

第3食

深川 煉瓦亭

洋食

【江東区】 取締役社長 石倉孝志さん

最寄り駅：都営新宿線・大江戸線 森下駅A1出口（徒歩2分）

営業時間：昼の部：11：00～14：00

夜の部：17：00～21：00

定休日：水曜日



左：石倉孝志さん(4代目)

右：石倉宏志さん(3代目)

孝志さんの趣味は、鉄道の写真を撮ること。地元のタウン誌に鉄道に関する連載をしていたことも。健康のために、ウォーキングや自転車に乗っているそうです。

取材協力：東京料理飲食国民健康保険組合／文責：編集部

うちの皿

ひとさら

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等
を伺います。

深川「煉瓦亭」について

深川煉瓦亭（以下「煉瓦亭」という。）は、明治28年から続く銀座煉瓦亭より、昭和3年にのれん分けを許され、深川区森下町に創業しました。戦争中の空襲のため、昭和25年7月に現在の江東区新大橋に移転し、今年で92年を迎えます。清潔に保たれている店内は心地が良く、かつ懐かしさも感じます。今回出迎えてくださったのは笑顔が素敵な4代目の石倉孝志さん、お父様の宏志さん、お母様の孝江さんです。

洋食やさんにラーメン!?

煉瓦亭は、洋食店ではありますがラーメン等の中華メニューもあります。それは、戦中・戦後、配給の限られた食材で作るしかなかった為、中華料理屋さんとお互いのレシピを教えあい、調達できる材料で料理を作ろうとした名残です。

命あるものを無駄にしない！ フードロスへの取り組み

「もったいない」という言葉には、Reduce（「ゴミ削減」、Reuse（再利用）、Recycle（再資源化）という環境活動の3Rを一言で表せるだけでなく、かけがえない地球資源に対する Respect（尊敬の念）が込められています。
洋食店は、もともとMOTTAINAI精神

神が根付いており、野菜や肉をそのまま廃棄することはほとんどないそうです。

煉瓦亭では、上ポークロースが残ってしまったも、カツレツやカツサンドといったメニューも作れます。ひき肉は、ハンバーグ、煮込みハンバーグ、メンチカツとして翌日の日替わりランチにも使用することが出来ます。1つの食材で5、6個のメニューが作れるようになっていきます。「生き物をいただく以上、一切無駄にしたいけない」と石倉社長はお話をして下さいました。

お客様ファーストの精神 ～煉瓦亭が長く愛される理由～

石倉社長は、サービスの精神を忘れないようにするため、たまに飛行機に乗り、限られた空間の中で、お客様の要求をどこまでどのようにに対応すべきなのか等を学んでいるそうです。

煉瓦亭には、場所柄、外国のお客様も多く、中にはアレルギーを持っていたりビーガンの方もいらっしゃいます。そのようなお客様のために外国語と使用食材を表記したメニューを作成し対応しています。また、常連さんへの体への気遣いも忘れません。なにか病気を抱えていると聞いたら、揚げ物の数を5個から2個へ減らしたり、付け合わせのトマトを1つ減らしたり、盛り合わせの組み合わせを体調に合わせて変えています。「病気を抱えているので食べてはいけませんではなく、そのような方々も食事への欲求はあるので、できるだけ願いを叶えてあげたい。人とのつながりを大切にしたいですね。」と石倉社長はお話をして下さいました。体の健康だけではなく、心の健康も考える細やかな気遣いも多くのお客様を惹きつけてやまないのです。



深川煉瓦亭の「上ポークソテー」



使用食材紹介！

豚肉

糖質からの
エネルギー産生を助け
てくれる働きがある
ビタミンB1が豊富



マッシュポテト

じゃがいも：むくみを解消してくれるカリウムや
美肌効果があるビタミンCが豊富
人参：βカロテンが多く免疫機能改善やガン予
防効果が期待できる
玉ねぎ：血液サラサラ、冷え性の改善に効果があ
る硫化アリルを含む



サニーレタス

高血圧を予防してくれる
カリウムやガン予防効果
があるβカロテンが豊富

セロリ

血圧を安定さ
せるカリウム
が豊富

トマト

生活習慣病予防や老
化抑制に効果がある
リコピンを多く含む



パセリ

カルシウムを骨に定着させる働き
の他、血液凝固成分の合成に関
わっているビタミンKを多く含む



まるごとPORK!

