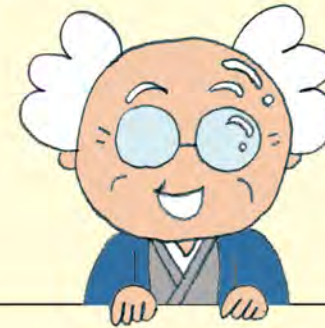


# 七草粥



## 覚えよう、春の七草

古くから親しまれている七草粥ですが、「春の七草」すべて覚えていきますか？  
春の七草は、順番に挙げていくとちようど短歌と同じ字数になるので、テンポ良く覚えられます。下の七草のイラストを見ながら、覚えてみましょう。  
七草は、とても身近に生えています。散歩の途中、畑や田んぼを少し注意して見つけてみてください。今まで「草」としか思っていなかったそこに、新しい発見があるかもしれませんよ。



### 春の七草

せり、なずな、ごぎょう  
はこべら、ほとけのざ  
すずな、すずしろ これぞ七草



【スズナ(カブ)】



【ゴギョウ】



【ハコベ(ハコベラ)】



【セリ】



【スズシロ(ダイコン)】



【ホトケノザ】



【ナズナ】

一年の無病息災と招福を願い、昔から一月七日に食べられてきた「七草粥」。  
旬の生き生きとした植物である七草を食べれば、自然界から新たな生命力をもらえるといわれ、日本の古き良き伝統行事として親しまれてきました。  
今回は、七草粥について紹介します。



みろく博士

#### 大本本部

綾部・梅松苑 綾部祭祀センター  
〒623-0036  
京都府綾部市本宮町1-1 梅松苑 / TEL 0773 (42) 0187

亀岡・天恩郷 亀岡宣教センター  
〒621-8686  
京都府亀岡市天恩郷 / TEL 0771 (22) 5561

東京本部 東京宣教センター  
〒110-0008  
東京都台東区池之端 2-1-44 / TEL 03 (3821) 3701

大本ホームページ <http://www.oomoto.or.jp/>



<連絡先>

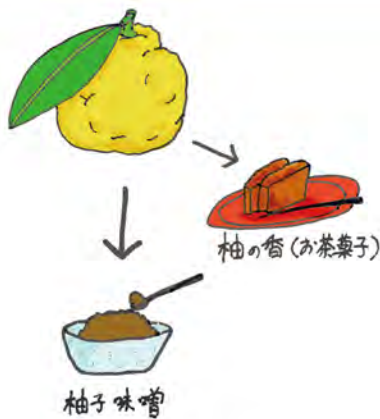


### 邪気を払う七草

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ。これらを春の七草といいます。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、人々は無病息災を祈って七草粥を食べたのです。

数十年前の日本の家庭では、七草をつんだ日の夜、「七草ナズナ、唐土の鳥が日本の土地に渡らぬ先に、セリこらたたきのタラたたき」という七草囃子をうたいながら、トントンと音をたてて七草を刻んでいました。

万葉集に七草用の若菜つみをしたことが詠まれた歌があることから、奈良時代には既に、現在の形に近い行事があったと思われる。そのころは粥ではなく七草が入った羹(汁)だったようです。現在のようにお粥にして食べるようになったのは、室町時代以降といわれています。



**豆知識**  
**皮も実も使えるユズ**  
大本の七草粥行事で、七草粥に添えられる「柚子味噌」は、ユズの皮の黄色い部分を使い、しょうゆと砂糖を加えて作りま

す。皮の白い部分は、ゆでこぼした後、砂糖・ユズの果汁・お酒を加えて練り、寒天で固めます。このお菓子は「柚の香」といい、七草粥の日の亀岡・天恩郷のお茶席のお菓子として使われます。種も化粧水の材料として使われるため、ユズは捨てる部分が多とんどありません。

### 【七草刻み】



1月6日、トントンと軽快な音を響かせて、七草を細かく刻みます

### 【整理・洗い】

摘んだ七草は種類ごとに分け、土やワラを取り除いてきれいに洗います



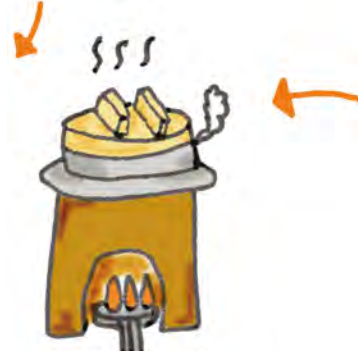
### できあがり



柚子味噌

にがり酒

「ツクハネ」は、著洗(針洗)の中に



釜で炊くお粥は、とてもおいしい

## 大本の七草粥が できるまで

### 【七草粥】

写真は亀岡・天恩郷での七草粥行事本席(春陽閣)のお膳



### 大本の七草粥行事

大本では、毎年1月7日亀岡・天恩郷、9日に綾部・梅松苑と両聖地で行われるほか、東京本部でも7日に行われています。

毎年恒例の七草粥行事は昭和45年亀岡・天恩郷ではじまりました。最初は大本で働く職員とその家族を対象とした小さな行事でした。やがて、「日本の良き風習である七草粥を、子供や孫たちにも伝えたい」との願いから、新春の恒例行事となりました。

現在では信徒にとどまらず、近隣の住民など、毎年多くの人が聖地を訪れ、新春の七草粥を楽しんでいます。



綾部・梅松苑での七草粥行事本席(白梅殿)

### 【七草つみ】

1月5日、京都府亀岡市の田畑で七草をつみます



### スタート

では、順番に見ていこう。まずは七草つみから

七草つみの日に雪が降ったこともありました。

