

オトコの料理は 買い出しから



週末料理人

今月の料理人

齋藤 護さん (秋田市在住)
元力士が作る夏のちゃんこは焼き肉「伊勢ノ海部屋風」



今年は大相撲夏巡業が秋田県内2ヶ所で開催されます。お相撲さんって夏も熱いちゃんこ鍋しか食べないのかと思っていたら、ハンバーグやら唐揚げやら力士が食べる食事は全てちゃんこというらしいですね。今回の料理人齋藤さんは故郷山形県鶴岡でスカウトされて17歳で伊勢ノ海部屋に入門、幕下で相撲を取るかたわら横綱柏戸の付き人もつとめた元力士です。相撲部屋でちゃんこ番として毎日作っていた料理を再現していただきました。

若い衆はまず朝5時起床で買出し。齋藤さんが入門した昭和30年代、冷蔵庫はまだ電化製ではなく木製一番上の段に目一杯氷を詰めて下の段の食料を冷やしていたそうです。なので二分の水と食材を背負って買い出しから部屋に戻るのが仕事であり、稽古であり。その後は兄弟子たちに毎日バリエーションを変えて肉・魚・野菜盛りだくさんのちゃんこを準備したと言います。

暑い夏、力士に好評だったのはやっぱり焼き肉。野菜たっぷりの特製ダレと大根おろしで食べる焼き肉は食が進み、食べ放題・飲み放題の閑取衆の食事に齋藤さんら下っっぱはまわしを付けたまま給仕をしたものだとか。中には好き嫌いの多い力士もおり、ちゃんこ番はなんとか全部食べてもらおうと味付けにも工夫を凝らしたようです。「野菜嫌いの柏戸もこのりんごたっぷりのサラダはよく食べてくれたなあ」と当時を懐かしむ齋藤さん。

今日はAgスタッフが関取並みにたっぷりごちそうになります！

大きな手で豪快にりんごをおろす。手早い！



野菜たっぷりの焼き肉のダレ。調味料は長年のカンでもちろん目分量。



肉1枚と同じだけの量の大根おろしをはさんで食べるので大根1本分はアツという間。消化促進に効果バツグンです。

同郷山形県出身の横綱柏戸(中央)の付き人をつとめていた頃の齋藤さん(左)



横綱の恰幅に比べかなり細身(身長187cm・体重96kgのそつが型)で下をうつむいている。



左から大鵬・栃の海・佐田の山・柏戸と四横綱揃い踏みの貴重な手形。

Today's Recipe

●焼き肉 伊勢ノ海部屋風

- ①玉ねぎ2個・りんご1個・にんじん2本をすりおろす。
- ②①に醤油・みりん・ハチミツ・酒を適量入れ味を調べてタレを作る。
- ③②のタレを肉にからめて20分ほどおいてから焼く。

●おろし焼肉

- ①大根を1本分おろしておく。
- ②熱したホットプレートにバターをひき、肉を焼く。
- ③小皿にたっぷりの大根おろしを盛り醤油を少々まぜたものを、焼いた肉ではさんで食べる。

●りんごサラダ

- ①きゅうりと玉ねぎをスライス、キャベツを千切りにし、りんごは皮付きのままうす切りにする。
- ②魚肉ソーセージを細く切ってまぜ、マヨネーズと塩コショウで味付ける。



奥様にこやかにホットプレートを囲む齋藤さん。「さあ、どんどん食べてよ〜」



いい暮らし届けたい

いつものお買い物で旬の食材を感じてください



外旭川店 (018) 868-2611
割山店 (018) 865-6911
仁井田南店 (018) 826-1811
お客様相談窓口(10:00~19:00)
仁井田店 (018) 835-3111
八橋店 (018) 865-2211
土崎店 (018) 857-5211
☎0120-28-9995
新屋店 (018) 828-6911
追分店 (018) 873-3211
ハロードラッグ (018) 828-8611