



【江東区】 5代目 永瀬 守さん

最寄り駅：地下鉄都営新宿線・大江戸線 森下駅（徒歩1分）

定休日：火曜日

TEL：03-3631-8298

URL：https://www.e-minoya.jp

※新型コロナウイルス感染拡大等により、営業時間・定休日等が変更する場合がございます。ご来店時は事前にHPをご確認ください。



永瀬さんの趣味は、スキューバダイビング、卓球、ロードバイク、筋トレ等たくさんあります。部活で卓球部に所属しているお子様と自宅で卓球をすることが楽しいとのこと。朝は玄米を摂り、体調管理に気を付けているそうです。「馬肉でヘルシーを謳っているのに不健康にはできませんね」と永瀬さん。



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

桜なべの老舗『みの家』

馬肉をすき焼きのようにして食べる「桜なべ」は、精がつく食べ物として、明治時代から親しまれてきました。伝統を受け継ぐ『みの家』は、下町色が深く残る東京の深川・森下に1897年（明治30年）に創業しました。

5代目の永瀬守さんは、老舗の伝統を大事に守りながらも、新しい時代に合わせて、常に変革に努めてきました。



全国から銘木を集めて
建てた木造店舗

食材へのこだわり

桜なべの具材は、馬肉、ネギ、白滝、お麩。ネギは、千住のネギ専門の卸市場から仕入れており、12月から2月は特に良いネギが入ってくるそうです。白滝とお麩については、それぞれみの家専用に製造してもらっているオリジナル。

馬肉の熟成は、骨付きのまま吊るして永瀬さんが丁寧に行っています。熟成することでたんぱく質が分解され、イノシン酸が増えてうまみ成分になります。使用するのは青森産の馬肉がメイン。青森の水が良質であり、近くに低農薬の米農家が多く、馬たちはその稲わらを食べて育つので、脂の質がとてもよく仕上がるそうです。

また、寒いので大きい馬を肥育できるのも魅力。1トン前後の大きい馬を仕入れ、熟成させた後に表面をトリミングします。馬肉の場合は水分が多

いので、熟成させると使えない部分が非常に多いそうです。みの家では、馬の鞍置き（鞍を置く背中のあたり）から腰にかけての部位を使用しています。

桜なべのお肉の上ののっているのは、特製の味噌と、馬の腹脂。味噌を割り下で溶かしながら煮込んで、肉の色がさつと変わったら食べ頃です。腹脂は、柔らかくしつこくない味わいなので、これだけを別注文する常連のお客様もいるそうです。



ステンレスの長いテーブルが並ぶ入れ込み式の大広間

お客様を惹きつけてやまない理由

桜なべのテイクアウトについてお聞きすると、「馬肉は水分が多いので、扱いが難しく、本来の美味しさが提供できないので、テイクアウトをはじめようとは思いませんね」と永瀬さん。続けて、「食事は、人と人が向かい合って楽しくするものだと思います。壁に向かって黙々と食事することは健康によくないので、安心して楽しく食事ができる日が来ると思います。」と柔らかな表情でお話して下さいました。

お店も人も、時代が要請する生活形態に順応する中で、さまざまに変化します。しかし、その中に、永瀬さんの目指す変わらないポリシーがあることは、とても心強いですね。いつも変わらずに迎えてくれる懐かしい空間は、お客様にとって、なによりありがたいものでしょう。変わるものと変わらないもの、その両方に、耳を傾けるような気持ちでお店を訪れるのも楽しいかもしれません。

