



七草がゆで胃腸をリセット!

新しい年がやってきました。お正月、新年会と食べたり飲んだりする機会が多くなります。そんなごちそう疲れの胃腸は、七草がゆでいたわりましょう。

日本では、1月7日に春の七草がゆを食べる習慣があります。春の七草とは、セリ・ナズナ（ペンペン草）・ゴギョウ（ハハコグサ）・ハコベラ（ハコベ）・ホトケノザ（タビラコ）・スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）のことです。

そもそも、なぜ七草なのでしょう。七草は、健康の維持・増進のために効果的な野菜ばかりで、いわば日本のハーブと言われています。そのハーブを消化・吸収の良いおかゆで食べるので、胃腸

七草の種類	効用
セリ・ナズナ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ	胃もたれ解消・食欲増進 免疫力アップ・風邪予防
セリ・ナズナ	二日酔い
セリ・ゴギョウ・スズシロ	咳止め
セリ・ナズナ・ハコベラ	利尿作用

の回復にはぴったりです。

最近では、スーパーマーケットで「七草セット」が販売され、大変便利になりました。

緑の野菜が不足しがちなお正月、滋養豊かな七草で無病息災を願いながら、気持ち新たに新年をスタートさせましょう。

かさまつのみ話『昔むかし』

猿尾のつつみ④

揖斐川の方で「つつみが切れんようにくふうしとる」と聞いて、行って見たが、納得いかなんだ。

木曾川の前渡あたりのつつみ切れを見にいったとき、つつみは弱そうだが、一か所つき出たところがあって、そこは切れずに、下のじょうぶそうなところが切れとった。

源太は「これだ、これだ。」と思った。こりゃあいい考えじゃと、さっそく代官さまに話した。

「ほう、川に猿のしっぽのようなものを出すんか。」

「猿のしっぽのところに水がたまって、流れをやわらげるんじゃな。」

「猿のしっぽか。…これはいい考えじゃ。」

「よし、材料やお金がぎょうさんかかるけど、わしが手配しよう。」

次の日から、さっそくみんなは仕事にとりかかった。あっちの川やこっちの山から石や木を集めた。

源太は、大きな丸石をつめるじゃかごや、丸太などの準備に、夜どおし働いた。

工事がはじまると女、子どもまでが加わり、丸太の「せんぼん」でトントンと歌を歌いながら土をかためた。岡田代官も、自分で川へ入って、つつみ方を指揮した。

もうちょっとでできあがるというとき、二日もつづいた大雨で川は、また大水となった。新しくつくった猿のしっぽのようにつき出たところに水があたり、白い水けむりをあげた。

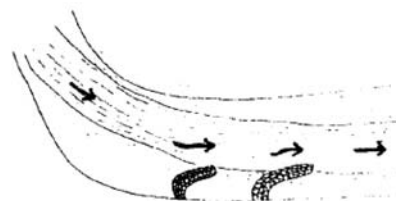
「猿尾のつつみたのむぞ。」

と祈った。そして猿尾はりっぱに川の流れを防いだ。

この猿尾のつつみは、今も長池の川岸に、そのころのようすをしのばせている。

そして、「将監猿尾」と呼ばれている。

(おわり)



猿の尾のように突き出た細い部分が「猿尾」