

レシピ 1



深川丼 (4人前)

<材料>

- アサリ (むき身) : 300g ●水 : 350cc ●酒 : 100cc ●昆布 : 5g ●長ネギ : 1本
- ごぼう : 80g ●ショウガ : 1片 ●ミツバ : 5本 ●味噌 : 大さじ3 ●醤油 : 大さじ1
- 砂糖 : 大さじ1.5 ●卵 : 4個 ●焼きのり : 1枚
- ご飯 : お茶碗4杯程度 (600 ~ 800g)

<作り方>

- ①長ネギ (1本) は斜め薄切りにし、ゴボウ (80g) はさがきにし、ショウガは糸ショウガにする。ミツバ (5本) は3cm長さに切る。
- ②鍋に水350cc、酒100cc、昆布5gを入れてにかけ、煮たら、アサリを入れてひと煮たちしたら、アサリを取り出す。
- ③鍋にごぼうとショウガを入れ、アクを取りながらやわらかくなるまで煮る。
- ④ゴボウに火が通ってきたら長ネギを加え、みそ (大3)、しょうゆ (大1)、砂糖 (大1と1/2) を加えて調味し、2のアサリの身を戻し入れてさっと煮る。
- ⑤溶き卵 (4個) を鍋の中心から円を描くように回し入れ、半熟になったところで火を止める。1のミツバを散らす。
- ⑥温かいご飯を盛ったどんぶりに人数分にわけて煮汁と一緒にかける。
- ⑦最後にお好みで刻み海苔をかけて出来上がり。

レシピ 2



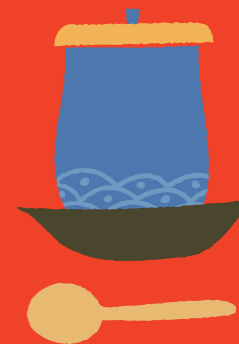
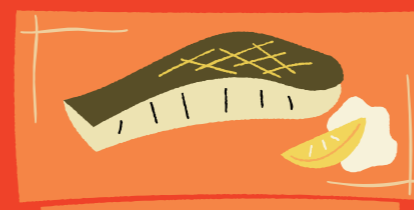
小松菜の胡麻和え (4人前)

<材料>

- 小松菜 : 1束 (250g) ●ごま : 大さじ3 ●醤油 : 大さじ1 ●砂糖 : 大さじ1
- 塩 : 大さじ2 ●ごま油 : 少々

<作り方>

- ①鍋に水を入れて、沸騰させる。沸騰したら、塩大さじ2を入れ、洗った小松菜を根元から入れて、茹でる。
- ②小松菜は鍋に入れ葉の部分まで使ったらザルにあけ、冷水で冷やす。
- ③ゴマをすり鉢でする。ごまがすり終わったら、醤油、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ④茹でた小松菜を5cm幅に切る。根元の部分は縦に4等分に切る。
- ⑤すり鉢に小松菜を入れて、ごま油 (少々) を加えながらよく和えたら出来上がり。



mog mog ふるさとキッチン

~お米と郷土食を食べよう!~

2023

episode 15

東京都

「mog mog ふるさとキッチン」は、

全国各地の子ども食堂や学習塾の子ども達に

自分の地域で生産されるお米や野菜・魚介類・お肉などの食材を使って、

地域の郷土料理をみんなで作って、

みんなで楽しく食べてもらうプロジェクトです。

次世代を担う子どもたちに、

地域の伝統や農産物についての魅力を再認識してもらい、

食事が楽しく美味しいと感じられる機会を作っていきます。

特設サイト
公開中

<https://mogmog.kyoudo-ryouri.com/>



深川丼

アサリやねぎ、油揚げで作られる味噌汁をご飯の上にぶっかけて作られる「深川丼（ふかがわどん）」。「深川飯（ふかがわめし）」も存在します。

埋め立て前の江戸の深川は海に面しており、あさりの好漁場でした。「深川丼」は漁師が船上で手早く作れる栄養補給を目的として生まれたとされています。また、庶民の味としても、酒の風味や大根を加えるなど、家ごとの工夫が行われ親しまれていました。現在も清澄白河や門前仲町あたりで、深川丼を提供する料理店が多くあります。



🍣 使用するお米 from 新潟県 🍣



新之助

今日の料理教室で使うお米は魚沼産コシヒカリで有名な新潟県で誕生した新品種「新之助」。大粒で豊かな甘みとコク、食感が特長で冷めてもおいしいご飯です。

小松菜

江戸時代、江戸川近くの小松川周辺で栽培されたことから、徳川吉宗がこの名を付けたといわれる東京生まれのアブラナ科の野菜。東京はもちろん、神奈川、埼玉、千葉などといった都市近郊が主な産地です。

栄養価が極めて高く、カルシウムはホウレンソウの5倍、カロテンもビタミンCも豊富に含んでいます。また、味にクセがなく、お浸し、炒め物、煮物、汁の具材など、料理に幅広く利用できる緑黄色野菜の優等生です。

旬は冬で、寒さに強く霜が降りると甘味を増すこともあり、東京の雑煮には欠かせない存在となっています。

出展：とうきょうのめぐみ TOKYO GROWN（公益財団法人東京都農林水産振興財団）

アサリ

あさは、砂浜で貝を「漁（あさ）る」ようにとったことがその名前の由来で、日本で一番多く食べられている貝です。

春のお彼岸の時期から5月にかけて、水がぬるむとうまみたっぷりに身が肥えておいしくなり、大潮の頃は絶好の潮干狩り日和となります。冬から春先にかけては輸入物が主体となってしまいますが、春になれば「江戸前」の出番、木更津・船橋など東京湾ものに切り替わります。

ビタミンB群、鉄、カルシウムの他、鶏卵と同じくらいのたんぱく質が含まれ、骨を丈夫にし、貧血予防や口内炎等粘膜の病気などに効果があります。

参考資料：たべもの歳時記（東京農林統計協会発行） | 伝承写真館日本の食文化「首都圏」（農文協編）

