

新春の食卓に健康を届ける

春の七草物語



一年365日、ただ一日のためだけにつくられる“春の七草”その歴史ロマンは、七草農家によってしっかりと受け継がれています



し、高齢化とともにその数は減少し、今では9軒に。それでも、生産者の皆さんは阿波の七草ブランドを守り続けようと奮励努力されています。平成24年の出荷目標は、昨年より3万パック多い23万パック。ピーク時に比べると3分の2程度ですが、以前より1軒当たりの割当数は増え、忙しさは増すばかり。12月3日、関西の市場関係者も出席して行われた出荷協議会では、「残り1カ月、最後の最後まで気を抜かず頑張ってください。」と

七草を栽培する

「春の七草」の主な生産地は愛媛県や大分県で、徳島県でも生産されています。阿波七草会がつくる七草の品質は折り紙付きで、市場関係者からも厚い信頼が寄せられています。七草の栽培は初秋から年末にかけて行われます。8月末から10月にかけて7種の種を撒き、年末に収穫します。その期間は4カ月と短く、二毛作での栽培も可能。しかし、その栽培は口で言うほど簡単ではありません。七草のほとんどが草であるため、ほかの作物と違って栽培マニュアルがなく、経験が頼りの農業だからです。

また、季節のずれが栽培管理をより難しいものになっています。そもそも、七草を食べる習慣は旧暦の正月でした。現行の暦では1カ月以上も早く、気候の変化など、そのずれは2カ月に及ぶと考えられ、栽培管理にもひと工夫が必要です。何はともあれ、性格の違う七種の若草を決められた日に、割り当てられた数だけ揃えなければなりません。気配りも七種七様で、「簡単でない」

七草がゆでお接待

福井町宮宅にある水精山多聞寺では、毎年正月七日に初会式が行われ、そこで「七草がゆ」が振る舞われます。60ほどある檀家や地域住民をもてなす新春の催しとして、20年余り続けられています。

初会式当日、割烹着姿の女性たちが早朝から寺に集まり、年季の入った釜で米を炊き、手慣れた包丁さばきで七草を刻んでいきます。山肌の日が差しはじめると、里山に立ち上る一本の煙に導かれるように人々が集まってきました。お椀から立ち上る湯気が、境内に若々しい七草の香りを運んでいました。ちよっぴり塩のきいたおかゆの上に、七草を乗せてアツツのまままでいただく。自然と笑顔になる瞬間です。

こうした七草がゆのお接待は県内でも珍しく、毎年100人を超す人々が訪れるといえます。真光寺住職で多聞寺の住職を兼務している谷内隆成さん（福井町）によると、七草がゆのお接待は、多聞寺にある毘沙門堂の改築を



祝って昭和63年に始まったといえます。七草の節供を祝う行事として地域住民に親しまれています。

阿波七草会

多聞寺のお接待に、毎年「春の七草」を届けているのが阿波七草会です。その会長を務める長谷川葉月さん（67歳・福井町）は、専業農家としてさまざまな農業を営む傍ら、年間約20万パックを出荷する阿波七草会の生産調整役として中心的な役割を担っています。

阿南市内には「春の七草」を生産する農家は7軒あり、生産した七草は阿波七草会として出荷しています。7軒の農家が互いに助け合いながら七草を栽培しています。

阿波七草会は、今から27年前に徳島県阿南農業改良普及所（現在の農林水産総合技術支援センター）の勧めで発足した団体で、おじいちゃん、おばあちゃん、おかあちゃんによる「三ちゃん農業」としてスタートしました。ちよっぴりとした小遣い稼ぎにと、88軒もの県南の農家が栽培を始めました。しか

というゆえんがそこにあります。七草の生産は、取引業者と出荷数量や取引価格をあらかじめ決めておく契約栽培によります。安定した収入が見込める半面、責任も大きく、目標数を出荷し終わるまではピリピリとした日が続きます。

