は空気が澄み日差しを十分に浴び育つことや、寒暖差があるため、甘くて美味しい野菜が育ちます。味と品質が高く、首都圏へ多く出荷されています。

〈品質上の注意点〉

- ①スズシロ(大根)は、ハウス栽培を行うと透明感の出る場合がありますが、品質上問題ありません。
- ②コオニタビラコ(ホトケノザ)は、ごまの様な模様が入る場合がありますが、品種特有のもので品質上問題ありません。
- ③セリ・ナズナ・コオニタビラコ(ホトケノザ)に赤葉が入る場合や、スズナの白い部分が紫色になる事がありますが、アントシアニン成分によるもので、品質上問題はありません。
- ④バックを開いた際に、草特有の臭いがある場合がありますが、品質上問題ありません。
- ⑤ハコベラは、生育状況により種が混ざることがありますが、品質上問題ありません。