

献立ひとくちメモ

9月4日(金)



深川めしのお話です。

深川めしは、アサリ、ハマグリなどの貝類と野菜を炊き込んだご飯のことで、東京都の郷土料理として有名です。江戸時代、現在の江東区の南は深川浦と呼ばれ、潮が引けば砂がたくさん現れ、ここを漁場として幕府から漁業を認められていたのが深川の漁師でした。深川の漁師が仕事の合間に食べるまかない飯が「深川めし」だったそうです。当時は、船上で海水を真水で薄めて、そこにアサリや野菜などを入れて煮たすまし汁を冷や飯にかけて食べていたそうです。

アサリは鉄分が多く、貧血予防に効果的です。また、タウリンも豊富に含まれているので、動脈硬化の予防にもなります。