収穫が始まる大晦日からの一週間は時間との闘いです。朝早くから日が暮れるまで、親戚や地域の人々が総出となって出荷作業を手伝います。洗浄・調整されたみずみずしい七草が、まるで寿司ネタのように作業台の上に並べられると、「寿」と書かれたパックに次々と詰められていきます。1箱に30パック入るダンボール箱に生産者番号のスタンプを押せば、いよいよ出荷です。新野町にある冷蔵倉庫に運び込まれた七草セットは、トラックに積み込まれ京阪神方面に出荷されていきます。正月三が日が過ぎた頃、市内の店頭にも並び始め、買い物客の手に取られていきます。



七草の今昔

「春の七草」は「秋の七草」に対して呼ばれたものです。一般的には、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベ、ホトケノザ、スズナ、スズシロをいいますが、昔は統一されたものではありませんでした。

11種の文献から「春の七草」とされる若菜を整理した『民間時令(山崎美成著)』巻之一では、10種の文献に共通しているのがセリ、ナズナ、9種がゴギョウ、ホトケノザ、8種がスズシロ、ハコベ、6種がスズナであるとされ、時代や地域によって異なっていたことがわかっていきます。

七草の種類についてはさまざまな諸説がありますが、現在の七種に定めたのは、四辻左大臣(南北朝時代の学者、歌人)であると『古今要覧稿(江戸時代後期・屋代弘賢編さん)』は記されています。七草を呼ぶ順序も前述のとおりで、江戸時代に和歌で詠まれたものが現代に引き継がれています。



食育に活用

阿南市では、食育の一環として、郷土料理や行事食を学校給食や保育所の給食に積極的に取り入れています。毎年1月上旬には、七草汁や七草がゆが作られ、お正月ならではの味を楽しんでいます。

また、学校では学校栄養士による食育指導も行われており、行事食のいわれや食材の特徴について理解を深めています。保育所では紙芝居が行われるなど、発育段階に合わせた食育が取り組まれています。



七草がゆを食べる風習

一年の始まりは正月元旦で、それから数えて七日目を七日正月といい、正月の一区切りの日とされてきました。古代中国では、正月一日から鶏、狗、猪、羊、牛、馬の順に獣畜を占い、七日には人を占いました。そのため、七日は「人日」と呼ばれ、七種の若菜を羹(若菜を具にした熱い汁)にして食べると邪気を払うという風習がありました。冬場の寒さのなかで青々と葉を広げている七草の生命力が邪気を払うと信じられていたのです。

このことを記した中国の『荆楚歲時記』は、奈良時代に日本に伝来し、日本の季節ごとの行事に大きな影響を与えたとされています。

平安時代には、宮廷の儀式として「七草がゆ」が食べられるようになり、江戸時代には五節供の一つ「七草の節供」に定められました。

歴史ロマンを受け継ぐ

七人衆

人々の健康を支える生産者の情熱と愛情

行事食は、四季折々で自然の恵みに感謝し、古くから祭りや行事など特別の日に食べる、いわば「ふるさとの味」として引き継がれてきました。旬の食材を使った食事から、季節を味わい、楽しむことができる日本の食文化は、今や世界の人々にも広く受け入れられています。

こうした食文化は、長い歴史と風土の中で培われてきましたが、そこには、厳しい自然と向き合い、安全で安心できる食材を供給し続けてくれる、生産者のたゆまぬ努力の積み重ねがあることも忘れてはなりません。たつぷりと注ぎ込まれた生産者の情熱と愛情が、七草の栄養分と相まって、人々の健康を支えているのではないのでしょうか。

一年365日、ただ一日のためだけに作られる春の七草。その歴史ロマンは、現代の生産者によってしっかりと受け継がれています。



小さな若菜の大きな力

七草がゆを食べる習慣が定着した背景は、信仰的な側面ばかりではありません。温室栽培技術や生鮮野菜の保存技術がなかった時代には、青菜が不足する冬場に栄養補給をするという、実利的な効用もあつたと考えられています。そういう意味では、七草がゆは正月七日に限らず、それ以外の日でも「葉膳食」として食べられていたと考えられます。

