

16. 七草がゆ

今も季節の風物詩として市民が食べるかゆ

正月の豪華な食事で疲れた胃を休めるといわれる、1月7日に食べる「七草がゆ」。全国で見られる風習だが近年は廃れつつある。そんな中、金沢では今もその習慣がしっかり残り、1月7日に近づくと近江町市場はもちろん市内のスーパーでも七草がゆセットが売り出される。米以外のすべての具材が入っているので調理しやすく、滋味あふれる七草がゆで胃も心も休ませる家庭も少なくない。

七草がゆを食べる風習自体は古来から中国で行われ、日本には平安時代に伝わったと考えられている。七草はセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（カブ）、スズシロ（ダイコン）。これらを水洗いし、生米と一緒に煮込み40分ほどでできあがる。味付けは塩が一般的で、少しだけ醤油を入れてもよい。七草は非常にさっぱりとしていて、クセがないのですりりといただける。

金沢には非常に独特な七草がゆづくりの作法が伝わっている。1月6日（前日）の夜から朝にかけて「なんなんなくさ、なずな、唐土の鳥が日本の土地へわたらぬ先に…」といったお囃子をとなえながら、まな板に載せた七草を、包丁などでたたく。これはかつて旧暦の1月6日、金沢城下の各家庭で行われていた伝統行事だが近年はめっきり廃れ、市内の老舗料亭「大友楼」だけがこの風習を守り続けている。

ちなみに七草は地方によっては米や麦、粟、ひえ、きびの五穀とゴマ、小豆を加えた7種を指すこともある。前述の大友楼に江戸時代から受け継がれている書物『五節句集解』では7種をナズナ、ダイコン、カブ、チュウナなどの若菜のほかのにしアワビ、昆布に加えて切り餅と解説、一風変わった七草がゆだが大友楼ではこの様式にのっとりつくっているという。



大鍋でつくられた七草がゆ



店頭での七草がゆセット



七草の一例

メモ 七草がゆは各家庭でつくっていただくのが一般的だが、毎年1月7日には近江町市場で無料の振る舞いが行われる。寒い冬の市場で冷えた体を温めてくれる。

問い合わせ先 近江町市場商店街振興組合 TEL076-231-1462

<http://ohmicho-ichiba.com/>