

马肉刺身

马肉刺身，日语写作“馬刺し”(Basashi)。

据传，当地吃马肉的习俗可以追溯到 16 世纪 90 年代，当时肥后国（今熊本县）领主、熊本城的建造者加藤清正(1562-1611)参加了由丰臣秀吉(1537-1598)领导的两次远征朝鲜半岛的战争。战争期间食物开始短缺时，加藤清正就通过吃生马肉来保持身心健康。

这其实颇有道理，马的体温比其他动物高，所以它们体内的寄生虫较少，使得马身上的每一部分（内脏除外）都可以安全地生吃。在熊本，搭配大蒜、生姜、酱油食用的“马肉刺身”是马肉的主要食用方式。此外，马肉煮熟后会变得更硬，因此如果不事先指定，熊本的“马肉排”通常都会被烤成两三分熟。

马肉堪称健康食品：低脂肪、低胆固醇、富含维生素和矿物质。但它的确有点贵，因为不像其他肉类那样可以大量生产。虽然在长野县、福岛县和岩手县也可以吃到马肉，但熊本县依然是日本马肉的主要产地。

马肉刺身与“芥末莲藕”（藕孔中塞满黄芥末和味噌的油炸藕片）、“冷不丁团子”（红薯和豆沙馅团子）一起并称为熊本三大名物（地方特产）。