



ロゴの中に「海老民」の文字が隠れています

【目黒区】 3代目 ニノ宮 章男さん

最寄り駅：JR目黒駅（徒歩10分）

東急目黒線 不動前駅（徒歩6分）

アメーバブログ：http://ameblo.jp/ebitami/



※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。



ニノ宮さんのリフレッシュ法は、水泳。近所のスポーツクラブで約1km泳ぐそうです。また、ヤクルトスワローズを応援しており、ファン歴は約55年。年に数回、神宮球場に足を運び、野球観戦を楽しむそうです。

# 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

## 目黒の老舗蕎麦店

海老民本店は、昭和3年（1928年）に目黒不動の門前に初代ニノ宮民一氏が開業しました。店名は、かつて海老の卸問屋だった頃の『海老屋の民さん』の屋号をそのまま受け継いでいます。

店の入口には風に侵食された石段があり、歴史の長さを物語っています。引き戸の先には木の温かみのある店内が広がり、ほんのり香る蕎麦の香りに心癒されます。



海老民本店外観

四季折々の蕎麦もいくつかあり、春の「桜切そば」、夏の「笹切そば」、秋の「菊切そば」、冬の「柚子切そば」と季節のうつろいがさりげなく伝えられています。

## こだわりの厳選素材

今回は、3代目のニノ宮章男さんに自慢の「天然そば」を作ってくださいました。

長野県の飯島町に契約蕎麦畑を持ち、玄蕎麦の状態です。毎日自家製粉しています。年に数回は長野県を訪れるため、蕎麦を打つ時は、訪れた時に会った生産者、町の様子や気候など、その土地に思いを馳せるそうです。

玄蕎麦から粉を挽き取り、蕎麦を打ちはじめたのは約13年前から。蕎麦の「三たて」である「挽きたて、打ちたて、茹でたて」に加えて「剥きた

て」まで加わるのが海老民本店流。「手間はかかるし、大変ですがやはり蕎麦の味が全然違いますね」と、ニノ宮さんは言います。

1日の仕事は7時に始まり、終わりは22時頃になるそうです。妥協のない蕎麦を出し続けたいというホスピタリティが垣間見えます。

おろしたての中伊豆産の本わさびは、おそばに直接つけてからそばつゆに絡めると、素材のうまみを感じ、香り高くいただけます。大きな一本揚げの車海老と野菜の天ぷらとの相性も抜群です。

## もうすぐ創業100年

コロナ禍を経験した今、思うのはどのようなことなのか伺いました。

「来てくれたお客様がおいしいうって笑顔で言ってくれば、我々、それが一番嬉しいです。うちの場合、これからも味を変えずに続けていくのがいいかなと思っています。そばが相変わらずおいしいよ」と言っていただけのこと。それでいいのだろうなと思っています」

店の歴史は今年で94年になり、あと6年で100年です。そのような店の灯りが、今日も不動前の通りを照らしているのです。そこには変わらぬ光景があり、変わらぬ味があります。それが、そば好きを日々吸い寄せています。この味を守りたいという思いは、店ばかりではなく、お客様のものでもあるようです。



中国の絵画が飾られたお座敷

## 海老民本店の「天ざる」

**そば** 毛細血管の働きを強化し、血圧を下げる効果があるルチン、肌や粘膜の健康を維持するビタミンB2を含む。

**えび** 血行を促進して冷え性を改善する効果があるビタミンE、疲労回復や動脈硬化の改善効果があるアスタキサンチンを含む。



蕎麦をゆでる二ノ宮さん

主な  
使用食材  
紹介！

**のり** 身体の筋肉や皮膚を構成し、代謝や免疫力を高めるたんぱく質や食物繊維、ビタミンやミネラルなど身体に必要な栄養素を豊富に含む。

**わさび** 塩分を身体の外に排出させるカリウム、骨や歯を形成し、血液の凝固を促す働きのあるカルシウムなどを豊富に含む。

**ねぎ** 血液をサラサラにする効果、殺菌作用や抗酸化作用がある硫化アリル、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があるβ-カロテンを含む。

## 目黒区健康づくり協力店について

食生活やライフスタイルの多様化に伴い、飲食店での外食、市販のお弁当・惣菜を利用する方が増えています。また一方では、生活習慣病の増加が懸念され、予防のための日常的な健康管理がきわめて重要となっています。

目黒区では、区内の飲食店等に協力していただき、区民一人ひとりが食を通じて健康的な生活を送ることができるように、健康づくり協力店としての活動をお願いしています。

海老民本店は健康づくり協力店として、メニューに栄養成分を表示し、健康に役立つ食育通信を店内に掲示しています。



健康づくり協力店は、「健康づくり協力店ステッカー」を掲示しています。

海老民本店は、  
健康づくり協力店登録番号1番！



### 健康づくり協力店とは

メニュー表に栄養成分表示し、栄養に関する情報を提供することで、食を通してお客様の健康づくりをサポートしたいと考えているお店。

| コース  | 協力内容                                 |
|------|--------------------------------------|
| aコース | 提供メニュー等の栄養成分の表示（エネルギー、塩分、カルシウムなど）    |
| bコース | 健康に配慮したメニューの提供（野菜たっぷりメニュー、低脂肪メニューなど） |
| cコース | 健康に役立つ様々な栄養情報の提供                     |

出典：目黒区HP

## 満腹コラム

### アンパンマンの石像の秘密

海老民本店の入口の石段下には、二宮金次郎像があります。「これは、シャレです」と二ノ宮さん。石段を上ると、雰囲気のある門構え。そして右側からは、アンパンマンの石像がお出迎えしてくれます。二ノ宮さんのお子様が小さい頃、アンパンマンが大好きだったので、近所の石屋で見つけて購入したそうです。

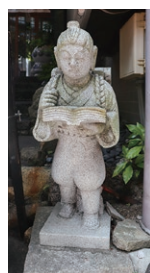
注文したのはバイキンマンとアンパンマン1体ずつでしたが、後日大型トラックで運ばれてきたのはアンパンマン2体。少し値引きしてくれるとのこと「まあいいか」と120kgと65kgの重量の2体を受け取ったそうです。2体のアンパンマンの石像は、現在も海老民本店でお客様を出迎えています。



入口の  
アンパンマン



店内のアンパンマン



二宮金次郎像