

郷土料理 東京都 1月26日（金）実施

葛西中学校

日本の各地から食材が集まる東京都ですが、「ふるさとの食べ物」といえる野菜や魚などもしっかりと残っています。江戸川区や多摩地域では小松菜やウドが栽培されており、また他県に比べて量や種類は少ないものの、東京湾では穴子やハゼなどの魚が獲れています。これらは「江戸野菜」「江戸前の魚」として親しまれてきた食べ物で、農業や漁業に携わる数少ない人達により守られてきました。一方、東京都に所属する伊豆諸島や小笠原諸島では農業や漁業が主な産業で、干物の「くさや」や「明日葉」が島の名物となっています。

おもな農水産物

小松菜 ウド 練馬大根 亀戸大根 梅
馬込半白きゅうり 明日葉
穴子 ハゼ アサリ ムロアジ

〈小松菜〉

旬 12～2月
出荷量は埼玉県に次いで全国2位。
ハウス栽培が盛んで1年中出回っていますが、寒さに強く、霜にあたると甘みが増すため、冬に美味しく食べることができます。

～ご当地人気料理～

江戸前寿司 深川めし ドジョウ鍋
おでん べったら漬 くさや

特産物



今日の献立：深川めし 蓮根のはさみフライ 小松菜のごま和え 明日葉とはんぺんのすまし汁 みかん

▼ 深川めし

「深川めし」は、あさりと野菜を煮込んだ汁をご飯にかけたり、ご飯と一緒に炊き込んで作ります。あさり漁が盛んだった江戸時代、忙しい漁師が、ご飯と汁物を一緒に食べられるようにと考え出されました。また、これを弁当に入れるために、炊き込みご飯型の「深川めし」が生まれたそうです。

▼ 蓮根のはさみフライ

かつて葛西地区では、お盆の頃となると見渡す限りの蓮の葉におおわれるほど、蓮根栽培が盛んでした。江戸川や荒川が運んできた肥えた土や、深い田が多く、また大都市に近いことから肥料(下肥)が手に入りやすい環境であり、栽培にぴったりだったためです。

▼ 小松菜のごま和え

中国が原産の小松菜ですが、江戸時代に江戸川区の小松川で栽培されていたものを徳川吉宗が気に入り、この名前が付けられました。他の葉物野菜に比べ、骨や歯を強くしてくれるカルシウムが豊富です。

▼ 明日葉とはんぺんのすまし汁

明日葉は、古くから伊豆諸島に自生するセリ科の植物です。「今日摘んでも、明日には新芽が出る」といわれるほど生命力が強く、そのために「明日葉」という名前がついたそうです。少し苦みがありますが、ミネラルやビタミンが豊富に含まれていることから、健康食品としても注目されるようになりました。