

ちゃんこのことはお相撲さんに聞こう！

ちゃんこ鍋ってどんなもの？

「ちゃんこ」といつてまず思い浮かべるのはお相撲さん。
ちゃんこのことを聞かずに、力士37人の食を支える木瀬部屋さんの台所にお邪魔しました。



じっくり時間をかけて
おいしいちゃんこを作ります

朝7時過ぎの木瀬部屋は、すでに稽古が始まり、独特の緊張感が漂っています。ぶつかり稽古の激しい音が響きます。そんな稽古場の脇を通り抜け、2階へ上がったところに、力士たちの食を支える台所があります。広い台所では、ちゃんこ当番たちが忙しそうにちゃんこの支度をしているところでした。

「『ちゃんこ』は本来鍋だけを指す言葉ではなく、相撲取りが作る料理をすべて『ちゃんこ』と呼ぶんです」

そう教えてくれたのは、ちゃんこ番のリーダー、肥後ノ龍さん。若いちゃんこ番たちにテキパキと指示を出しながら、自らも大きな手で器用に肉や野菜を切っています。大鍋からはグツグツと湯気が立ち、台所はかなりの暑さです。

入門したての頃は、一度に作る量の多さに圧倒されたそうですが、今では食材を見ながら、時には若い衆のリクエストにも応じながら、その日のメニューを決

めていくそう。日替わりで、また昼と夜で、醤油、味噌、キムチ、トマト、カレーと、味に変化を持たせています。

相撲部屋の食事は、稽古のあとの昼と夜の1日2食が基本。肉や魚、たっぷりの野菜などをバランスよく入れ、じっくりと煮込んで、激しい稽古のあとも食が進化がよく、激しい稽古のあとも食が進み、たくさん食べて体を大きくするのは、ぴったりの料理なのです。

木瀬部屋流 ちゃんこのこだわり

「はじめに根菜類を入れ、しばらく煮たあとに味をつけてから肉を入れるのが部屋の伝統。自慢の味は味噌ちゃんこです」
料理の工程を見ていると、食材を入れるタイミングにとっても気を使っているのがわかります。

「肉は毎回必ず入れますが、場所中は鶏肉だけを使います。鶏は手をつかないので縁起がいいとされているので」
勝負の世界では、こんなところにもゲン担ぎがあるのです。

稽古を終えて 関取から食事がスタート

10時を回った頃、稽古を終えた関取たちが上がってきて、師匠とともに席に着きます。それに合わせて台所では鍋のほかにも2品ほどの料理を作り、あつという間にテーブルに料理が並びました。ひと心地ついたところで、幕下以下の力士たちの食事が続きます。おいしそうにちゃんこを頬張る力士たちの様子に、ちゃんこ番たちの下で支えているのだと実感しました。

ちゃんこの歴史

相撲部屋で鍋を食べるようになったのは、明治時代。出羽海部屋が始まりといわれています。「ちゃんこ」の語源には諸説ありますが、親方を「親=ちゃん」、弟子を「子=こ」と呼び、親方と弟子が一緒に食べるので「ちゃんこ」となったそうです。



今日のちゃんこ鍋は
トマト味



井の大きさもいろいろ。やせ型の力士には右のラーメン井で3杯は食べさせる



木瀬部屋は力士数37人と、相撲部屋では第二の大所帯。食材は毎日大量に配達してもらおう

この力士に
聞きました

木瀬部屋の
ちゃんこ番
肥後ノ龍さん





① 激しい朝稽古のあとで、おなかは何コペコ。大鍋に入ったちゃんこが、どんどん減っていく ② 師匠とともに和やかな食事タイム ③④ 相撲取りにとって、食べることは楽しみでもあり、仕事でもある



トマト味ちゃんこの完成!!



鍋は100人分!
米は2升!



次々と材料を投入。稽古が終わる頃合いを見計らって、最後にチーズを入れて完成!

今日もおいしいちゃんこを作るぞ!



野菜だけで約10種類、鶏肉のほか、ベーコンやウィンナー、油揚げなど、食材の種類が多いのも特徴。

ちゃんこ鍋が食べたくなったらGO!

5 取材協力：木瀬部屋