

愛媛県産は 愛媛県産は

西条の七草

石鎚山系の名水「うちねぎ水」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、すずな、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、おせち料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効能もあります。



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。



すずな

かぶの古い呼び名で、神を呼ぶ鈴を意味します。

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。



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。

七草のかき揚げ



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) を加えて混ぜます。
- ④ 七草と海老、玉ねぎを合わせて分量外の小麦粉を振

材料 4人前

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

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。

七草の和風パスタ



作り方

- ① スパゲティはたっぷりのお湯で塩茹しておきます。
- 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) を加えてひと煮し、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、荒挽きこし

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、黒荒挽きこしょう
- ・サラダ油

ようで味を調えます。
④ 器に、七草が上に来るよう盛り付け出来上がりです。

七草おはぎ



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。

材料 4人前

- ・七草 …… 1パック
- ・もち米 1 1/2カップ
- ・塩 …… ひとつまみ
- ・粒あん …… 320g
- ・きな粉 …… 適量
(a: 砂糖、塩)

JA西条

〒793-0041 愛媛県西条市神拝甲478-1
Tel.0897-56-9000 Fax.0897-56-9085
E-mail: oyasai@ja-saijyo.or.jp
www.ja-saijyo.or.jp

COOKPAD
<http://cookpad.com>

西条の七草 検索

西条の七草

西条の七草は環境省選定の名水百選にも選ばれている「うちねぎ水」を利用し、約13haで約120tが栽培され、名水ブランド品として全国各地へ100万パックを出荷しています。



地域団体商標
商標登録第5034883号



名水百選「うちねぎ」雄大な石鎚山系の豊富な水をあつめ、悠々とたゆま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「うちねぎ」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。

クックパッドからもレシピをご覧になれます。

七草がゆ



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。

材料 4人前

- ・七草 …… 1パック
- ・米 …… 2カップ
- ・水 …… 7カップ
- ・塩 …… 少々

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。