豚肉は、部位によって特徴や美味しさ、栄養価が異なります。

肩ロース

赤身の中に脂肪が網状に入り、濃厚な
味わい。カレーや焼き豚、焼肉、しょ
うが焼きなど幅広い料理に使える万能
部位です。

ロース

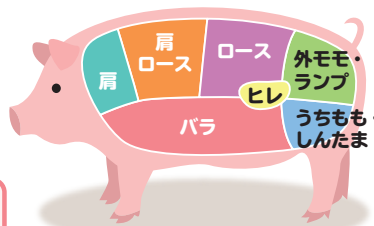
肉質がきめ細かく柔らかいため
一番人気の部位。ふちの背脂の
部分にも旨味がギッシリ。トン
カツやロースソテーに最適です。

ヒレ

脂肪分が少ないのに柔らかいのが特徴。
ビタミンB1がほかの部位より多く含
まれています。ヒレカツ、竜田揚げな
ど油を使った料理に最適です。

肩

肩の肉はよく動くので、肉色も濃
く味も濃いのが特徴。豚汁やカ
レー、野菜炒めなど、どんな料理
にも使える万能部位です。



外モモ・ランプ

赤身が濃く、柔らかい部位。薄切
り肉なら冷しゃぶ、ちょっと厚め
でしょうが焼きでも美味しくいた
だけます。

バラ

脂身の美味しさを最も味わえる部位。
焼き豚や肉じゃが、角煮に最適。骨付
きのものがスペアリブです。

うちもも・しんたま

ヒレに次いでビタミンB1が多く、脂肪が
少ないのでさっぱり食べられます。ロー
ストップーク、焼き豚にもおすすめです。

深川煉瓦亭 上ポークソテーのヘルシー調理 POINT!

- 1 ロース肉ではなく、ランプ肉を使用することでよりヘルシーにしている。
- 2 塩・胡椒で下味をつけて一晩寝かせているので、焼くときの塩分が少なく済む。
- 3 油は、植物油の綿実油100%を使用。ラードの方が揚げたてはおいしいが、重くなってしまう。高齢の方にも残さず食べてほしいという石倉社長の思いから変更した。

※水耕栽培……本来は土を使って育てて
いる植物を、水と液体の肥料で栽培す
る方法。土を使わず植物の根を水に浸
すような装置で栽培し、植物に必要な
栄養分は水に溶かして与える。

パセリの原産地
は地中海沿岸と考
えられています。
その歴史は、古代
エジプトや古代ギ
リシヤの時代から、食用のみなら
ず薬用や口腔衛生のためにも使わ
れてきたことがわかっています。
日本に入ってきたのは18世紀に
なつてから。しかし、本格的に栽
培されるようになったのは明治以
降でした。パセリは、βカロテン
を1009あたり7400μg、ビ
タミンCを120mgも含有してお
り、野菜の中でもかなり豊富なた
め、動脈硬化を予防する効果や、
美肌効果はとても高いです。料理
の添え物として食べ残されること
が多い存在ですが、煉瓦亭のパセ
リは、ほとんどが水耕栽培の美味
しいものを提供していますので、
ぜひご賞味ください。

パセリの原産地
は地中海沿岸と考
えられています。
その歴史は、古代
エジプトや古代ギ
リシヤの時代から、食用のみなら
ず薬用や口腔衛生のためにも使わ
れてきたことがわかっています。
日本に入ってきたのは18世紀に
なつてから。しかし、本格的に栽
培されるようになったのは明治以
降でした。パセリは、βカロテン
を1009あたり7400μg、ビ
タミンCを120mgも含有してお
り、野菜の中でもかなり豊富なた
め、動脈硬化を予防する効果や、
美肌効果はとても高いです。料理
の添え物として食べ残されること
が多い存在ですが、煉瓦亭のパセ
リは、ほとんどが水耕栽培の美味
しいものを提供していますので、
ぜひご賞味ください。

パセリの原産地
は地中海沿岸と考
えられています。
その歴史は、古代
エジプトや古代ギ
リシヤの時代から、食用のみなら
ず薬用や口腔衛生のためにも使わ
れてきたことがわかっています。
日本に入ってきたのは18世紀に
なつてから。しかし、本格的に栽
培されるようになったのは明治以
降でした。パセリは、βカロテン
を1009あたり7400μg、ビ
タミンCを120mgも含有してお
り、野菜の中でもかなり豊富なた
め、動脈硬化を予防する効果や、
美肌効果はとても高いです。料理
の添え物として食べ残されること
が多い存在ですが、煉瓦亭のパセ
リは、ほとんどが水耕栽培の美味
しいものを提供していますので、
ぜひご賞味ください。



満腹
コラム

パセリの効能効果
は絶大!