

東京を味わうシリーズ
第一弾!



大田区



大田区大森沿岸は、かつて海苔養殖の有名な産地でした。今でも海苔問屋が多くあり、古くから培った目利きの良さで海苔を仕入れています。

本日は、海苔を使ったメニューをご用意いたしました。どうぞお召し上がりください。

「大田区海苔の歴史」

虎の巻

今から三百年ほど前の江戸時代、海苔の養殖が始まりました。大森周辺の海は、潮の干満があり、養分が含まれた川の水と海水が適度に混ざり海苔の養殖に適した環境でした。大森の海苔は幕府に献上するほど良質な海苔の産地となりました。大田区は明治から昭和初期まで海苔生産量全国一位を誇りました。しかし、港湾整備計画等の理由により、昭和三十八年の収穫を最後に海苔養殖の歴史に幕を閉じました。現在も海苔問屋が数多くあります。

※食種により、お料理が異なります。

☆荏原病院のホームページ・栄養紹介で、これまでの行事食などを紹介しています。



令和3年9月27日(月)夕食 荏原病院栄養科

東京を味わうシリーズレシピ【太田区】



海苔巻き（具：牛肉、卵焼き、レタス）

【材料】（太巻き1本分）

- ごはん 200g
- のり 全形1枚
- 牛ひき肉 60g
- 砂糖 1.5g
- 酒 小さじ1/2 (2g)
- しょうゆ 小さじ1弱 (4g)
- 卵 1個 (50g)
- だし汁 10g
- 塩 少々 (0.3g)
- サラダ油 適量
- レタス 15g

行事食当日は、
穴子巻も提供
しました。



【作り方】

- ① レタスは短冊に切る。
- ② 牛ひき肉は、調味料で煮る。
- ③ 卵は、塩、だし汁を加えて混ぜ、フライパンにサラダ油をひき、炒り卵を作る。
- ④ 巻きすにのりを置き、ごはんを薄く敷いたら、牛肉、卵焼き、レタスをのせて巻いていく。
- ⑤ 8等分に切る。

