

■味噌きつね（油揚げ、八丁味噌、ネギ、鰹節）

<油揚げ>

油揚げは当初は貴族や僧侶しか食べられない貴重な食品だったが、室町時代から広まり始め、江戸時代には次第に庶民の味となったとされる。

豆腐より保存性が高いこと、また油を使っていることで料理にコクがでることなど、とても重宝な食品であった。

俗に「キツネの好物」とされ、故にお稲荷様には、油揚げをお供えする。キツネの好物とされた由来には諸説あるが、昔話などではキツネの好物はネズミの油揚げとされており、殺生を禁じた仏教の影響もあってかわりに豆腐の油揚げを供えたものという。

■亀戸大根と浅蜷のお吸い物（しろたまり、亀戸大根、浅蜷）

<亀戸大根>

『江戸三白《えどさんぱく》』の一つ、「大根」。あとの二つの“白”は「米」と「豆腐」で、いずれも江戸っ子に愛された食材であった。

『日々徳用節約料理角力取組』という江戸の節約おかず番付でも、大根料理は人気であった。亀戸大根は、文久年間(1861~1864)の頃、香取神社周辺で栽培され始め、さかんに栽培された明治の頃は、葉の形がおかめの顔に似ていることから「おかめ大根」とか「お多福大根」と呼ばれていたが、大正初期に産地の名をつけて「亀戸大根」と呼ばれるようになった。

<浅蜷>

江戸の町では、京・大坂に比べて浅蜷や蛤の値段が安く、貝類は頻繁に食されていた。春の行楽といえ、潮干狩り。江戸時代に行楽として確立した。

潮干狩りが春に行われるように、浅蜷と言え、春が旬...と思われがちだが、実は春と秋、年に2回ある。これは、浅蜷が5月と10月に産卵するからで、その直前が旬だ。

■ひとくちむすび（玄米、八丁味噌）（玄米、しんとり菜）

<玄米びっくり炊き>

玄米は体にいいのは知っていても、手間がかかると敬遠されがちである。今回玄米を炊いた方法は、秋田に江戸時代から伝わる方法で、「冷水」を使って玄米をびっくりさせるところから名づけられたそうである。短い時間で、簡単にふっくらと柔らかく白米のように炊きあげることができる。

<コメと味噌の食事は完全食>

江戸時代、武士たちが食べていたのは、玄米だった。白米に比べて、ビタミン、ミネラル、タンパク質が豊富に含まれているが、白米に比べて消化が遅い。味噌の酵母菌、乳酸菌、酵素らは、玄米の消化吸収を助ける。コメと大豆を合わせれば、3大栄養素である、炭水化物、タンパク質、脂質がバランスよく摂取できる。戦国武士たちが強かったのは、このコメと味噌を中心とした完全食があったからなのである。

<菜飯>

江戸時代、腰掛茶屋の菜飯に味噌田楽がつきものとなり、各地に名物菜飯があった。吉宗の頃は、浅草周辺で流行していたといわれており、現在でも三河地方（愛知県豊橋市）で東海道五十三次の吉田宿の名物料理として伝えられている。

青菜を丸ごと、生でおいしくいただける上、彩りも美しく涼しげなご飯である。

<芯取（しんとり）菜>

料理店向けの高級食材として市場で取引され、一般にはあまり出回らない野菜。料亭などで柔らかい芯の部分を摘み取りお吸い物に使ったところから、芯取菜と呼ばれている。周年栽培されるが現在は生産者が少なく、出荷される時期も限られている。鮮やかな色合いとしゃきしゃきした歯触りが特徴。

■ケーキみりん（米粉、みりん、しろたまり、八丁味噌、こぼれ梅、伝統小松菜）

※江戸と三河の食材が盛り込まれているので、調理しながら、

『ケーキ家康』というネーミングの方が良かったのではと思いました。

またご参加いただいた方からは『松風』に味が似ていると言われました。
こちらにも歴史的なエピソードがあります。

<http://kameyamutsu.jp/products/matukaze.html>

<伝統小松菜>

江戸初期には武蔵国葛飾郡（現：江戸川区）の小松川付近で多く栽培されたため、「葛西菜」と呼ばれるようになり、これを小松川村に住む梶屋九兵衛が品種改良したのが小松菜で、名付け親は、かの八代将軍・徳川吉宗だと言われている。小松菜は将軍が命名した青菜として人気上がり、近隣に、やがて全国に広がっていった。命名の地となった香取神社には、現在も「小松菜ゆかり塚」があり、小松菜の産土神が祀られている。

■こぼれ梅

梅の花に形が似ていることから、みりんの搾り粕のことを古くから「こぼれ梅」と言う。こぼれ梅は昔ながらの製法を守っている蔵元でしか見ることのできない幻の食材である。昔の人達は、そのままおやつがわりに食べたという。甘くて粒感がほどよく残る食感で後を引くが、アルコール度数も高いので食べすぎには注意。

■三河の地酒 「三河武士」

<http://item.rakuten.co.jp/maruishi-014/c/0000000153/>