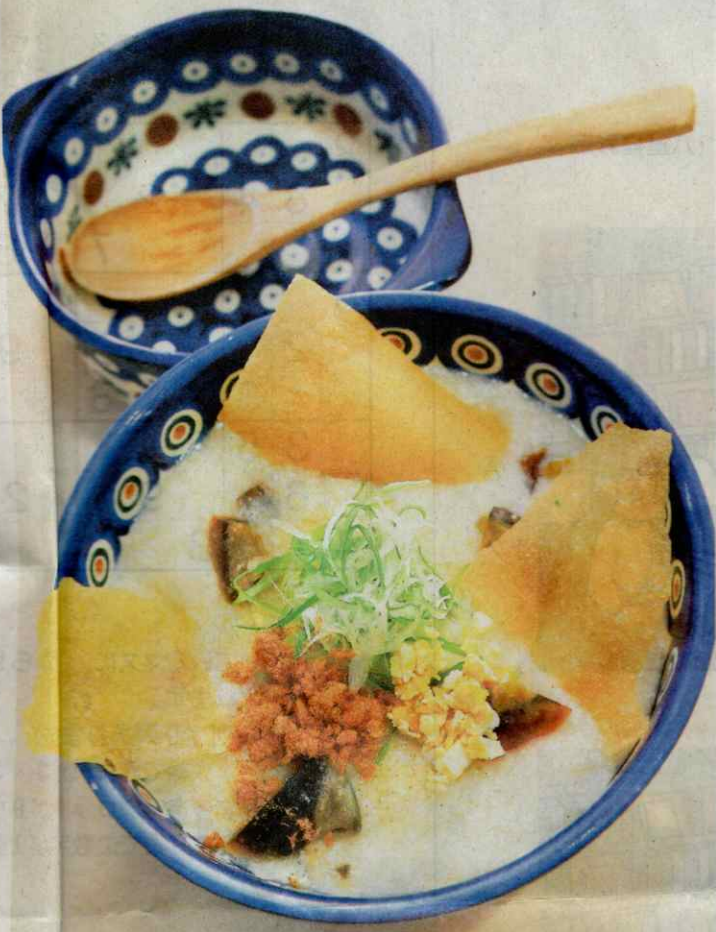


「味が無い」「寝込んだときに食べるもの」。そんなイメージを覆す味わい深いお粥が今、人気を集めている。具材や薬味を多彩に組み合わせ、食べ応えもあるお粥を扱う飲食店は増加傾向。寒さが増すこれからの季節にぴったりのごちそうだ。（橋川玲奈）

鶏がらスープで炊く

東京・荻窪など都内に複数の店舗がある粥専門店の「3米3（さんまいさん）」のオーナー、朱佩宜（チュ・ペイイ）さん（38）は香港出身の元教師。日本好きが高じて、夫（37）とともに来日し、「日本に香港の粥文化を紹介したい」と平成29年に開店。香港や台湾で親しまれてきた「広東粥」を提供している。



お粥ブーム到来

アレンジ豊富 食べて満足

1番人気の「豚肉とダブル卵」のお粥をいただいた。お粥の上にはピータンと塩漬けにした鴨のゆで卵、焼いた春巻きの皮や魚肉のでんぶがのり、具と一緒に食べやすい。食が進むうちに体もぽかぽかと温まった。朱さんによると、水で炊くことが多い和風のお粥とは違い、具と一緒にご飯や野菜、肉などの海鮮を使った「海の幸」や、茯苓やハスの実など漢方の食材を使った「漢方元氣粥」なども人気で、特に30代の女性客が多く来店するという。朱さんは「日本の外食は、ラーメンや揚げ物など味が強いものが多く、コンビニの弁当には冷たいものが多

い。お粥は味が優しいし、温まる」と魅力を語った。提供店舗2年で1.6倍

お粥への関心や人気の高まりは、数字にも表れている。飲食店検索サイト「ぐるなび」によると、平成30年9月から今年9月の2年間で、都内でお粥を提供する店は1.6倍に増えた。またぐるなび検索サイト内で、「お粥」の検索件数も右肩上がりだという。タピオカブームを巻き起こした人気店「貢茶（ゴンチャ）」でも10月、初の食事メニューとして、お粥を3種類、発売

した。中華風の「生姜トマト」「参鶏湯（サムゲタン）」、和風の「塩昆布」で、広報担当者は「お粥はアジアで広く親しまれている。主軸の台湾茶との相性がいいので、セットで楽しむのがおすすめ」と話した。ぐるなびの分析によると、こうしたお粥ブームの背景には、提供されるお粥にしっかりとした味わいがあることや、バリエーションの豊富さ、食後の満足感があることが挙げられるという。

腹持ちがよいのに、カロリーが控えめなのもお粥の特徴だ。日本食品標準成分表によると、茶碗1杯分のご飯のカロリーは235キロカロリーあるが、一般的なお粥は約半分の114キロカロリー。トッピングをのせる程度であれば、カロリーの取りすぎを心配する必要もなさそう。

新型コロナウイルスの存在を前提とした「ウイズコロナ」の冬、体調管理に「一層気を付けたいこの時期に、体も温まり、「コロナ太り」を心配せずに食べられるお粥は、幅広く受け入れられそう。



①「3米3」の「豚肉とダブル卵」のお粥。鶏がらスープなどをベースにした優しい味わいだ
②「3米3」のロゴマークは、遠目に見ると「粥」の字に見える
|| 東京都杉並区(いずれも三尾郁恵撮影)



貢茶が発売した「塩昆布」のお粥(右)と「生姜トマト」のお粥
(同社提供)