

愛媛県産は、  
愛媛県産は、

# 西条の七草

石鎚山系の  
名水「うちぬき水」で  
育った伝統の食文化

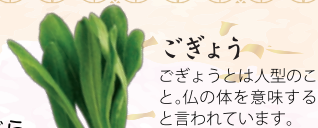
レシピ集



四国・西条の特産品

## 【七草】

春の七草(せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すずしろ)を食べると、邪気を払い万病を除くと言われており、1年の無病息災の願いを込め1月7日に粥に混ぜて食べる習慣があります。また、お正月料理で疲れた胃を休め、冬場に不足しがちな「野菜を補う」意味もあります。



ごぎょう  
ごぎょうとは人型のこと。仏の体を意味すると言われています。



なすな  
撫でて汚れを取り除くという意味があるとされています。



すすな  
かぶの古い呼び名で、神を呼ぶ鈴を意味します。



せり  
若葉が伸びる様子が競い合っているように見えることから名がつけられました。



ほとけのざ  
葉の付き方が仏様の蓮座に似ていることからそう呼ばれます。



すずしろ  
大根のことでその色から潔白を意味すると言われています。



はこべら  
茎に葉がたくさん付いている様子から繁栄を意味します。

## 西条の七草

西条の七草は「うちぬき水」を利用し、約13haで約120tが栽培され、日本有数の生産量を誇る、名水ブランド品として全国各地へ出荷しています。



地域団体商標  
商標登録第5034883号



名水百選「うちぬき」  
雄大な石鎚山系の豊富な水をあつめ、悠々とたゆとう加茂川が市の中央を流れている西条市。全国でもまれな地下水の自噴地帯で、街のあちこちで見られる名物の「うちぬき」は暮らし・産業の用水としても欠かせない、西条が全国に誇る自噴井です。

JAえひめ未来

〒792-0804 愛媛県新居浜市田所町3-63  
Tel. 0897-37-1004 (代)  
Fax. 0897-34-1185  
E-mail: oyasai@ja-emirai.com  
www.ja-ehimemirai.or.jp



クックパッドからも  
レシピをご覧になれます。



西条の七草

検索

## 七草おはぎ



- 材 料** 4人前
- ・七草……………1パック
  - ・もち米……………1½カップ
  - ・塩……………ひとつまみ
  - ・粒あん……………320g
  - ・きな粉……………適量  
(a: 砂糖、塩)

## 作り方

- ① もち米は洗って4時間位水につけておき、水気をきって同量の水で炊きます。
- ② もち米をボウルに移して塩を加え、すりこぎで粗く潰します。
- ③ 七草は洗ってサッと塩茹でして冷水にとり、水気を絞って細かく刻みます。
- ④ もち米と七草を混ぜ、大・小の大きさ8個づつに分けます。

- ⑤ 粒あんも同じように大・小に分けます。
- ⑥ 大きいもち米を広げて伸ばし、小さい餡を包み8個作ります。
- ⑦ 大きい餡を伸ばし、小さいもち米を包み8個作ります。
- ⑧ (a)ときな粉を混ぜ合わせ、⑥のまわりにつけます。  
※もち米と米を混ぜて作っても美味しいですよ。

## 七草の和風パスタ



- 材 料** 4人前
- ・七草……………1～2パック
  - ・スパゲティ……………280g
  - ・梅干し……………大3個
  - ・ごま油
  - ・ちりめん……………40g
  - ・(a)酒 ……大2  
醤油 ……大1
  - ・スパゲティ茹で汁50cc
  - ・塩、黒粗挽きこしょう
  - ・サラダ油

## 作り方

- ① スパゲティはたっぷりのお湯で塩茹でしておきます。
- ② 梅干しは種を除き、包丁で叩き、七草は粗切りにします。
- ③ ごま油を熱しちりめんを炒め、梅、(a)を加えひと煮し、七草を加えてサッと煮、スパゲティ、茹で汁を加えてからめて塩、粗挽きこしょう

- で味を調えます。  
④ 器に、七草が上に来るように盛り付け出来上がりです。

## 七草のかき揚げ



- 材 料** 4人前
- ・七草……………2パック
  - ・ブラックタイガー 8尾
  - ・玉ねぎ……………½個
  - ・(a) 昆布茶…小1  
水…½カップ
  - ・(b) 小麦粉…½カップ  
片栗粉…大2
  - ・抹茶塩
  - ・カレー塩

## 作り方

- ① 七草は水気をきって、長いものは適当な長さに切ります。
- ② 海老は背わた、殻を除き1cm位に切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ③ (a)を合わせて溶かし、(b)を加え混ぜます。
- ④ 七草と海老、玉ねぎを合わせて分量外の小麦粉を振

- り入れてまぶし③と合わせます。  
⑤ 170度の油で適量ずつ揚げます。  
⑥ 器に盛り、塩・抹茶塩又はカレー塩を添えます。

## 七草がゆ



- 材 料** 4人前
- ・七草……………1パック
  - ・米……………2カップ
  - ・水……………7カップ
  - ・塩……………少々

## 作り方

- ① 米は洗って水気を切り、鍋に入れて分量の水を加えます。
- ② 鍋に蓋をして最初は強火にし、軽く煮立ては蓋をずらして弱火にし、30～40分かけて煮ます。
- ③ 七草はサッと茹でて水にとり、水気を絞って刻みます。

- ④ ②が炊き上がったら七草を加えて混ぜ合わせます。蓋をしてそのまま5～6分蒸らして出来上がりです。