

黄門様のまち水戸の朝ごはん

「黄門朝御膳」



《献立》

季節などに合わせて献立の中からお出ししています。



納豆



梅干



鮭



飛龍頭(ヒリュウズ)



こんにゃくの刺身



けんちん汁またはしじみ汁

現在の一般的な和食の朝食は、黄門様が食べていた朝の膳が原型とも言えます。黄門様は、食の思想として「医食同源」に基づいた健康的な食をすすめていました。黄門様が当時好んで食されていた料理を、現在の食材・料理で水戸らしい朝ごはん「黄門朝御膳」(※朝食バイキングでは「黄門朝御膳コーナー」)としてご用意しました。季節に応じて献立の中からご提供(数品)しています。また、黄門さまの当時のお食事を「黄門料理」として再現し、市内の一部の飲食店・ホテル等で提供しています。

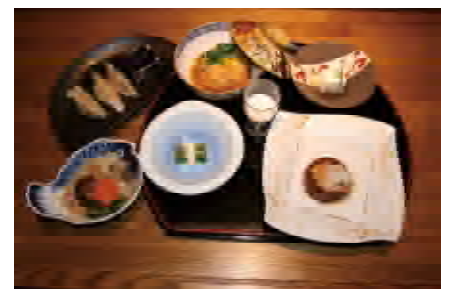
《献立》

- 納豆 …………… 黄門様が当時食したと言われる納豆は、潮来長勝寺の大獄(たいがく)和尚が持参した寺納豆で、黄門料理では「黒豆納豆」を使用しております。和食の朝ごはんの定番です。
- 梅干 …………… 黄門料理では「紫錦梅」。偕楽園の梅を使用。種を取り除いて塩漬けにし、紫蘇の葉を加えて、とろりとなるまで漬け込んだものです。健康面で効果の高い食品です。
- 鮭 …………… 黄門様は大変鮭を好み、鮭の皮と 35 万石を取り替えてもよいと申されたという言い伝えがあります。清流といわれる那珂川は鮭の南限とされ、江戸幕府はもとより、京都の朝廷にまで献上された逸品です。また、9 代藩主斉昭公は鮭料理集ともいえる「鮭百珍」をまとめさせています。
- 飛龍頭(ヒリュウズ) …… 黄門料理の定番です。関東では「がんもどき」と言い、味が雁に似ていると言われています。
- こんにゃくの刺身 …… 県北地域の名産品で、黄門料理では「ちぎりこんにゃく」で酒の肴として、最近では、魚の刺身のようにして食べるようになりました。
- けんちん汁 …………… 地場産の里芋、こんにゃく、ごぼう、大根、芋がら、豆腐、油揚げなどを入れた醤油仕立ての汁もの。そばのつけ汁とするところもあります。秋・冬の黄門料理です。
- しじみ汁 …………… 洄沼でとれるしじみは茨城の名産品ですが、黄門様がよく食したと言われています。

「黄門料理」

黄門様で有名な水戸二代藩主徳川光圀公は、医食同源の思想に基づいて、食事には漢方を取り入れ、食材についても現代の「地産地消」を実現されてきました。このような、当時の黄門光圀公の食文化の様子を記載している記録や文献をもとに水戸の調理師故大塚屋子之吉氏が長年かけて解読し調理方法の研究を重ねて、現代人の味覚に合うように復元した料理が「黄門料理」です。黄門料理については水戸商工会議所にお問い合わせください。また、提供店などホームページでもご紹介しています。

http://mito.inetcci.or.jp/koumon_ryouri/



▲黄門料理