



## 若菜摘みと七草粥

ななくさがゆ

平安時代の正月は、現代では二月にあたる。若菜は、春先に萌え出る野菜のこと。「若菜摘み」は、まだ雪の残る野原で、冬の間不足しがちな新鮮な野菜類を摘むことである。春の七草を入れた羹（汁物）をたいて食べると、病気や災難に見舞われることなく健康に暮らすことができると言われていた。

これは、現代にも人日の節句（正月七日）の「七草粥」として伝わ



すずなはカブ、すずしろはダイコンのことだよ。



る風習である。若菜摘みや、正月七日に七種の菜の羹を食するという中国の風習、その他いくつかの風習が相まって広まったものだと考えられる。

現代では、春の七草と言えば、せり・なすな(ペンペン草)・はこべら(ハコベ)・ほとけのざ(タバコ)・すずな・すずしろの七種を指す場合が多いが、時代や地域によって異なることもあった。

