

9月19日 金曜日

〈日本のB級グルメ〉

岡山県B級グルメ えびめし ワンタンスープ、ひじきサラダ

えびめしは、ごはんのエビなどの具を入れて炒め、ソース味に仕上げたチャーハンに似た料理です。実はこのメニューの生みの親は東京なのですが、昭和41年 渋谷のオリジナルメニューをのれん分けし岡山のお店で出したところ破竹の勢いでヒットしたのが始まりといわれています。ただ、東京のえびめしとはひと味違い、東京の味を何度も味わいつつ、インパクトのある少し甘みがある味付けを好む岡山県民に調整に調整を重ねた結果だといわれています。西の食文化は、醤油よりもソース味の文化があります。岡山県に行くと、駅弁にもエビ飯弁当が並んでいます。また、街にもエビ飯を食べさせてくれるお店がたくさんあります。機会があれば本場の味も味わってみましょう。

エビは、低脂肪、高タンパク質である事が特徴です。さらにエビの赤い色素は病気になりにくい免疫力を高める働きがあります。また、血液をさらさらにし、肝臓の機能を高める働きがあります。



大きなおかまで
ごはんを具を炒
めます。



ソース味の
「えびめし」
です。