

郷土汁シリーズ No.22 東京都「ねぎま汁」

東京都の郷土料理は？と聞かれると、さて、東京に郷土料理はあったかしら？と思う方も多いのではないのでしょうか。

東京を代表する郷土料理は「ねぎま鍋」です。その昔、江戸東京では、東京近海で捕れた天然まぐろと新鮮な野菜を鍋物にして食べていたそうです。この鍋物を、優しい味付けで汁物にしたのが現代東京人の知恵。

調理のポイントは、香ばしく焼いた長葱と焼いたまぐろを盛り合わせ、すまし汁を静かに注ぐことで上品な一品に仕上がります。焼く時の油は、サラダ油でもごま油でも、お好みでお試ください。焼きねぎの香ばしさとまぐろの旨味がぴったり合うと評判で、食事の時の椀物として手軽に食されています。

また、ねぎま汁の「ま」は、鯖の「ま」。まぐろにはEPAやDHAという良質な脂肪酸が含まれ、動脈硬化を抑える働きがあります。体に良いですね。

荏原病院では、毎月1回、各地の郷土汁をご提供し、レシピの紹介を行っています。このメッセージはお持ち帰りになって、ご利用ください。

郷土汁シリーズを実施した都道府県に「済」を表示しています。
ご意見・ご感想をお寄せください



焼き葱が香ばしい 「ねぎま汁」レシピ紹介



【材料】(2人分)

- まぐろ 60g
- 酒 少々
(一口大：一人当たり15g×2個付け)
- 長ねぎ 40g
(細いもの：一人当たり10g×2本付け)
- ごま油少々(又はサラダ油)
- だし汁(かつお節) 260g
- 薄口しょうゆ 10g
- 塩 0.4g
- みりん 1g

【作り方】

- ①長ねぎは3cm長さに切っておく
- ②まぐろは一口大に切り、酒を振っておく
- ③中火で熱したフライパンにごま油又はサラダ油を入れ、長ねぎとまぐろの表面に焼き色がつくまで焼いておく(中心まで火を通すこと)
- ④鍋に出し汁を入れ火にかけ、薄口しょうゆ、塩、みりんで味を調える
- ⑤お椀に焼いたまぐろと焼きねぎを盛り、④の汁を静かに注ぎいれたら完成