

# 土からキッチン～『ゆずと大根のお粥』～健腸レシピ

2022年1月5日

あけまして おめでとうございます 🌱 ✨

本年も皆さまの健康にお役に立てるよう「健腸レシピ」お届けしていきます。

何卒宜しくお願い致します<(\_)>

さて皆さんはどんなお正月を過ごされたでしょうか？ 年末はこちらの地域では雪もチラチラしておりましたが、お正月はお天気にも恵まれました！ 比較的暖かいお正月だったかと思います 😊

年末年始はご馳走がたくさんですね～。お肉や蟹 🦀、お餅におせち料理などなど、美味しいものばかり 😊

しかし毎日ご馳走というわけにもいけないので、そろそろ胃腸を休めることも大切ですよ～。

日本では1月7日に七草粥を食べる風習がありますね。これは1年の無病息災を願うということと、お正月にお酒やご馳走で疲れた胃腸を休める意味もあるそうです。

春の七草、なんだったっけ～？となるのですが、ご紹介しておきますね 😊

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七草です。

中々普段から手にすることがない物もありますが、スズシロは大根、スズナは蕪（かぶ）なので手に入りやすいですね。

今回のレシピでは、冬場に大活躍するスズシロの大根を使って、季節のゆずを加えた香りの良いお粥です。蕪（かぶ）を代用してもいいですね～。

大根は武田ファミリーファームさん、ゆずはかわちゃん農園の物です。それぞれの収穫などの様子は後日アップするのでまた見てくださいね！

お米はいろや農園さんの作られた「れんげのお米」です。有機栽培で作られています。稲刈りが終わった田んぼに「れんげ」の種をまき、発芽後に冬を超えて春にはキレイな「れんげ畑」になります。そして、その「れんげ」をお米の肥料にするそうです。自然の力はすごいですね。

私の子供の頃は家の周りの田んぼは、春はれんげがたくさん咲いていました。いろや農園さんにお聞きするまで、そんな効果があったことはしりませんでした。よくお友達とれんげの冠を作った思い出がよみがえってきます（あの頃は可愛かったな～ 😊）

そんな「れんげのお米」を使ったお粥です。

大根は消化を助けて胃もたれにも効果的。ゆずも消化不良を改善し、気の巡りを良くする薬効があります。

やさしいお粥で胃腸を休めてあげましょう。

材料の分量や味などは、ご家庭に合わせて作ってくださいね。



## 【材料】

お米 適量  
ゆず 適量  
大根 適量  
大根の葉 適量  
白だし 適量  
塩 適量

## 【作り方】

- ①お米と多めのお水でお粥を炊く
- ②ゆずの皮は細かく刻み、果汁も絞っておく
- ③大根と大根の葉も細かく刻む
- ④①に②と③を足して柔らかく炊く。白だしや塩など好みの味で整えて出来上がり！



ぜひお試しください。