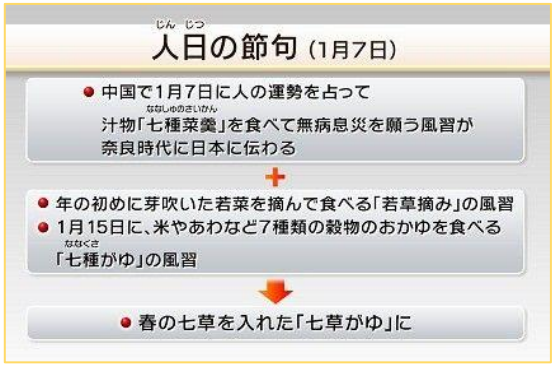
# 七草がゆに込められた思い

（NHK解説委員室　解説アーカイブスより抜粋）

## 【七草がゆのはじまり】




七草がゆというのは、1月7日「人日の節句」の行事食にあたります。
人日の節句というのは、文字通り“人の日”という意味で、古来中国では1月1日から鶏、犬、いのしし、羊、牛、馬の6種類の家畜の運勢を順番に占っていき、1月7日に人の運勢を占って「七種菜羹（ななしゅのさいかん）」という汁物を食べ、無病息災を願う風習がありました。
この風習が奈良時代に日本に伝わると、年の初めに芽吹いた若菜を摘んで食べる「若草摘み」という風習や、1月15日に米、あわ、ひえ、きび、ごま、小豆、みの米という7種類の穀物でおかゆを作る「七種がゆ」の風習など、日本古来の文化が結びついていきました。この場合の七種がゆは、種類の「種」と書いて「くさ」と読みます。それがのちに春の七草を入れて、七種類の草と書く「七草がゆ」に変化したといわれています。現在では正月は冬になりますが、旧暦でいうと正月が春にあたるので、長い冬をじっと耐え、雪の下から芽吹いた春の若草を食べることで、生命力や栄養が取り入れられ、 無病息災 に通じると考えたわけです。

## 【春の七草とは】

| | |
|---|---|
| セリ | :香り豊かな水辺の山菜で、食欲増進につながります。 |
| ナズナ | :いわゆるぺんぺん草のこと。昔は一般的な食材として取り入れられていました。 |
| ゴギョウ | :別名・母子草。かぜの予防や解熱に効くとされていました。 |
| ハコベラ | :目に良いとされるビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなったそうです。 |
| ホトケノザ | :別名タビラコといい、食物繊維を豊富に含んでいます。 |
| スズナ | :蕪（かぶ）のことで、ビタミンが豊富です。 |
| スズシロ | :大根のことで、消化を助け、かぜの予防にもなるといわれています。 |

▼七草がゆ

## 【七草がゆの広まり】

こうして、中国から伝わった「人日の節句」の行事食として、七草がゆが成立していきましたが、当初は貴族社会の儀式でしたから、庶民にはなじみがありませんでした。それが庶民に広がったのは、江戸時代に 五節句 のひとつになったからです。

## 【七草囃子】

七草を刻むときには大きな声で「七草囃子」を歌いながら刻む風習があります。たとえば 「七草なずな　唐土の鳥が日本の国に 渡らぬ先に　ストトントントン　ストトントン」 という唱え事は、農作物を荒らしてしまう鳥たちが日本に入ってくるのを避けようというおまじないで、農村部で行われている「鳥追い」という習わしと結びつき、 豊作への願い が表されています。また、こうした七草囃子を唱えながら、大きな音を立てて七草を刻むと、七草がゆの効果も高まると考えられていたので、包丁でまな板を叩くだけではなく、おたまやすりこぎなどの調理器具を叩きながらにぎやかに刻む風習もあります。

春の七草に限らず、7種類の野菜を入れて作るところや、野菜以外の具やお餅を入れて7種類とするところもあります。これは、地域によってとれるものが違うことや、小正月の餅がゆに通じると考えるなど、その地域や家の文化が反映されているからです。
また、1月7日といえば、松の内の最終日に重なる地域が多いので、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、不足しがちな青菜を補給するという意味も加わって、現在に至っています。

# The seven herb rice porridge

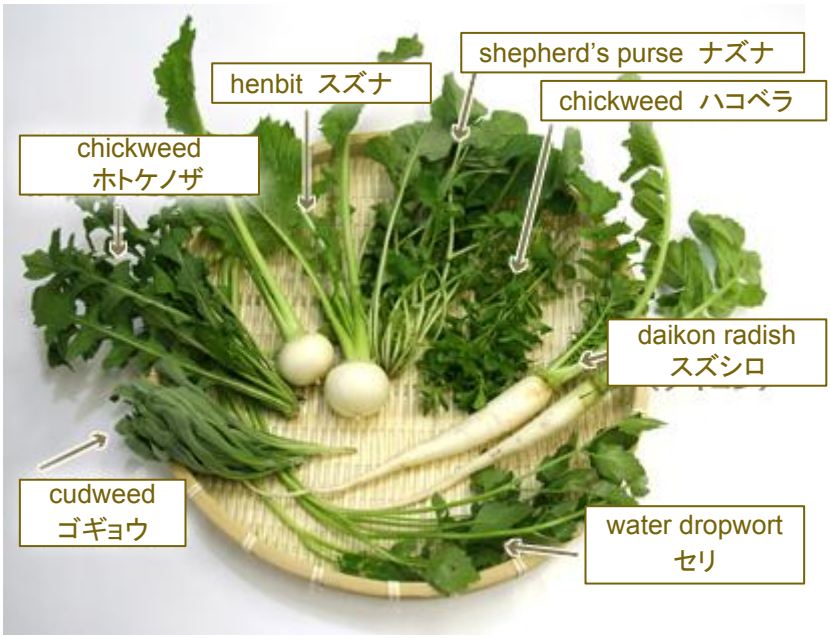
**In Japan, people eat the seven herb rice porridge or 'nanakusa-gayu' on the morning of January 7th.**

【The seven herb rice porridge】

=Nanakusa-Gayu

## 【Seven Herbs】

There is considerable variation in the precise ingredients, with common local herbs often being substituted.




On the morning of January 7, or the night before, people place the *nanakusa*, rice scoop, and/or wooden pestle on the cutting board and, facing the good-luck direction, chant "Before the birds of the continent (China) fly to Japan, let's get nanakusa" while cutting the herbs into pieces. The chant may vary.

The seventh of the first month has been an important Japanese festival since ancient times. The custom of eating *nanakusa-gayu* on this day, to bring longevity and health, developed in Japan from a similar ancient Chinese custom, intended to ward off evil. Since there is little green at that time of the year, the young green herbs bring color to the table and eating them suits the spirit of the New Year.