



秋の七草

秋の七草とは

秋の七草は、万葉集に収められている山上憶良の2首の歌が始まりです。「秋の野に 咲きたる花を 指折り(およびをり) かき数ふれば 七種(ななくさ)の花」
 「秋の花 尾花 葛花 撫子の花 女郎花 また藤袴 朝貌の花」
 1つ目の歌で「秋の野に咲いている草花を指折り数えると7種類ある」とし、2つ目の歌でその7種類の草花を述べています。「朝貌(あさがお)」については諸説ありますが、現在では桔梗(ききょう)が定説となっています。春の七草が七草粥にして無病息災を祈るものに対し、秋の七草はその美しさを鑑賞して楽しむものです。また、見て楽しむだけでなく薬用など実用的な草花として昔の日本人に親しまれたものが選ばれているようです。

秋の七草の種類

- 萩(はぎ)**..... 葉を落として冬を越し、春には再び芽を出します。根が咳止めや胃の痛み、下痢止めに効果があります。
- 尾花(おばな)**..... ススキのこと。すくすくと立つ木、という意味。根や茎に利尿作用があります。
- 葛(くず)**..... 和菓子であるくず粉の原料になり、根は現代でも風邪薬で有名な葛根湯に用いられます。肩こりや神経痛にも効果あり。
- 撫子(なでしこ)**..... 「撫でたいほど可愛い子」にたとえられる花です。煎じて飲むとむくみや高血圧によいのだとか。
- 女郎花(おみなえし)**..... 花姿が女性を圧倒するほど美しいと言われている花。根に消炎作用があります。
- 藤袴(ふじばかま)**..... 花の形が袴を連想させることからついた名。煎じて飲むと糖尿病に効果があります。
- 朝貌(あさがお)**..... 桔梗ききょうのこと。青紫色の美しい花を咲かせます。根を煎じて飲むと咳や喉の痛みに効くそうです。

秋のレシピ

鮭大根(2人分)
 材料: 生鮭2切れ・大根15cm・水200cc・だしの素小さじ1杯・酒大さじ1杯
 A { みりん大さじ1杯 砂糖大さじ1/2杯 合わせみそ大さじ1と 1/2杯 しょうが(薄切り)2枚 小口ねぎ適量
 作り方: ①大根は皮をむいておく ②鮭はひと口大、大根は1cmの半月切りにする ③鍋に②の大根、水、だしの素を入れひと煮たちさせ、フタをして弱めの中火で10分煮る ④Aの調味料、鮭、を加えて落とし蓋をしさらに中火で15~20分煮る



七草といえば春の七草が一般的ですが、秋にも七草があります。ただし、春のように粥にして食べるということはありません。9月中旬頃~11月中旬くらいまでに咲く草花は薬草にもなることから、鑑賞して秋の風情を楽しみつつ、摘んで薬にし、やってくる厳しい冬に備えていたのかもしれませんね。

10月



新・秋の七草

一般的な秋の七草は、奈良時代に山上憶良が詠んだ歌がもとになっていますが、新・秋の七草というものもあります。こちらは1935年(昭和10年頃)、当時の作家や詩人(与謝野晶子、高浜虚子)によって選出。広く知れ渡ることはありませんでしたが、どちらも美しい風情のある秋草。覚えておいていいかもしれません。
 犬蓼(いぬたで)・白粉花(おしろいばな)・菊(きく)・秋桜(コスモス)・秋海棠(しゅうかいどう)・葉鶏頭(はげいとう)・彼岸花(ひがんばな)

夏の七草

1945年6月、日本学術振興会が戦時中の食糧難の時節にも食べられる植物として選定。広まることはありませんでしたが、戦時中はこういう野草も大事な食糧だったのですね。
 藜(あかざ)・猪子槌(いのこづち)・菟(ひゆ)・滑菟(すべりひゆ)・白詰草(しろつめくさ)・姫女苑(ひめじょおん)・露草(つゆくさ)

冬の七草

1904年(明治37年)植物学者の伊藤篤太郎博士が選出。元日の時事新報(現・毎日新聞)に掲載されました。
 蕨の薑(ふきのとう)・福寿草(ふくじゅそう)・節分草(せつぶんそう)・雪割草(ゆきわりそう)・寒葵(かんあおい)・寒菊(かんぎく)・水仙(すいせん)



鮭ときのこの和風クリームパスタ(2人分)
 材料: 生鮭2切れ・スパゲッティ1.6mm200g・水15ℓ・塩大さじ1 じめじ1/2パック(50g)・玉ねぎ1/2個・牛乳200cc・バター20g 小麦粉大さじ1・めんつゆ3倍濃縮大さじ1・粉チーズ大さじ1・塩少々
 作り方: ①鍋に水、塩(大さじ1杯)を入れ沸騰させ、スパゲッティを表記通りゆでる ②フライパンにバターを入れて溶かし、鮭を入れて両面焼き、玉ねぎ、じめじを加えて、しんなりするまで炒める ③火を止め、小麦粉を加えて粉気がなくなるまで全体を合わせる ④牛乳を3~4回に分けて入れ、めんつゆを加えて弱火でとろみがつくまで加熱する ⑤塩、粉チーズを入れて混ぜ合わせ、スパゲッティを加えて和える。器に盛り、黒こしょうをトッピングして完成



秋の七草のひとつ、葛。その根から出るデンプンを粉にしたものがくず粉です。溶いて砂糖や果汁を加えたら体の芯から温まるホットドリンクになるよ！
柚子葛湯(1人分)
 くず粉20g 砂糖20g お湯200ml 柚子の汁小さじ1/2
 ①耐熱グラスに葛、砂糖を入れ、同量の水(20ml)で溶かします。 ②沸騰したお湯を少しずつ注ぎながら、透明になるまでよくかき混ぜる。 ③最後に柚子汁を入れ混ぜる

