

食文化研究家・清絢きよあやの

味わい ふれあい 出会い旅

お寺に生まれ、近所のおばあさんたちが持ち寄る郷土料理に育まれて成長し、いつしか、食文化研究家になって

そんなわたし、清絢が、日本各地の郷土食を訪ねて歩きます。

作り方はもちろん気になるけど、それ以上にふるさとの味を守る、素敵な人たちにもたくさん出会いたいと思っています。

第1回目は、かつて漁師町だったこの町で、「深川めし」のルーツを探します。

ほら、濃厚な味噌の香りが、ふわっと漂ってきましたよ。

文 / 清絢、写真 / 川端正吾、イラスト / 竜田麻衣

第1回 東京都江東区

「深川めし」のルーツを巡る下町探訪



清絢 (きよあや)

大阪府出身。日本各地の農山漁村を訪ね、伝統的な食文化や暮らしについて、調査研究を行う。日本の食文化を次世代へ継承するために、執筆、講演など、さまざまな形で活動中。



富岡八幡宮

まずは江戸最大の八幡様で、かつてのにぎわいを思い浮かべて……



(上) 八幡宮は、江戸の動盪相撲発祥の地で、100年にわたり境内で相撲が開催。力士の身長は、わたしの2倍ほどの高さも！ (下) 堂々たる横綱力士碑の横には「魚がし」の文字が



「江戸方角安見図」(延宝8年/1680年)に描かれた富岡八幡宮(当時は永代島八幡宮)。一帯はかつて永代島という東京湾に浮かぶ島だった

富岡八幡宮



徒歩5分

深川不動堂



徒歩15分

深川不動堂



(上) 直接手で触れながら顔をかける「おねがい不動尊」。材質は樹齢700年以上のクスノキ。(中) イワシを乾燥させた肥料「干鰯」の仲買問屋が寄進した石版。(下) 千葉県成田山不動尊からお定期的に出回っていた

江戸庶民が信仰した「深川のお不動様」は、とってもいいですね！

東京の東部、江東区にある深川。江戸の下町情緒あふれるこの町で、江戸時代に、地元漁師の日常食だったという深川めしを訪ねました。まずは、伝統の味を育んだ町をよく知りたいたいと思ひ、富岡八幡宮へ。寛永4〜16で7年創建のこの神社では、深川の歴史や文化を深く研究されている神職の松木伸也さんからお話を伺いました。

「創建当初、今の八幡宮のまわりは海で、永代島という東京湾に浮かぶ島だったんですよ」と松木さん。「江戸の人口が増えるにつれて、島の周囲が埋め立てられ、計画的に運河や船着場も整備され、漁師さんや船頭さんなどが多く集まる町になりました。そのため、八幡宮の氏子にも当時は漁師が多かったのです」と松木さんは静かに語ります。深川に、海にまつわる仕事をすると人々が多かったことは、すぐそばの深川不動堂を見てもわかります。境内には、信者が寄進した石神などが並んでいますが、そのなかに「魚がし」や「干鰯」の文字がいくつも。漁業関係の人たちでにぎわっていた時代に、思いをはせました。



深川めし(ぶっかけ)の作り方

●材料(3~4人前)

- アサリ(むき身)……300g
- 白味噌……30g
- 赤味噌……160g
- 砂糖……40g
- 酒……大さじ2杯
- みりん……大さじ2~3杯
- 水……2~3カップ
- 長ネギ……2本

炊きたてのご飯……どんぶり3~4杯分



アサリからいだしが出るんだ!



1 白味噌、赤味噌、砂糖、酒、みりんを混ぜておく。鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら、混ぜ合わせた味噌を溶き入れる。

2 味噌が溶けたら、アサリを加える。

3 食べやすい大きさに、斜め切りにした長ネギを加える。

4 長ネギが通き過ぎるくらいまで火が通ったら、火を止める。どんぶりに炊きたてのご飯を入れ、汁ごと具をかける。



深川宿

いよいよ地元の漁師直伝、ぶっかけ飯をいただきますー!

