

今日からはじめる
自然観察



春の七草を見つけよう



たかの さとし
高野哲司
自然観察指導員
IPNET-J参与

道端でも見かける身近な草たちが、1月7日に食べる七草がゆの具材に名を連ねています。旧暦のころからの習慣のため、現在の新暦1月7日に探すには少し早いですが、冬から春の成長・変化も観察してみましょう。

「君がため春の野にいでて
若菜つむ
わが衣手に 雪は降りつ」
（光孝天皇）

これは、小倉百人一首に編まれた名歌で、平安時代の若菜摘みの光景が詠まれています。

春の七草は、7種類の若菜を意味する言葉です。若菜とは、まだ寒い早春にたくましく葉を広げる野草や野菜のこと。この若菜を野辺で摘んで羹（お吸い物）にして食べる習慣は、万葉集の歌が詠まれたころからありました。当時の人々は若菜を野で摘み、羹として食べることで、病気をはらい、若菜が持つ生命力を取り入れていました。

平安時代は若菜の種類は

昔から七は吉数とされました。昔から七は吉数とされました。中国では、元日から七日目を人日と呼び、この日に七種の菜で羹をつくって食べ、病気のもとをはらう習わしがありました。これが日本で、若菜摘みの文化と結びついたと考えられます。

日本では、平安時代に書かれた『皇太神宮儀式帳』（804年）に、正月七日（旧暦の1月7日・現在の1月下旬～2月中旬）に若菜を羹として奉ったことが記録されています。室町時代の連歌師・梵灯が著し

た連歌の注解書『梵灯庵袖下集』には、現在の七種の若菜の名があげられています。ただ、若菜の種類は文獻によつて少しずつ違い、しっかりと決まつていなかつたようです。

江戸時代に幕府が人日を五節句のひとつに定めたことで、庶民も七草がゆを食べるようになりました。

七草を探そう

七草は、正月六日に野原や水辺で摘みます。七草は前年の秋に新しい芽が出て、小さなまま冬を越して春に萌え立つので、若菜に摘むぐらいの大きさには育っています。茎が伸びずに地面に葉を広げている状態の時（薹が立つ前）が食べごろです。

六日の夜に、摘んできた若菜を、上で大きな音を立てて打ち（刻み）ます。七草ばやしは、地域によっても違うので、ぜひ地元の七草ばやしを調べてみてください。

また、七草を覚えるには江戸時代につくられた次の和歌が便利です。

「せり なずな ごごよう はこべら
ほとけのざ すずな すずしろこ
れぞななくさ」
（年中故事要言）

七草は、野原や水辺、田畠など住居に近い場所に生育しています。

クイズ

春の七草と同じ名前のこの植物は？



クイズの答えは35ページ



【七草がゆのレシピ】①七草ばやしを歌いながら、七草を叩いて刻む。②鍋に水と米（古米の方が美味しい）を入れて煮る。塩で味付け。③米が煮えたら七草を加えて、ひと煮立ちさせたら火を止め、蒸らして完成。

毒植物に十分気をつけるとともに、取り過ぎないことも大切です。野辺に出で、春の七草を摘み、若々しい生命力を体感してください。

「あらたまの 年の始めの 七草は
大地に描く元気印を」（高野哲司）

春の七草

食べごろ

花

せり



水田などの湿地に生育。セリ科の多年草。独特的な香りがあります。白い線香花火のような形の花を夏に咲かせます。よく似た種類に有毒植物のドクゼリ（地下茎は太く、緑色で節があり、たけのこに似る）があります。

なすな



日当たりの良い田畠のあぜ道、野原に生育。アブラナ科の越年草（秋に発芽し翌年開花して枯れる）。切れ込みのある葉が特徴。葉の中心から茎を伸ばして、白い十字型の花を咲かせます。果実は、三味線のぼちのような形をしています。

ごきょう
(おぎょう)
=ハコグサ



日当たりの良い田畠のあぜなどに生育。キク科の越年草。フェルト細工のような姿で冬越しします。葉に白い綿毛がたくさん生えていることが特徴。春になると茎を伸ばして、4月から6月にかけて、つぶつぶとした黄色の花を咲かせます。

はこべら
=ハコベ



畑、道端、野原などに生育。ナデシコ科の越年草。ミドリハコベ、コハコベがあります。白色の可憐な花を咲かせ、一見10枚に見える5枚の花びらからできています。茎は地面を這って四方に広がります。

ほとけのざ
=コオニタビラコ



田んぼに生育。キク科の越年草。冬は茎を伸ばすことなく、地面に葉をべったりと広げています。花の出る前が食べごろです。茎や葉を折ると白い液が出ます。春に細い茎を伸ばして、その先に黄色の花を多数咲かせます。

すずな
かぶ
=蕪



すずしろ
=大根



蕪と大根はアブラナ科の越年草です。収穫せずに置いておくと、蕪は黄色の、大根は白やピンク、薄紫の十字型の花が咲きます。どちらも古くから愛され、たくさんの品種があります。

日本自然保護協会会員募集中！

お問い合わせはTEL：03-3553-4101 Eメール：nature@nacsj.or.jp
このページは、筆者の方に教育用のコピー配布をご了解いただいております
(商用利用不可)。http://www.nacsj.or.jp/katsudo/kansatsu/からPDFファイルがダウンロードできます。自然観察会などでご活用ください。

EPSON
EXCEED YOUR VISION

本コーナーは、エプソン純正カートリッジ引取回収サービスを利用されたお客様のポイント寄付によるご支援をいただいております。