

19. 春の七草ってなに？

○ねらい：道ばたや原っぱで見られる野草には、たくさんの種類があります。食べられる野草もたくさんあります。

日本人になじみの深い「春の七草」を通して、自然の恵みや、昔の人々の知恵を学びましょう。

●対象地：原っぱ・堤防の土手・道ばた・公園など

春の七草を知ってますか？

「春の七草」とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ（ハハコグサ）・ハコベラ（ハコベ）・ホトケノザ（コオニタビラコ）・スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）です。スズナとスズシロは、おなじみの野菜ですが、あとは野に生える雑草です。春一番に地上に芽を出す生命力は、雑草ならではのたくましさを感じさせます。正月の7日に、これら7種の若菜を入れたおかゆ「七草粥」を食べる習慣には、寒く閉ざされた冬から、早春の芽吹きを喜びとともに、この年の無病息災（※）を願った、昔の人々の思いが込められています。

※無病息災：病気をせず健康であること。

「秋の七草」もあります

「秋の七草」とは、ハギ（萩）、キキョウ（桔梗）、クズ（葛）、オミナエシ（女郎花）、フジバカマ（藤袴）、オバナ（尾花・ススキ）、ナデシコ（撫子）をいいます。秋の七草には、木も含まれているほか、鑑賞目的の種があげられています。

セリ



水田や小川の岸边などの湿地に群がって生えます。3月から初夏にかけて若い茎や葉を採取します。セリあってはえることから「セリ」と名がついたといわれています。

ナズナ



べんべん草ともいいます。やや乾燥した場所を好み、畑や道路わきなどには生えます。11月から翌年4月の若菜を採取します。

ゴギョウ



キク科の2年草、本名ハハコグサ。綿毛でおおわれ春から夏にかけて黄色い小花を多くつけます。母子そろって無事平穏を祈る意味もあります。田のあぜや畑などには生えます。秋から翌年5月にかけて若い葉と茎を採取します。



ハコベラ

早春に白色の小花を咲かせます。ゆでて胡麻あえがおいしいです。畑などにはえ3～5月に茎ごと採取します。



スズナ

アブラナ科の野菜、『カブ』のことです。



スズシロ

アブラナ科の野菜、『ダイコン』のことです。

ホトケノザ



キク科の2年草、本名コオニタビラコ。タビラコよりやや大きいことからコオニという言葉がつき、タビラコとは田んぼに葉が平たくはりついていることから名がついています。原っぱや水田のあぜ道にはえ冬から春にかけて葉を採取します。