小さな若菜に秘められた健康パワーについて紹介します。

セリ(芹)

セリは、田んぼや沢に多く見られる多年生の植物です。競り合つて勢いよく伸びることから名づけられました。パセリやセロリと同じセリ科で、シャキシャキとした食感と香りが特徴です。



ビタミンAやB₂が多く含まれ、昔から貧血の薬草とされてきました。精油成分には発汗や保温作用があり、冷え性や風邪にも効果があります。

【効用のある症状】血中老廃物の排泄、高血圧、更年期障害、食欲不振

ハコベ(ハコベラ)

ハコベはハコベラ科の越年草です。語源は「つきりしません」が、漢字で「繁縷」と書き、よく茂るという意味があります。葉がひよこや鶏の餌に使われることから、別名を「ひよこ草」とも呼びます。



たん白質やビタミンC、カルシウム、鉄分などを多く含む強心作用や整腸作用があります。生葉の葉緑素は口臭作用にも優れており、古くは歯磨き粉としても利用されていました。

【効用のある症状】胃腸病、便秘、腹痛、脚気、虫垂炎、産前産後の浄血

ホトケノザ(タビラコ)

春の七草とされるホトケノザには諸説があります。標準和名として一般的に知られているシソ科のホトケノザとは違う植物で、タビラコというキク科の越年草のことをいいます。地べたに放射線状に広げた葉が仏さまの蓮華座に見えることから、ホトケノザという一名が付けました。水田の乾いたところに生息し、ほんのりとした苦味の特徴です。



【効用のある症状】健胃、整腸、高血圧予防

ナズナ(薺)

ナズナは道端や畑の畦などに生えるアブラナ科の二年草で、名前は「愛でる菜」に由来するといわれています。ナズナの果実が三味線の撥(はたき)に似ていることから、別名を「ペンペン草」とも呼びます。



ナズナの若菜にはタンパク質が多く含まれ、ビタミン類、カルシウム、鉄分など貧血にも効果的です。血圧を下げる作用もあり、高血圧の予防にも効果があります。

【効用のある症状】眼底出血、肺出血、子宮の異常出血、慢性腎炎、肝炎

ゴギョウ(母子草)

母子草のことを春の七草では「御形」と呼びます。古来より白はけがれないとされ、母子草が母と子のけがれ払いに代用されたことに由来します。ゴギョウはキク科の越年草で、「よもぎ」より灰汁が少ないことから草餅によく使われています。



葉にはビタミンC、カロテンなどが含まれ、根にはデンプンやたん白質の分解酵素、食物繊維が多く、便秘にも効果があります。

【効用のある症状】扁桃炎、急性腎炎、百日咳、気管支炎、打ち身、皮膚病

スズナ(かぶ)

スズナはアブラナ科の越年草で、古い時代に中国方面から渡来した栽培野菜と考えられています。カブはくせのない野菜で、さまざまな料理に使われています。



根にはビタミンA・C、カルシウム、鉄分、ミネラルなどを多く含みます。体に抵抗力をつけて病気にかかりにくくする効用があり、すり潰した種は塗り薬として美肌効果があります。

【効用のある症状】消化不良、便秘、できもの、にきび、円形脱毛症の塗り薬

スズシロ(大根)

スズシロ(大根)は、アブラナ科の一年草です。大根の根が白く涼しげに見えることからスズシロと呼ばれています。1300年ほど前に、地中海沿岸部から中国を経て日本に渡来したと考えられています。地方品種は実に100種にも及びます。



葉には、ビタミンC、カロテンなどが含まれ、根にはデンプンやタンパク質の分解酵素、食物繊維が多く、老化防止や便秘に効果があります。

【効用のある症状】風邪、胃酸過多、腹痛、二日酔い、胸やけ、食中毒

【参考文献】
・有岡利幸『春の七草』法政大学出版局
・農山漁村文化振興協会
『食農教育』2011年1月号
『月刊 現代農業』1989年1月号