

第5食

おつな寿司 和食

【港区】 代表取締役社長 近藤功夫さん

最寄り駅：日比谷線・大江戸線 六本木駅（徒歩2分）

営業時間（お召し上がり）：

【平日】11:30～14:00、17:00～22:00（21:00最終入店）

【土曜】11:30～14:00、17:00～21:00（20:30最終入店）

※お持ち帰りにはお問い合わせください。

※新型コロナウイルスの影響により、営業時間・定休日等が変更となる場合がございます。



近藤功夫さん(5代目)

近藤さんの趣味は、散歩。六本木から新宿まで歩くこともあるそうです。学生時代は弓道部に所属。健康の秘訣は、食べ過ぎないこと。

うちの皿

人が日常生活を維持するために必要な食事

国民健康保険の被保険者が健康に配慮した献立を考え、料理を提供しているお店を訪ね、メニューを紹介するとともに、お店の成り立ちや日々のご苦労話を伺います。

取材協力：東京料理飲食国民健康保険組合／文責：編集部

おつなさんの自慢のいなり

1875年（明治8年）から続く、六本木きつての老舗寿司屋「おつな寿司」。裏返しのお揚げ、そして酢飯に柚子の入ったいなり寿司は、歴史ある人気のお持たせとして各メディアで紹介されています。

創業した女性の名前が「おつな」さん。当時の六本木は寺町でその参詣客を相手に茶店を開いたそうです。その後、陸軍の歩兵連隊が置かれて全国から人が集まるようになり、油揚げを裏返しになり寿司が粋で一風変わったものだと言われ、評判になりました。兵隊さんへの差入れ、除隊の際のお土産と次第に人気を広めていったそうです。

裏返しの理由を伺うと、「特別な理由は何も伝わっていません。ちょっとした工夫だと思えます」と近藤さん（5代目）。

油揚げはまず油抜きをしっかりと行います。そしてよく絞って煮るのですが、最近の油揚げはあっさりとしたものが多く、絞るとポロポロになってしまいます。固すぎるのはさらに不味い訳で、仕入先には苦労しているそうです。

油揚げを煮るつゆは歴史のもの。継ぎ足して味を調え、使っていきます。煮上げた油揚げは一枚一枚裏返します。これも熱すぎず、冷めすぎず、タイミングが難しいところです。そして一晩おいて味をなじませ翌朝から使います。



仕込み中の油揚げ400枚

酢飯に混ぜ込む柚子の皮は、旬を迎える11～12月に高知から取り寄せ、一年分を仕込みます。皮だけを冷凍して一年間通して使います。

裏返しのお揚げは口当たりがよく、コクがありながらあっさりとした味付けで酢を効かせたシャリに柚子の香りを忍ばせて、絶妙なおいしさです。

代々受け継がれていく老舗の味

おつな寿司といういなり寿司の知名度ばかり上がり「おつな寿司はいなり寿司専門店」と思うお客様も多いそうなのですが、江戸前も毎日豊洲に行き、仕込んでいます。特に、「マグロは良いものを使え」と近藤さんの祖父はいつも言っていたそうです。

現在は、料亭で日本料理の修業を積んだ息子さん（6代目）も加わり、おつな寿司を盛り上げています。コース料理に日本料理の要素を取り入れる等、伝統を守りつつも進化を続けています。

「デリバリー代行業者の導入も息子が率先して始めました。新しい事、物に対しては若い世代の力が心強いです」と近藤さんは笑顔を見せました。

新型コロナウイルスの影響により店内での召し上がり、持ち帰りいなり寿司の生産個数も落ちていますが、昨年一番多い時は1日に8000個も売れたそうです。

取材中にも次々といなり寿司を求めるお客様が来店していました。近藤さんはおお客様の質問に丁寧に対応し、お客様が帰る際は深々と頭を下げて見送っていました。そのような細やかな心遣いも、多くのお客様を惹きつけてやまないのです。

おつな寿司はこれからも創業の地、六本木で代々受け継がれていくのでしょう。

おっな寿司の「いなり寿司」



主な使用食材紹介！

酢

クエン酸が含まれており、疲労回復、ダイエット効果、腸内環境の改善、美肌効果、高血圧抑制効果、ガン抑制などの効果がある。

ゆず皮

皮の栄養価は高く、抗酸化作用のあるビタミンCを多く含む。ビタミンAも豊富で、風邪予防の効果がある。



揚げ

大豆からできており、良質なたんぱく質、鉄分、カルシウム、ビタミンEを含む。たんぱく質には体内でアミノ酸となり筋肉の修復、体の治癒効果を高める。鉄分は、体内の酸素運搬に必要で、不足すると息切れや貧血の症状が出ることもある。



醤油

特にビタミン、ミネラルの含有量が多い。ミネラルは成長を促進し、細胞の機能を維持する効果が期待できる。

日本酒

たんぱく質の元であるアミノ酸が豊富。アミノ酸の量は、ワインの約10倍に相当する。



お酢の健康パワー!!

現在、食塩の過剰摂取が生活習慣病予防の課題のひとつです。食塩摂取の約7割が調味料類からであり、塩分の含まれた調味料の使い方はもちろん、それ以外の調味料（酢、香辛料、だし等）を上手に使うことを厚生労働省は推奨しています。

お酢のお料理での隠れた利用法をご紹介します。

1 減塩効果

同じ濃度の塩水でもお酢を加えることで、より塩辛く感じます。お酢を使うことにより、塩分を控え、しかも美味しく調理することが可能です。焼き魚にお酢をかけると醤油少なめでもしっかりした味付けになります。

2 カルシウム吸収促進

お酢にはカルシウムの吸収を促進する働きがあります。お酢と一緒にカルシウムを含む食品を摂ることで、効率よくカルシウムを摂取することができます。

3 脂っこい料理に

お酢には油の粒子を細かくして、脂っこさを和らげる働きがあります。脂身の多い肉等に加えるとさっぱり美味しく食べられます。

4 お肉を柔らかく

マリネや煮込み料理など、肉料理とお酢は相性抜群です。お酢と香味野菜でマリネすると、酸性で働くたんぱく分解酵素により、肉が柔らかくなります。

5 魚の臭みをとる

魚の臭みの素は、トリメチルアミンという成分です。お酢はこのトリメチルアミンに作用し、酢酸トリメチルアンモニウムとなり、臭いを素から断ちます。2～3倍に薄めたお酢で魚を洗うと効果的です。



6 素材の色を鮮やかに

お酢は、酸化酵素の働きを抑え、褐変を防ぎます。また、酸性なのでごぼうやれんこんに含まれるフラボノイド色素に働きかけ、白く保つことができます。



三角形と俵型のいなり分布



また、いなり寿司に食材を入れる地域は近畿以西に多く存在します。特に中国地方に多い傾向です。関ヶ原以東では白飯が多く、具を入れる場合は、ゴマやレンコン等が主流です。

正月の雑煮に入れるもちが四角（東）と丸（西）に分かれる境界線と、いなり寿司が俵型と三角に分かれる境界線はほぼ同じなのですね。

東の俵型いなり寿司と、西の三角いなり寿司の分岐点はどこなのか？食物史学者等の調べによると、その分岐点は「関ヶ原を中心に南北に走る山脈を境に東西に別れることなるそうです。近畿地方内陸では、特に三角いなりの比率が高いとか。

満腹コラム

東の俵型、西の三角形