

## 自然賛歌

## 春の七草

妹尾 治人

正月七日の七草粥が大変なブームで、各家庭でも年中行事としてお粥を炊く家が多くなった。七草粥の行事は、延喜十一年(九一一)醍醐天皇に七草粥を献上したことに始まるとの記録があるが、一般庶民に定着したのは江戸時代のようにだ。

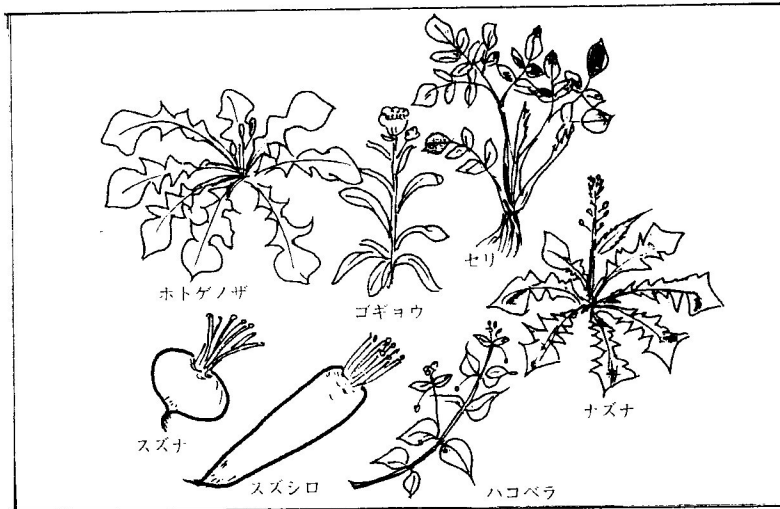
七草粥の行事は、正月の食べ過ぎ飲み過ぎの胃を休め、冬に不足がちなビタミンやミネラルを補うという訳で、先人のすばらしい知恵が今に伝えられてきたものである。

廿日市町史(下巻)に出てくる七草粥は、焼餅を切ったものに七草を入れて炊いて食べる。このとき七歳になる男児のある家では、隣近所の七草粥を七軒から貰って食べさせると元気に育つとあり、七にこだわった話であるが、昔の子育ての知恵と隣近所との暖かい付き合いの様子が見える。

春の七草を、三十一文字にうまくまとめた四辻の左大臣の歌がある。

「せりなづな、ごぎょうはこべら、ほとけのざ、すずなすずしろ、これぞななくさ」

この歌の最初のせりは、七草のなかで一番おいしいもので小川や湿地に自生している。地下茎も白い根も食べられるので、根ごと全



春の七草 (渡邊祥江画)

部を利用しよう。

なずなは、三味線のバチの形をした実が付くことからペンペン草とも呼ばれている。荒地、畑の隅などによく見かける植物で、おひたしにしてもおいしい。

ごぎょうは、母子草のことで別名餅草、ほうご草・猫の耳とも呼ばれ全体に綿毛があっ

て嘔吐と口の中に綿毛が残り食べにくい。これはお粥より草餅にするのが良さそうだ。はこべらは、はこべのことで小鳥が喜んで食べるのでヒヨコ草とも言われる。

ほとけのざは、キク科の小鬼田平子(コオニタバコ)のことで、タンポポに似たやわらかい葉を地面に広げている。凶鑑に出てくるほとけのざは、シソ科の草で毒性もあるらしく食べられない。

すずなはカブで、すずしろは大根だと言われているが、カブも大根も中国から渡来したもので、春の野に出て摘んだすずななどはヨメナのこと、すずしろはノビルだと言う説もある。

正月に野原に出て七草を全部揃えることは、今では大変困難であり、農薬や犬の落し物等衛生上心配な向きもあるが、最近是有難いことに春の七草がセツトで販売されている。中身を見ると間違いなく七種入れているから嬉しい。

七草粥のすばらしい知恵を生かして、正月だけでなく毎月七日を休肝日とし、四季折々の山菜、ミツバ、クレソン、ツルナ、ウド、ヨメナ、ツクシ、カンゾウ、ノビル等身近なところに自生している自然の恵みをいただいで、各家庭で現代風の七草粥を作り、胃袋と肝臓をいたわってやったらどうだろう。

七の日に七草食べて医者いらす

(自然観察指導員)