おなかにやさしい 七草がゆ

お正月で疲れた胃腸にもってこいのお粥！
お粥の中に滋養のある根菜や葉物を加えた七草がゆは、まさに理に叶った先人の知恵の賜!! 七草がゆは早春にいち早く芽吹くことから邪気を祓い無病息災を祈って食べるようになったといわれています。1月7日に食べる七草がゆは、古くは平安時代に慣例となり、江戸時代に広まったそうです。

春の七草はスゴイ！その効能

- セリ……………消化を助け、便秘、冷え症、風邪の予防
- ナズナ…………貧血、視力によく、高血圧、風邪の予防
- ゴギョウ（ハハコグサ）……吐き気を止める、胃炎をしずめ咳、たん、熱をとる、風邪の予防
- ハコベラ（ハコベ）…整腸効果、利尿作用、口臭予防
- ホトケノザ（タビラコ）…筋肉痛、高血圧の予防
- スズナ（カブ）…整腸、解熱効果、便秘、貧血、骨粗しょう症の予防
- スズシロ（ダイコン）…整腸、解熱効果、便秘、たんを止める

七草がゆの作り方

＜材料＞4人分
BG米……2合
七草……適量
塩……少々

1. 七草をさっと茹で、水にさらし、かたく絞って細かく刻む。（全部一緒に）
2. BG米に5～6倍の水を加え、さっと混ぜ、ふたをして初めは強火にして、吹き出しそうになったら弱火でコトコト煮る。
3. 火を止める直前に1を入れ、塩で味をととのえてでき上がり!!

2月3日は節分

今年の恵方は北北西

節分の夜、その年の恵方（陰陽道（おんみょうどう））で干支（えと）に基づいてめでたいと定められた方角を向き、無言で太巻きを丸かぶり!! 節分に食べる太巻き（恵方巻き）は、「福を巻き込む」「縁を切らない」ために包丁を入れずに丸々一本を食べます。このような習慣は今では全国に広まっていますが、もともとは関西地方の始まりとされています。ところで、節分の夜に、「太巻き一本を無言で食べきる！」のは結構辛いものがありますよね～。でも、無言で食べきるのは「願いごとを思い浮かべながら、福が逃げないように…」という意味がありますので、今年の節分も皆さんぜひ頑張って、太巻き一本、食べきってくださいね。

恵方巻きの具

七福神にちなんで恵方巻の具は七種類が望ましいとされていますが、手巻き寿司感覚で、お好きな具を巻いて楽しんでくださいね。

BG米は「肌ヌカ」で「肌ヌカ」を取る 安心のBG精米製法で生まれた おいしい無洗米です！

とがずに炊ける BG米は、カンタン・ベンリ・おいしい。そしてお水も節約できて経済的！手にも環境にもやさしい！

お米物語

裏川内川上流の豊富な水！寒暖の差が激しい地域だからおいしいお米が穫れるんです。

おいしいお米の産地 さつま町求名（ぐみょう）
上・下狩宿（かりじゅく）地区は標高300m！

お米づくり47年、そして畜産（牛）も営んでいらっしゃる下境田稔さんに昔のご苦労話など混じえながら、お話を伺いました。

（下境田さん）「昔は、田んぼを耕すのは、牛を使ってやってましたから重労働でしたよ。今は機械ですから、体力的には少しは楽ですね。でも、米づくりは、今も昔も田んぼから目が離せないのは、同じですよ。」「昔は養蚕もやっていましたが、今は牛を飼育しています。去年も今年も仔牛が3頭づつ生まれましたよ。」

牛小屋の横にとってもかわいいワンちゃんがいました。

昔から言い伝えられる狩宿名前の由来

島津藩御一行が狩を目的に訪れ、宿泊されたことから、その名が付いたという言い伝えが今も残っていると下境田さんにお聞きしました。（殿様が一緒だったかは定かではないですが…とのことです。）

平成元年に「もみすり機」を導入

「収穫した米は、部落の人たちの分も全部もみすり機で玄米にして、さつま農協に出荷しています。」

Q. 将来、お米づくりで何かお考えですか？

「今は若い人たちが手伝ってはくれますが、人手不足の問題は、これからますます深刻になってくるでしょうね。自分の子供に限らず米づくりに興味をもって後を継いでくれる人がこの地区にたくさん来てくれて、部落の田んぼに、これからもずっと稲が実ることを願っています。」

五穀とは…イネ・ムギ・アワ・ヒエ・マメをいう。重要な穀物の総称を意味します。

今も大切に受け継がれている狩宿地区の田の神講

狩宿地区の田の神さまは、地区の公民館で、そのお姿は見ることができるそうです。旧暦の10月の猪の日に収穫されたお米で餅をつきワラに包んで奉納する風習が、今も受け継がれているそうです。お話の途中で今年奉納されたワラを見せてもらいました。それは田の神さまが背負えるようにしっかりと縄が編んであり、とても立派なものでした。天候に左右されるお米づくりが、いかに大変なものであるか、また、収穫の感謝の心は今も昔も変わらないことなど、下境田さんのお話からも聞いてとれました。

終始、にこやかな笑顔で楽しいお話、本当にありがとうございました。これからもお元気で、お米づくりにお励みください。

BG米は「肌ヌカ」で「肌ヌカ」を取る 安心のBG精米製法で生まれた おいしい無洗米です！

とがずに炊ける BG米は、カンタン・ベンリ・おいしい。そしてお水も節約できて経済的！手にも環境にもやさしい！