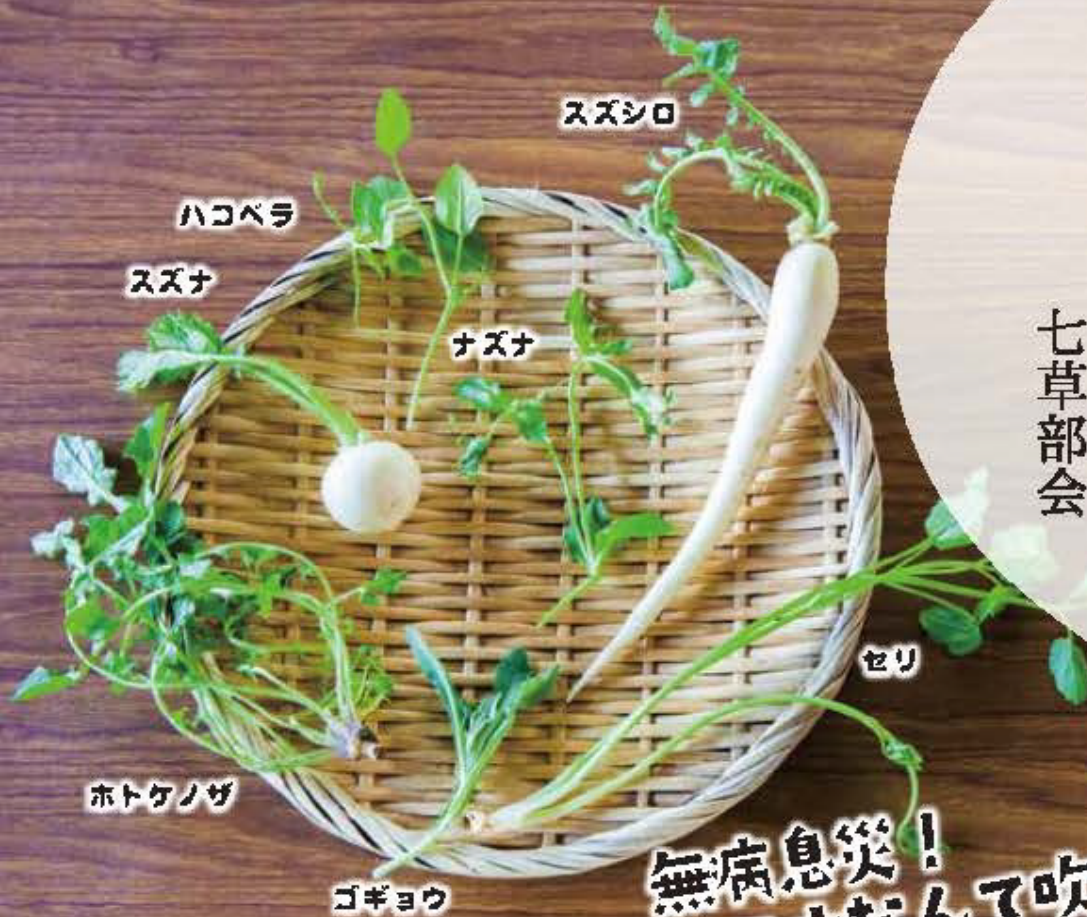


誇り

生産者部会紹介
七草部会



無病息災！
コロナなんて吹きとばせっ！！

西条産の七草

お正月が明け1月7日の朝、「春の七草」が入ったおかゆを食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされています。

愛媛県西条市は「西の横綱」と呼ばれているほど全国トップクラスの春の七草の産地。環境庁の「名水百選」にも選ばれている「うちめき」の水を利用して、現在14軒の農家からなる七草部会が、みずみずしく高品質な七草づくりに取り組んでいます。

春の七草

セリ

独特の香りが食欲を刺激する効果があり、しかも栄養価が高いのも特徴です。血液を綺麗に保ち、高血圧や動脈硬化の抑制にも作用し胃腸の調子を整えるスーパー食材です！

ナズナ

麦栽培の伝統とともに日本に伝わったとされる史前帰化植物です。古くから民間療法で用いられてきた植物でもあり、高血圧・解熱・便秘・利尿・止血作用に効果があると言われています。

ゴギョウ

明治時代ごろまで草餅の食材として利用されてきました。お茶にして飲むこともあり、せき止め・痰きり・喉の炎症・利尿・むくみに効果があるとされています。

ハコベラ

効能は七草の中でも多く、利尿作用・止血作用・鎮痛作用を始め、歯槽膿漏の予防薬として使用されてきた歴史があります。

ホトケノザ

効能は健胃・整腸作用・高血圧予防などがあると言われています。食べ方としては、塩茹でした後に流水にさらし、苦味などを取り除いてから使用すると良いそうです。

スズナ

「神を呼ぶ鈴」として縁起物とされてきました。効能は便秘・胃潰瘍・胃炎・風邪・骨粗鬆症・がんの予防に良いとされています。

スズシロ

効能は消化不良・2日酔い・頭痛・発熱・冷え性・胃炎・便秘の解消など様々な効能が期待されています。



Seven herbs