

第6食

か えい 華 栄

中華料理

【大田区】 店主 黒川栄崇さん

最寄り駅：東急多摩川線 矢口渡駅（徒歩5分）

営業時間：昼の部：11：30～14：00

夜の部：17：00～21：00

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



左から黒川真紀子さん、
黒川栄崇さん、原田さん

店主の黒川栄崇さんの趣味は、車中泊をしながらいろいろな土地を訪れること。特に、車中でお料理をすることが楽しみなのとか。健康のために始めた1日2食（朝・昼）の食生活は、10年以上続いているそうです。また、地域猫ボランティアを行っています。

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等
を伺います。

取材協力：東京食品販売国民健康保険組合／文責：編集部

まかないから生まれた 「中華風あんかけカツカレー」

東急多摩川線矢口渡駅から環八道路を渡り、
安方商店街の中を進むと今回ご紹介させていただく「華栄」があります。

店主の黒川栄崇さんは、約7年前から「安方商店街」の会長を任せられ、商店街活性化のために日々奮闘しています。

ドローン、と大皿に乗っているのは「中華風あんかけカツカレー」。オリジナリティあふれる金曜日限定の大人気メニューです。これを目当てにしているお客さんも多いのだとか。

「自分が食べたいものを組み合わせで作った、まかないから生まれたようなメニューです」と答えつつも、黒川さんの作るカレーからは他店とは違うことをするのだという決意が伝わってきます。

カツは、豚肉に野菜をたっぷりはさんだ「ミルフィユカツ」にしています。衣には粉チーズを混ぜ、カレーあんの中には炸醤（麻婆豆腐用のひき肉）を入れ、コクを出しています。エノキ、大葉、タケノコ、キャベツ、ニンジン：と、11種類約250gの野菜が入っており、驚愕の完成度です。「手間がかかるので、金曜日限定です」と黒川さんは笑いました。

おた健康メニュー協力店

「中華風あんかけカツカレー」は、平成27年より大田区の健康事業「おた健康メニュー協力店」の「野菜たっぷりメニュー」として認定されました。「野菜が100～200g」「主食・

主菜・副菜が入っている」「減塩に配慮」の3つを満たすことが認定条件です。

「カロリーは？」と黒川さんに尋ねると、「あえて計算しません。カロリーヘルシーとは思っていません。野菜の量の調整や油を少なめにする等して栄養面を考えています」とのこと。

華栄では、食品ロスの削減に対しても力を注いでおり、ポスターの掲示・料理の量の説明・パック代サービスの持ち帰りを行っています。「料理を残すのが当たり前になっている時代なので」とお話しする黒川さん。

昨年、緊急事態宣言以前からテイクアウトを始め、同時にSNSによるメニューの情報発信を行ったことが功を奏し、コロナ禍でも注文数は増えているそうです。

時代に合わせて進化をするために、工夫や努力を欠かさない料理人の姿がありました。



使用している油は少ない

お客様の笑顔のために

お話をうかがっている間、黒川さんの料理やご商売、そして商店街への思いが言葉の端々にあふれていました。お客様の顔を思い浮かべながら栄養バランスを考え素材を選び、美味しい料理を作る。そのようなお店が近くにあれば通いたくなるのは間違いないですね。



金曜日限定

華栄の「中華風あんかけカツカレー」



主な使用食材紹介！

チンゲン菜

筋肉や神経の興奮を抑え、暑さ負けや熱中症を防ぐ効果が期待できる。

大葉 動脈硬化の原因ともなる過酸化物質を抑えてくれるビタミンB2を含む。

エノキ

余分な脂肪の吸収を防ぐ効果があるキノコキトサンを含む。

キャベツ

ビタミンUという胃や十二指腸の潰瘍の治癒などに効果を期待できる栄養素を含む。

ニンジン

免疫機能の改善、ガン予防、美肌効果、皮膚や粘膜の維持、視力の維持等の効果があるβカロテンを多く含む。



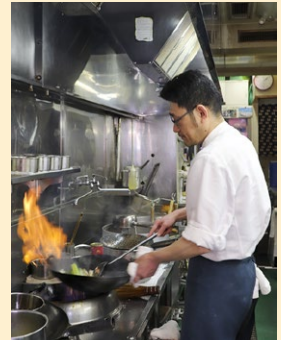
このシールが「野菜たっぷりメニュー」の印です。

タケノコ

疲労回復やストレスの緩和、脳を活性化してやる気や集中力を高めてくれるチロシンを含む。

玉ねぎ

新陳代謝を促し、血をサラサラにする効果がある硫化アリルを含む。



食品ロス削減について

食品ロス…まだ食べられるのに捨てられてしまった食品のこと

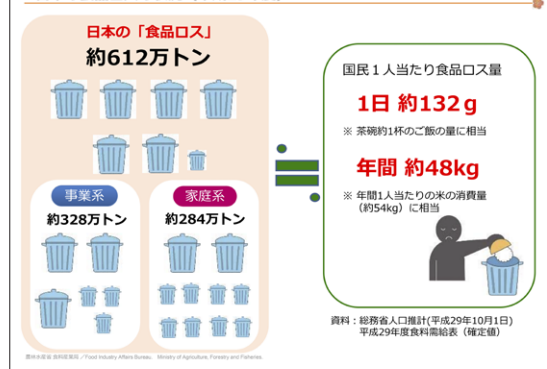
日本では、年間約612万トン^(※1)もの食品ロスが発生しているといわれています。これは、国際連合世界食糧計画(WFP)による食糧援助量約420万トン^(※2)の1.5倍もの量です。また、日本国民1人あたりに換算すると、毎日ごはん茶碗1杯分のご飯を捨てていることになります。

食品ロスの削減は、今や世界的な課題であり、国連の持続可能な開発目標(SDGs)にも掲げられています。国・地方公共団体、事業者、消費者等が連携し、環境・食料問題の観点から「国民運動」として取り組む必要があります。

※1 農林水産省・環境省 平成29年度推計

※2 国際連合世界食糧計画(United Nations World Food Programme: WFP) 2019年実績

日本の食品ロスの状況(平成29年度)



食品ロス削減の工夫

飲食店で食事をするときは

- 小盛りや小分けメニューを上手に活用する。
- 自分自身の適正量を知り、食べきれると思う量を注文する。
- あらかじめ食べられない食材は抜いてもらえないかを聞いてみる。

適量を選び、食べることは、健康への配慮としても、大事です。

「適量」は、食品ロスを減らすこと(環境への配慮)と、肥満とやせを防ぐこと(健康への配慮)に、役立ちます。

健康と環境に配慮した
適量のすすめ

中量以上の量を食べて 中量以下の量を減らして
肥満とやせを防ぐ 食品ロスを減らす

啓発用リーフレット「健康と環境に配慮した適量のすすめ」(消費者庁作成)



来年のエイプリルフルの企画が今から楽しみです。ね。

4月1日ナポリタンのお店「華栄」が1日限定でオープンしました(密を避けるため、お持ち帰りのみの営業です)。「コロナ禍だからこそ、楽しんでやりたい」という黒川さんの遊び心満載の企画で、今年は用意した200食が完売したそうです。すぐに売り切れてしまったため、一年越しにやっと食べられるという人もいます。中華にとらわれず、イタリアン等でも修行した黒川さんならではのアイデアで、意気込みが手製のチラシからも伝わってきます。

満腹コラム

華栄の
エイプリルフル

