

Rainbow Project 日本語版 日本事情：はじめての深川めし（炊き込み） 解説

会話編では紹介できませんでしたが、炊き込んだ深川めしについて、こちらで紹介しています。民泊のオーナーが自ら腕をふるっています。

<ナレーション>

アサリやハマグリなどの貝類、長ネギやニンジンなどの野菜を味噌で煮込んで、ご飯に直接かけたものを深川井、一緒に炊き込んだものを深川めしといいます。現在では、深川めしというか、深川井というか、これらの呼び方に対して、厳密な区別はありません。

会話編には収録されていませんが、炊き込んだ深川めしも作りましたので、ご覧ください。材料はご覧の通りです。

深川めし 材料(4人前)

[具材]

米2合 水(炊飯用)適量
アサリ(殻付き)400g 料理酒(アサリ用)大さじ1
にんじん50g 油揚げ1枚 生姜15g 長ねぎ10cm

[調味料]

しょうゆ大さじ2 料理酒大さじ1 みりん大さじ1
顆粒和風だし小さじ1 塩小さじ1/4

参考 : [kurashiru](#)

米は研いで、30分吸水させて水気を切っておきます。

アサリは砂抜きをしておきます。

にんじんと生姜は皮を剥いておきます。

油揚げは油抜きをしておきます。

にんじんと生姜は細切りにします。

油揚げは短冊切りにします。

鍋にアサリ、料理酒を入れて中火にかけ、蓋をしてアサリの口が開くまで加熱し、火からおろします。

殻を取り除き、汁はとっておきます。

炊飯器に米、調味料、アサリの汁を入れ、2合の目盛りまで水を加えます。
にんじん、油揚げ、生姜をのせます。

長ねぎは切り込みを入れて開き、芯は小口切りにします。
白い部分は繊維に沿って千切りにし、5分程水にさらして水気を切ります。

炊飯します。

炊き上がったらあさりを入れて切るように混ぜます。

器に盛り付け、長ねぎの千切りをのせて完成です。

出演者・スタッフ一覧

※はじめての深川めし（炊き込み）

料理を作るオーナー 平野 舞

ナレーション 莊 旻軒

撮影 磯辺 康広

音声編集 平野 舞

映像編集 橋本 泰敏

日本語指導 高野 愛子

料理指導 平野 舞

協力 株式会社リルーク、株式会社テラフォーミング
大東文化大学外国語学部日本語学科
大東文化大学外国語学会日本語部会言語学プロジェクト

監督 福盛 貴弘