

浜松パワーフード

平均寿命50年といわれた時代に、75歳まで生きた家康公。その秘訣は徹底した食事による健康管理だったと言われている。普段の食事は天下人とは思えないほど質素で、麦飯を好み、海の幸山の幸をバランスよく取り入れていたそうだ。また、旬の食材を大切にしていたというエピソードも残っている。信長から季節外れの桃が家康公に贈られてきた際、家臣たちはこの桃に大変喜んだが、家康公だけは冷やかな目でこの桃を見ていたという。不思議に思った家臣が理由を尋ねると、信長殿は裕福だからこのような珍味を好むことができる。でも裕福でない私が珍味を口にして舌をおこりに慣れさせるのは徳川家を滅ぼす原因になる。」と答えたそうだ。一国の主が珍奇なものを好むと聞けば農民たちは季節外れのものばかり作ろうとする。そんな無駄なことをして国は国の災いになると懸念したのである。長い徳川の時代を築くため、健康と長寿のため、口にするものさえ徹底して選択する家康公の食事は、ぜひ学び取り入れたいものだ。

家康公も食べていた命の源

甘い小豆餅で疲労回復

三方ヶ原の戦いで負け、浜松城へ逃げ帰る途中、家康公は空腹に耐えかね、小さな茶屋で小豆餅を頬張ったという伝えがある。小豆には、ビタミンB1が多く含まれており、疲労物質の代謝を促し、筋肉痛や肩こり、だるさなどの症状を緩和する働きがある。



戦う力の源は浜納豆!

浜納豆は、味噌のような濃厚な大豆風味が特徴の、糸を引かない納豆。栄養価が高く保存性も良かったため、兵糧として用いられていた。家康公だけでなく、今川義元、豊臣秀吉など、時代を動かした偉人たちの力の源とされていた。また家康公は、お茶受けやご飯のお供にも食しており、大変お気に入りだったという。

浜松に残る家康公伝説

小豆餅を食べているとき、敵の気配を感じた家康公は銭を払わず茶屋を飛び出し、慌てて逃げ、店主の老婆が「銭を!」と追いかけて銭を取ったというエピソードがある。この逸話から、餅を食べた場所が「小豆餅」、銭を取った場所が「銭取」となり、現在も浜松の地名として残っている。



PICK UP!

徳川の歴史を伝える出世城(浜松城)を擁した緑豊かな浜松のセントラルパーク「浜松城公園」に隣接した、ホテルコンコルド浜松では、家康公の好物をテーマとした歴史ロマンあふれる料理を楽しめる。浜松の地場食材、浜松名物をぜひ堪能いただきたい。



出世大名膳「家康くん」

◆出世城御膳

【時間】11:30～14:00
【価格】二の丸 お1人様2,000円/本丸 お1人様2,500円/天守閣 お1人様3,000円

◆出世大名膳「家康くん」

【時間】17:00～21:30 (L.O.21:00)
【価格】お1人様 5,000円 (税・サービス料込)

お問合せ: 日本料理 堂満 (ホテルコンコルド浜松内) 053-457-1112
<http://www.concorde.co.jp/restaurant/doman/dinner.html>



皇室へ献上されるほど 上質な次郎柿

浜松市の次郎柿は肉質が緻密で甘味のある上質な柿。種なしで食べやすく大玉が多い。厳しい選果のもと品質の均一化を図っており、東京や名古屋の市場において高い評価を得ている。ビタミンCをはじめ、ビタミン類が豊富で風邪や高血圧の予防・改善に効果的だ。さらに薬効として、下痢や腹痛を止める効果や、脳出血の治療薬としても知られている。

出荷量日本一！ 浜松産セロリ“セルリー”

出荷量日本一を誇る浜松産のセロリ、その名も“セルリー”。晩秋から春の間、浜松産の収穫高は全国の70%を占める。セルリーに含まれるカリウムは、むくみなどを解消し、アビオイル、セネリンは、精神を安定させる効果が非常に高いとされている。また肝機能を促進するメチオニンも含み、生で食べると二日酔いにも良いそう。味は肉厚でジュシー、シャキツとした歯ごたえがたまらない、甘味を感じるおいしさだ。



産出額日本一を誇るチンゲン菜

浜松市は、チンゲン菜の産出額13.5億円（平成18年農業統計）で日本一の産地だ。ビタミン群、鉄、カルシウム、リンなどのミネラル成分や食物繊維を豊富に含み、特にβカロチンはピーマンの約6倍もある。生活習慣病予防や美肌効果もあり、栄養満点である。露地では秋が旬だが、今は100%ハウス栽培で1年を通じて出荷されている。



古い歴史をもつ隠れた名産品 浜名湖カキ

冬場のカキの水揚げは浜名湖の風物詩。カキは栄養価が非常に高く「海のミルク」とも呼ばれており、各種ビタミンやミネラルが豊富。貧血予防や疲労回復などの効果があるといわれている。また浜名湖カキを使用した牡蠣力バ丼は、平成22年の「全国新・ご当地グルメ選手権」で準優勝しており、新しい地域ブランドとなっている。



まさに理想的な健康食品 うなぎ

浜松市はうなぎ養殖発祥の地であり、その歴史は100年以上。おいしいうなぎを育てるための技術開発を重ねてきた浜名湖うなぎの知名度は全国的だ。うなぎには、ビタミンA、B1、B2、D、EやDHA、EPA、ミネラルなど身体に大切な栄養素が豊富。疲労回復効果、脳卒中や高血圧の予防、丈夫な骨の維持、美肌効果など、その効果効能は幅広く、実に理想的な健康食品である。

深い歴史と希少価値のある浜名湖海苔

浜名湖で摘み取られる浜名湖海苔は、磯の香りが強く、舌触りがなめらか。海藻の中では消化吸収が良く、ミネラル、ビタミン、カルシウムを豊富に含み、栄養価が高い。遠州地方では、生海苔のまま味噌汁に浮かべたり、三杯酢で食したりする。利用方法としては、佃煮の原料になることが多いが、最近ではご当地銘菓などにも練りこまれたりと、楽しみ方はさまざまだ。



浜名湖海苔でギネス認定

昨年、浜松市制100周年記念100夢プロジェクト事業として、浜名湖海苔を世界一有名にするために世界一大きなQRコードを制作し、ギネス世界記録に認定された。QRコードの大きさは約8m。使用した浜名湖海苔はなんと863枚。

