

1月7日（金）

今日は七草粥の日。七草粥は、1月7日の人日（じんじつ）の節句の行事食です。その日の朝に「春の七草」が入ったお粥を食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされています。人日とは文字通り「人の日」という意味で、古代中国では元日はトリ、2日はイヌ、3日はイノシシ、4日はヒツジ、5日はウシ、6日はウマ、7日は人の日として、それぞれの占いをして運勢を見ていたのだそうです。

人日の日には7種類の若菜を入れた汁物を食べて、無病息災を願う習慣がありました。これが奈良時代の日本に伝わり、年初に若菜を摘んで食べて生命力をいただく「若菜摘み」、7種類の穀物でお粥を作る「七種粥」の風習と結びつき、現在の七草粥の形になったといえます。

ところで春の七草、言えます？ 「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」の歌が有名ですね。