

Apr

“ 全国郷土料理デー 第1回目 関東地方 ”

＜今日のこんだて＞

- 深川めし（東京）
- ゼリーフライ（埼玉）
- 煮合い（茨城）
- かんぴょうの卵とじ（栃木）



『深川めし』ってどんな料理??

★「深川めし」とは、東京都江東区の深川という地域の郷土料理です。深川は、昔、漁師町として栄えていました。

うなぎやあなご、ハゼ、あじなどたくさんの魚がとれたそうです。春先には、あさりやしじみなどの貝がとくにとれており、「深川めし」はこの「あさり」を使った漁師さんたちの料理です♪あさりのむき身をごぼうやにんじんと一緒に炊き込んで作ります（＾＾）v

◇食材一口メモ◇ あさり

あさはり（あさり）は砂浜で貝を「漁る」ようにとったことが由来でその名前がついたんだって！日本で一番食べられている貝です。たんぱく質、ビタミン、鉄、カルシウムなどがたっぷり含まれていますよ♪



☆ゼリーフライ☆



・おから、じゃがいも、ねぎをよく混ぜて形を整え、素揚げにしてソースを付けて食べます！名前の由来は、昔のお金の形の判型をしていることから、銭（お金）フライと呼ばれ、それが訛ってゼリーとなりました。小麦粉、パン粉も混ぜ込んでしまうユニークな料理です♪♪

☆煮合い☆



・茨城県水戸市の郷土料理で正月やお祝い事には欠かせません。特産品である「れんこん」「ごぼう」「にんじん」など水戸市でとれた野菜を使います。日持ちさせるために、酢を使っているところなどに昔の人の知恵が伺えます。

☆かんぴょうの卵とじ☆



・「かんぴょう」は「ゆうがお」というウリ科の植物の実をひも状にむいて乾燥させたものです。栃木県はかんぴょうの生産量が全国1位の県です。この「卵とじ」は、上手にむけずに売り物にならないかんぴょうを無駄にしないようにと考えられた料理だそうです。