

ななくさ 「七草がゆ」

平成22年 1月 第2週放送

松が明けてすでにお仕事や勉強に励んでおられることと思いますが、お正月気分は抜けましたか？なかなか抜けないものですね。

ところで、皆様は七日の日に「七草がゆ」を召し上がりましたか？

この日は「人日の節句」といい、中国ではその年の無病息災を願い七種の野菜を入れた熱い汁物を食べたそうです、日本には平安時代に宮中行事として伝わってきました。その頃はアワやヒエなどの七種の穀物で作られていたようです。

今このように風習として定着したのは、江戸時代になってからだと言われています。一月の人日の節句、三月の桃の節句、五月の端午の節句、七月の七夕、九月の重陽の節句の五節句が定められ、一月七日には幕府の公式行事として武士も一般の人も一年の無病息災を願い「七草がゆ」を食べるようになりました。

当時の暦は旧暦が使われていて、お正月は今の二月上旬にあたり、水田のあぜ道などに芽吹いた七草を摘み、その年の家族の健康を祈りながらつくったそうです。

お正月はついおせち料理を食べ過ぎたり、お酒を飲み過ぎたりしがちですが、消化の良いおかゆを食べ、
て疲れた胃腸を休める効果とともに新鮮な青菜を取り入れてバランスの良い栄養補給をする効果も求められていたようです。

また、一月十五日の小正月には「あずきがゆ」を食べる風習もあります。これはあずきの赤い色がわざわざ払い万病を除く意味があるそうです。

せめて年の始めくらいは、ゆっくりと家族の健康や幸せを思いながら「おかゆ」を食べて、昔から続けている日本の良い風習を後世に伝え残していきたいものです。

最近では忙しさのあまり、朝食を食べなかったり、簡単にすませたりしてしまう人が増えているようです、朝食を抜いてしまうと、体だけでなく気力も衰えてしまいます。

禅の修行には朝のおかゆは、欠かせない食事となっています。おかゆを頂くとすることは、修行をする上で

とてくどくも大きな功德があるとされているのです。

「おかゆ」は体に優しいだけでなく、こころにも優しい食べ物なのです。