

佃島のレバーフライは よそでは味わえない珍味

例年のことだが暦こよみのうえでは立秋を過ぎても、まだまだ暑い日がつづく。

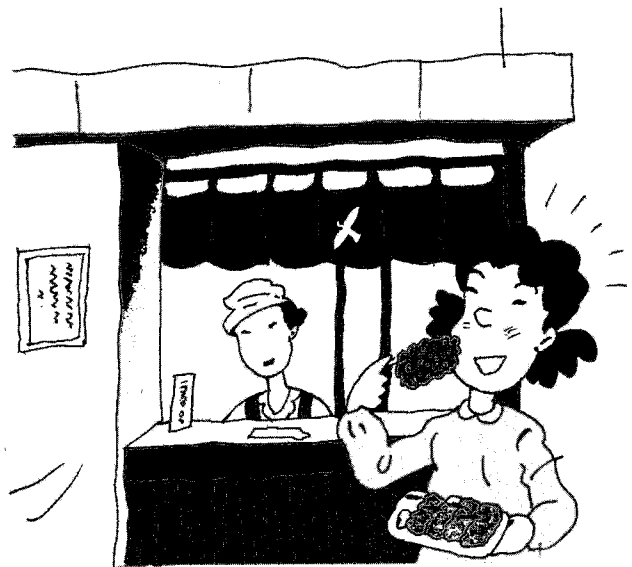
暑いとどうしても冷房の室内にこもりがちで、体の調子が悪くなりやすい。こういうときこそ、きちんとした食事をとって、体力維持に努めねばならない。

そこでお薦めなのがレバー。脂肪が少なく、鉄分、リン、ビタミンA、B₁、B₂、たんぱく質に富む健康優良食品である。とりわけ豚のレバーはミネラルが豊富に含まれているので、夏バテ対策にはうってつけのスタミナ食品といえよう。

においが気になる向きもあるうが、新鮮な品を選び、調理法を工夫すれば、その心配は無用というもの。レバーの臭みを取るために、牛乳に浸すとよいといわれている。

要は、品物がよくはける信用のある店から買うことにつきる。鮮やかな赤褐色でプリッとした感じのものが良い品という。

家庭ではレバー炒めやレバーステーキがポピュラーな料理だが、珍しい食べ物をひとつ紹介しよう。



東京・隅田川の河口に佃島という島がある。佃煮の発祥地である。

川ひとつ渡れば銀座という土地なのに、大正時代の面影を残す不思議な町である。もともと漁師町だけに、今でもおいしいものを食べさせる店が多いところだ。

そこに「ひさご家阿部」という店がある。豚レバーのフライ専門店である。戦後の食糧難のころ、安くて栄養価の高い豚のレバーに目をつけてフライにして売り出したのが始まりという。

薄く切ったレバーに、食べやすいように端に串を刺し、特製のきめ細かなパン粉をつけて、菜種油で揚げる。

さっぱり味のソースをかけてほおばれば何枚でも食べられそう。