

日本の郷土料理・食材

～ 関東エリア 前編 ～

* 東京都 * 郷土料理：「 深川めし 」(4/3 実施)

【 深川めし の由来】

2つのタイプをご紹介します。

1：深川めしのはじまりといわれている食べ方！！

ざっくり切った葱と生のあさを味噌で煮込んで熱いご飯にかけて食べた漁師めし。忙しい漁の合間に手早く作れ、栄養価の高い漁師の日常食。

2：現代に残った食べ方！！

炊き込みご飯。大工さんなどがお弁当に持って行けるようによくと生まれたと言われている。

【 今回使用した材料 ～1人前～ 】

- 白米 80g
- あさりのむき身 15g
- 生姜の千切り 1g
- 醤油 1.5g (小さじ1/3)
- 酒 0.5g (小さじ1/10)
- みりん 1g
- ・ 万能ねぎ(飾り用) 1g
- ※ ○は一緒に炊き込む！！

* 神奈川県 * 郷土料理：「 建長汁 」(4/15 実施)

【 建長汁 の由来】

代表的な2説をご紹介します。

1：「巻織汁」

ぜんそう 禅僧が中国から伝えたふちやりのり 普茶料理のひとつカンチャン 巻織「豆もやしをごま油で炒め、塩・醤油味付けしたもの」を汁物にして巻織汁としたされる説。

2：「建長汁」

鎌倉の建長寺のお坊さんが料理に使うはずの豆腐を崩してしまい汁に入れたことから建長汁としたとされる説。

【 今回使用した材料 ～1人前～ 】

- ・ 大根 15g
- ・ にんじん 10g
- ・ ささがき牛蒡 10g
- ・ 鶏肉小間切れ 20g
- ・ だし汁 150g (3/4カップ)
- ・ 薄口しょうゆ 1.5g (小さじ1/3)
- ・ 食塩 0.7g (小さじ1/10)
- ・ 酒 1g (小さじ1/5)
- ・ みりん 2g (小さじ2/5)
- ・ 油 1g

* 埼玉県 * 郷土料理：「 みそポテト 」(4/15 実施)

【 みそポテト の由来】

埼玉県の中でも、秩父名物のみそポテト！！

古くからの定番おやつとして親しまれていた。

秩父地方では、「こちゅうはん 小屋飯」と呼ばれる、農作業の合間や小腹がすいた時に食べる郷土料理がいくつかあるが、その中の代表的な一品！！

○ その他の小屋飯 ○

- ・ すりあげ
- ・ おっきりこみ
- ・ 中津川いも田楽
- ・ つとっこ
- ・ えびし
- ・ つみっこ(すいとん)

【 今回使用した材料 ～1人前～ 】

- ・ じゃがいも 70g (小2個)
- ・ 米粉 2g (小さじ2/3)
- ・ 揚げ油 適量
- 白味噌 8g (小さじ1と1/3)
- 砂糖 8g (大さじ1弱)
- 酒 3g (小さじ1/2強)
- ごま油 適量
- 白ゴマ 適量
- ※ ○は、タレです。