



楽しもう！
にほんの味。

和食「食の暦 人日の節供」教室を実施しました！

野菜と雑穀の料理教室「べじつぶさらん」(0018)は、

和食を〔 知る 食べる 〕ための活動を実施しました！

活動内容

1月7日は人日の節供。お正月のご馳走で疲れ気味の胃を七草粥で休めて1年の無病息災を願う日に
「春の七草」で元気をチャージしながら食の暦を
知って食べる「七草粥」の教室を開催しました。

七草を見て触って知る「どれがどの七草？クイズ」で
スタート。クイズで盛り上がった後、炊きあがった
七草粥と小菜2種を食べていただきました。

その後、人日の節供の由来や七草の意味と効能に加え
おせちやお雑煮に込められた意味も紹介しました。

参加下さった方々のおせちやお雑煮のエピソードから
生まれ育った地域や家庭での和食や食文化の、変化し
ながらの継承が伺え、改めてこの継承を絶やさない
大切さを皆さんと共に実感できた一日となりました。



知る 「どれがどの七草？クイズ」
皆で見て触って楽しんで考えました↑



食べる

七草粥

①2種人参のゆず風味サラダ ②ごぼうのナツツ味噌炒め

お問い合わせ先：野菜と雑穀の料理教室「べじつぶさらん」
(<https://www.instagram.com/vegetabusalon>)