

## 馬刺し

馬肉を食べる習慣は 1590 年代まで遡り、熊本城を築いた肥後藩主・加藤清正（1562-1611）が、豊臣秀吉（1537-1598）率いる朝鮮半島の二度の侵略に参加したのが始まりと言われています。清正は、作戦中に食糧が不足し始めたとき、馬肉を生で食べることで心身ともに健康を維持しました。

これは実に理にかなっています。というのも、馬は他の動物に比べて体温が高いため、寄生虫が少なく、内臓を除いたすべての部位を生で食べても安全なのです。熊本では今でも、馬肉の刺身にニンニクや生姜、醤油をつけて食べる「馬刺し」が、馬肉の食べ方として主流です。また、馬肉は加熱調理すると硬くなる傾向があるため、熊本では馬肉のステーキを注文すると、標準ではレアで提供されます。

馬肉は、脂肪やコレステロールが少なく、ビタミンやミネラルが豊富な健康食品です。しかし、他の肉のように大量生産されていないため、少し値が張ります。長野県や福島県、岩手県でも食べられていますが、日本一の生産地は熊本県です。

辛子を詰めた蓮根揚げ（辛子蓮根）、サツマイモの団子（いきなり団子）と並んで、馬肉の刺身は熊本三大名物の一つとなっています。