

【江東区】 専務取締役 山田研一さん

最寄り駅：都営新宿線・大江戸線 森下駅（徒歩2分）

営業時間：17:00～23:00（L.O. 22:00）

※新型コロナウイルス感染症に対する営業時間短縮要請により
変更する場合がございます。

山田さんの趣味は、料理と旅行。コロナ禍で外国に行けないので、インドカレー、ケバブ、ピリヤニ等を作り、食事で旅行気分を味わっているそうです。お子さんと一緒に遊んで体を動かすこと、夜に炭水化物を食べないことが健康の秘訣だとか。

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：東京料理飲食国民健康保険組合／文責：編集部

本館と新館で5台を使用し、毎日継ぎ足しながら本館では平日約8kg、週末は約15kgの「もつ」を仕込みます。深い飴色になるまでグツグツと煮込まれた熱々の「もつ」に、たっぷりの刻みネギを乗せ



堂々と鎮座する2つの大鍋

煮込み+ガーリックトースト★★★

1階の席に着き、360度ぐるりと見回すと歴史を感じさせてくれるさまざまな骨董品や、湯気が立っている煮込みの大鍋が目飛び込んできます。大鍋は鋳鉄製。

山利喜は1945年の東京大空襲により焼失、1952年に復活を果たし、その際に現在の看板メニューである「煮込み」が生まれました。当時、日雇い労働者が多く暮らす街であつた森下の住人に愛され、今も続く老舗となりました。



山利喜本館

4世代に渡って進化を続けてきた老舗

隅田川の右岸に広がる江東区森下にある山利喜は、1924年に山田利喜造さんによって創業しました。印象的な店名は、利喜造さんのお名前を縮めたもの。

ます。

山利喜の煮込みには野菜などは入らず、具材は芝浦から仕入れる新鮮な「もつ」のみです。牛のシロ（小腸）とギアラ（第4胃）に限定し、濃厚さを引き立てるために脂を取り除いていないものを使っています。

2代目の要一さんが関西のどて焼きをイメージして八丁味噌を使い始め、フレンチ出身である3代目の廣久さんが、ブーケガルニ（ハーブや香辛料を束にしたもの）や赤ワインを加えてアレンジをし、現在の煮込みにしました。

山利喜の煮込みはパンにもよく合います。ガーリックトーストを煮込みの濃厚な汁に浸して食べつくします。こうなると、もはやフレンチ。煮込み好きの舌を唸らせてきた、山利喜を象徴する一品です。

新風を吹き込んで磨かれる伝統

マスコミからの取材も多く、SNSでの口コミも多い人気店であることについて伺うと、「SNS等の口コミは見えないようにしています」との返答。続けて、「それよりも、煮込みを毎日同じ味になるように仕込んで、お客様を満足させるのが自分の仕事だと思っています」と研一さん。他者の評価に一喜一憂せず、淡々と伝統の味を守る真摯な姿勢が伝わってきました。

今後の目標について伺うと、「本館と新館で、全く違うお店にしたいと考えています」とまっすぐな目でお話してくれました。代々続く煮込みの店に3代目がフランスの風をいれて進化、そして今、4代目の研一さんも新風を吹き込もうとしています。



山利喜の「煮込み(玉子入り)」



牛シロ

脂質が多く、一価不飽和脂肪酸、ビタミンB12、マンガンが豊富。

ギアラ

4つの胃の中で最も濃厚な味が楽しめ、脂ものっている。

使用食材紹介！

白ネギ

血行を良くして体を温め、疲れのもとになる乳酸を分解してくれるアリシンを含む。

卵

骨格に必要なカルシウムやリン、脳や細胞を作るのに必要な脂質やたんぱく質などが十分に含まれている。

八丁味噌

普通の味噌に比べて低カロリー・高タンパク質。アンチエイジング効果のあるメラノイジンを含む。

赤ワイン

抗酸化作用のあるポリフェノールを含むため、動脈硬化の予防につながる。認知症の予防になるレスベラトロールを含む。血圧を下げるカリウムが豊富に含まれる。



牛もつの部位と栄養素について

「もつ」とは、いわゆる内臓のこと。「ホルモン」とも呼ばれたりします。

「もつ」の栄養素

疲労回復に良いビタミンB群やビタミンAの他、鉄分、亜鉛などのミネラルが含まれ、正常な視覚や免疫、皮膚粘膜の健康など、体にとって重要な栄養素が豊富です。食糧難が続いた戦後当時は、闇市でもつを入手して栄養失調を防いでいたともいわれています。また、精肉に比べて低カロリーであり、部位によってはアミノ酸やコラーゲンを摂取できます。とはいえ、痛風の原因となるプリン体も多く含まれているので、食べ過ぎには注意が必要です。

タン

牛の舌。美容に効果があるとされるビタミンB群がたくさん含まれています。

ハツ

牛の心臓。貧血予防や神経機能の正常化に効果のあるビタミンB12が1日の推奨量の5〜6倍も含まれています。

レバー (別名: キモ)

牛の肝臓。「鉄の宝庫」とも呼ばれ、栄養豊富。特に多く含まれる葉酸や鉄分は、貧血防止や造血に効果があります。

代表的な牛もつの部位をご紹介します。

シロ (別名: シマチョウ)

貧血予防、精神安定に効果のあるビタミンB12が豊富です。

ミノ (別名: 上ミノ)

第1の胃。身体を作るたんぱく質や貧血防止に効果のあるビタミンB12が豊富です。

ハチノス

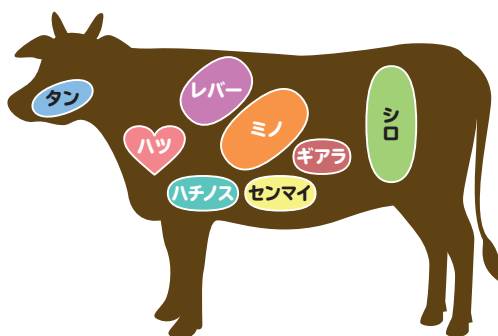
第2の胃。コラーゲンが豊富。

センマイ

第3の胃。ホルモンの中でもダントツの低カロリー・低脂質な部位。鉄分や亜鉛、コラーゲンが豊富。

ギアラ (別名: 赤センマイ)

第4の胃。適度な脂と甘みがある。



山利喜の常連さんは、名物である煮込み、やきとん以外を注文する方が多いそうです。では、常連さんは何を頼んでいるのでしょうか。

常連さんは、左利きの研一さんが筆で書いた壁一面のメニューを見て、その日のおすすめを注文するそうです。お刺身や冷奴といった料理がある一方で、豚肉と鶏レバーのテリーヌやパルマ産生ハムグリーンサラダやフランス産セミハードチーズ等があり、いい具合に和洋の料理が混在しています。大きな看板と赤ちょうちんを掲げている店構えや店内の雰囲気はいかにも正統派な和ですが、献立は和洋ハイブリッド型になっているのがとても興味深いですね。

満腹コラム

山利喜のメニュー