

一月七日(土)は  
「七草かゆ」

一年の無病息災を願い、一月七日の朝にいただく「七草かゆ」。お正月のごちそうで疲れた舌や胃に、やさしく染みわたります。コトコト炊いたおかゆに七草の青み、淡い塩味…素食の奥深さです。

「せりなずな ごぎょうはこべら ほとけのぎ すずなすずしろ 春のななくさ」。鉄分豊富な芹(せり)、利尿作用のある薺(なずな)、消化を促進する菘(すずな=かぶ)、栄養豊富な葉をもつ蘿蔔(すずしろ=大根)…野菜の不足しがちな冬に、摘み草でビタミンを補った、先人の知恵に頭が下がります。



仕上げに青菜を刻み入れても

おかゆの炊き方

材料(4人分)

- 玄米…1カップ(160g)
- 水…5~6カップ
- 塩…玄米の1%(小さじ約1/4)



作り方

- ①玄米を洗う。
  - ②圧力鍋に洗った玄米・水・塩を入れ、ふたをして強火にかける。
  - ③沸騰しておもりが動き出したらすぐ弱火にし、30~40分炊く。
  - ④時間がきたら火を止め、着脱式のおもりは外さずに、圧力が抜けるまで自然放置する。
- ※水が圧力鍋の深さの半分以上になる場合は、加圧に必要な空間を確保するため、半分まで水を入れて炊き上げ、残りの水はお湯にして④の後に加え、全体が柔らかくなるまで炊く。
- ※土鍋で炊く場合…ふたをして中火にかけ、穴から蒸気があがったら栓をして弱火にし、2時間炊く。

(レシピ&画像提供: 正食協会)

コジマフーズの玄米粥

温めるだけ

国産有機玄米(「壮健粥」は国産有機発芽玄米)を圧力鍋でじっくり炊き上げたおかゆ。玄米が初めての方でもおいしく召し上がれます。味付けは伝統海塩「海の精」。

21805 (コジマ)  
有機・玄米粥

200g  
¥180 (本体価格)  
¥194 (税込価格)



21808 (コジマ)  
玄米いも粥

200g  
¥200 (本体価格)  
¥216 (税込価格)



21867 (コジマ)  
壮健粥

220g  
¥280 (本体価格)  
¥302 (税込価格)



21806 (コジマ)  
有機・玄米小豆粥

200g  
¥180 (本体価格)  
¥194 (税込価格)



21807 (コジマ)  
玄米かぼちゃ粥

200g  
¥200 (本体価格)  
¥216 (税込価格)

