

沖縄の伝統野菜七草粥

七草粥とは、正月七日に無病息災を願って、春の七草を粥に入れて炊いたものです。正月に疲れた胃を整えるために食べる風習があります。沖縄の身近な伝統野菜で「沖縄の伝統野菜七草粥」を作ってみましょう。

お粥は簡単に炊飯器で炊き、野菜を別茹でし、後から入れる簡単レシピです。

平成30年1月



材 料	分量(3~4人分)
白米	1合
サクナ(長命草)	2~3枚
ニガナ	2~3枚
カンダバー(やさいかずら)	2~3本
ハンダマ(すいぜんじな)	5~6枚
フーチバー(よもぎ)	2~3枚
ノビル	2本
イーチョーバー(ういきょう)	1本

使用する調理器具：ざる(大)、ボウル(大)、炊飯器、おたま、包丁、まな板、片手鍋、さいばし、あみじゃくし、バット

作 り 方

1 炊飯器を使ってお粥を炊く

1合で炊く場合は、水の量を「おかゆ1」の目盛りに合わせて炊いてください。

2 七草の下ごしらえをする

小さじ1の塩を入れた湯で塩茹でします。

サクナ、ニガナ、カンダバー、ハンダマなど葉や茎がかたい野菜から湯に入れて、柔らかくなるまで茹でましょう。少し時間差をおいて、フーチバー、ノビル、イーチョーバーを入れ、さっと茹で冷水でさらします。冷めたら軽く絞り、七草を食べやすい大きさに包丁で切りましょう。

3 2を炊飯器のお粥に入れて混ぜる

塩をひとつまみ入れて味付けをする。お好みでゴマ塩、卵とじ、だし入りにしてアレンジしてください。

サクナ：カロテン、ビタミンC、カルシウムが豊富。長命草とも呼ばれ内臓器官に良い。



ニガナ：ビタミンC、カロテン、カルシウムが豊富。風の諸症状や胃腸に良い。



カンダバー：ビタミンA、葉酸が豊富。食物繊維も含まれ美味しいツル状の野菜。



ハンダマ：ビタミンB2、ビタミンA、鉄分その他、ポリフェノールが含まれており抗酸化作用を持っている。



フーチバー：ビタミンA、ビタミンB2、ビタミンC、葉酸、鉄分を多く含む。独特のさわやかな香りがある。



ノビル：鉄分、ビタミンC、葉酸を豊富に含む。ニラに似た香りがある。



イーチョーバー：ビタミンA、ビタミンC、葉酸が豊富。健胃作用、のどにも優しいと言われる。