店の看板メニュー「深川めし」と、炊き込みご飯の「浜松風」。国産の大ぶりのアサリにこだわり、本栗津産などを使用。薫物、扱い物、お新香、甘味付き各1,950円(税込)



深川宿



徒歩 30 秒



深川江戸資料館



散歩のおとも

たさんの野菜が入った具がぎっしり!



明治10年前業の「カトレア」(創業時は名花堂)の「元祖カレーパン」。昭和2年に、カレーライスとカツレツを合わせて考案



- 1 富岡八幡宮 江東区富岡1-20-3 ☎03-3642-1315
- 2 深川不動堂 江東区富岡1-17-13 ☎03-3641-8288
- 3 深川江戸資料館 江東区白河1-3-28 ☎03-3630-8625
第2、4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始休
- 4 深川宿 江東区三好1-6-7 ☎03-3642-7878
月曜(祝日の場合は翌日)休
- 5 清澄庭園 江東区清澄3-3-9 ☎03-3641-5892
年末年始休
- 6 カトレア 江東区森下1-6-10 ☎03-3635-1464
日曜、祝日の月曜休



江戸時代の深川に迷い込んだような不思議気分……



天保12年ごろの深川佐賀町の町並みや実物大で再現した深川は、江戸時代に遡る遠くまで。アサリやシジミの「むきり」を天祥庵で扱って売りに歩いた棒手振の長屋

さて、町の成り立ちを尋ねたあとは、深川江戸資料館で、江戸時代へとタイムスリップ。こちらには、天保12(1841)年ごろの深川佐賀町の町並みが、実物大で再現されています。

深川に漁師町ができたのは寛永6(1629)年。隅田川河口の東側に広がっていた土手を埋め立てて作られました。当時、深川でとれた魚介類は、キス、イシガレイ、ホボボウ、コダイ、アテナメダらにシバエビやカキなど、多種多様でした。

なかでも、とくに有名だったのが貝類で、再現された町並みにも、アサリやシジミといった貝のむき身を扱った漁師の家を発見。アサリやアオヤギは東京湾で大量にとれたため、漁師たちの船上でのまかないとなりました。その頃は海水や味噌で煮た貝のむき身や、ご飯の上に乗せたかたどんぶりでした。近代に入り工場が立ち並ぶと、このぶっかけ飯が屋台で売られ、深川を代表する郷土食

深川宿では、漁師たちが好んだぶっかけ飯、スタイルの深川めしを出しています。

30年ほど前に日東東さんは、消え行く深川めしを念に思い、古老の漁師から家庭で食べた味を聞き、実際に作ってもらったそう。

「そのときの深川めしは、アサリとぶつ切りのネギが入った塩辛い味噌汁を、ご飯にかけただけの素朴な味でね」と日東東さん。

それをベースに、味噌を数種類ブレンドし、みりんなどを加えて食べやすくしたものをメニューに。手際よく調理された深川めしは、まさに日本人が愛してやまないうまみを味わえる一杯でした。

今では現役の漁師はいなくなりませんが、その町並みや今も愛される地元の人に、漁師町としての名残を感じます。深川めしは、当時の町や人々の活気が感じられる、タイムカプセルのようでした。

ちよこつと寄り道



深川江戸資料館や5分ほど歩いて5分ほどの「清澄庭園」には、四季折々の花や木も

「深川めし」として知られるようになり、そしてついに、いっしょにお目当て、深川めしのお館「深川宿」の前にあるので、江戸っ子気分を味わえます。

深川めしを出すお店は多数ありますが、その多くはアサリの炊き込みご飯。「深川」には木場川あり、材木を扱う大工がいっぱいいて、彼らがアサリの炊き込みご飯を振舞い飯や弁当にしたのがルーツじゃないかな」と店主の日東東隆美さんは話してくれました。