みの家の「桜なべ」

馬肉 タンパク質が豊富で、脂質が少ない。不飽和脂肪酸の割合が多く、飽和脂肪酸が少ないので、体脂肪が増えにくい。カルシウム、鉄分も豊富。

お麴 植物性のタンパク質やミネラルが豊富に含まれている。アミノ酸の1つであるプロリンが多く、美肌の効果がある。



調理担当の弟の永瀬富男さん

使用食材
紹介！

八丁味噌 普通の味噌に比べて低カロリー、高タンパク。植物性不飽和脂肪酸、良質のアミノ酸も多く含む。

ネギ 血行を促進して体を温めるアリシン、高血圧の予防につながるカリウムを含む。

白滝 約97%が水分でできているので、低カロリー、低糖質。また、食物繊維が豊富。皮膚をアレルギーから守る働きセラミド、カルシウムも含む。

馬の部位と栄養素について

馬肉は健康食材

馬肉の魅力

馬肉は、低カロリー、低脂肪、高タンパク、鉄分・グリコーゲンが豊富で、美容と健康に非常に良い健康食材です。

馬肉の 効能例

女性に嬉しい

アンチエイジング：身体のサビをストップ
ダイエット：Lカルニチン豊富で脂肪燃焼
美肌：コラーゲンの宝庫
貧血予防：鉄分が牛や豚の2～3倍

男性に嬉しい

アンチメタボリック症候群：脂肪燃焼・脂肪分解効果
コレステロール低下：善玉コレステロールが豊富
筋力強化：高タンパク
スタミナ持続・滋養強壮：タンパク質中グリコーゲンによるスピードエネルギー変換効果

老若男女に嬉しい

骨粗しょう症予防：カルシウム豊富
高血圧予防：タンパク質の一種、ペプチド効果で血管拡張作用があり体内の血液が円滑に流れる
疲労回復：必須脂肪酸効果で血液循環UP
滋養強壮：栄養価が高く、エネルギー効率抜群
高い栄養価：低カロリー・高タンパク・必須アミノ酸20種類
のバランスの良さ
身体のサビを抑える：善玉コレステロールが老廃物を排出する効果

コウネ（たてがみ）

コラーゲンが豊富で美容にとっても良いといわれている。プリプリとした食感ととろける脂の甘みが特長。

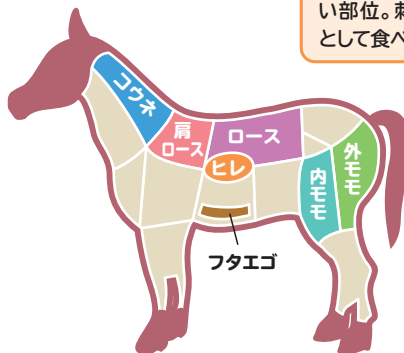
肩ロース

赤身と脂のバランスが良いといわれる部位。刺身、しゃぶしゃぶに用いられる。

ロース

脂肪が少なく、柔らかい肉質で甘みが強く鉄分も豊富。刺身やタタキ、焼き肉で出されることが多い。

代表的な馬肉の部位と特徴をご紹介します。



ヒレ

赤身の中で最も柔らかい部位。刺身、ステーキとして食べるとおいしい。

外モモ

赤身そのものの味をしっかりと楽しめる部位。刺身として出されることが多い。

内モモ

馬肉の中でも赤身の多い部位。柔らかくクセがない。刺身によく使われている他、煮込み料理にも適している。

フタエゴ

あばら部分の3層肉の部位。独特の食感で、甘みと旨みがある。刺身、ユッケに使われている。



毎年浅草の鷺神社で購入する大きな熊手も必見です

「火の用心」の木札



「放歌禁止」の木札

そして、『放歌禁止』の裏側には『火の用心』の木札。『放歌』と『放火』を掛けているのですね。天井が高いので、酔ってくると気持ちよく歌いたくなるのでしょうか。こちらの木札、少しわかりづらい場所にありますが、みの家を訪れた際にはぜひ探してみてください。

店内を見渡すと、『放歌禁止』の木札。昔は、馬肉を食べてお酒を飲み、騒ぐお客様が多かったそうです。この木札は、「ここでは大騒ぎをしないでください」という意味で掲げられているそうです。

満腹コラム

放歌禁止の裏側