



今日のメニューはみそ豚ちゃんこに半熟卵、ささみのチーズ揚げみなど。
食事は当番制で力士たちが作る。



朝げいこを見守る阿武松親方。
部屋に栄養士やスポーツトレーナーを招いて講義してもらうほどの弟子思い。現役時代は殊勲賞、敢闘賞などを受賞。

食べるのも大事なけいこ。 愛情ちゃんこを今日も囲んで

おかみさんの
ちゃんこ鍋

大相撲・阿武松部屋(千葉県習志野市)

和風だしやみそ、しょうゆをベースに肉や野菜をたっぷり入れた鍋料理が相撲界定番の「ちゃんこ鍋」。
日々の食事には気を使っているという阿武松親方(元関脇・益荒雄)の部屋を訪ねました。

発酵調味料がからみ出す
滋味たっぷりの伝統食

午前10時半。朝げいこを終えた15人ほどの力士がグツグツと煮える鍋を囲む。鍋といえば冬の風物詩だが、力士は健康な体を作るため1年を通して毎日食べる。その量、だいたい一人どんぶりご飯と一緒に3〜5杯。

「しっかり食べなさい」。おかみさんを務める久子さんのやさしい声で、厳しいけいことは一変し、なごやかな雰囲気になります。

ちゃんこは相撲部屋の食べ物の総称で、鍋物が日常化したのは明治の末ごろといわれている。作り方には部屋独自の伝統があるそうだが、阿武松部屋ではかつおだしなどの定番も交え、和風のベースが約10種類。野菜などの具材はもちろん、つけだれもボン酢しょうゆからゆずこしょうまでさまざまなバリエーションを考え、飽きがこないよう工夫をしているそう。

「それに、汗を流した直後は味が濃くなりがちなので、親方と塩分をチエツクしているんですよ」とも。

発酵調味料を主とした鍋は、体調管理にも欠かせない。みその良質なアミノ酸群は筋肉の活性化を促進し、しょうゆにも胃液を分泌させる働きがある。また酢に含まれるクエン酸は、疲労のもとであ



納豆もほぼ毎日食べるという力士たち。
ロシア出身の力士もいつの間にか好物だ。



部屋ぐるみで5年前から飲んでいる玄米発酵食品「ハイ・ゲンキ」。ミネラルやビタミンを効果よく摂取できるとか。



おかみさんとしての暮らししぶりは、
「おかみさん日記」
(<http://sky.zero.ad.jp/onomatu/>)
に詳しい。現役時代は全日本ジュニア2位、1987年東横レディース2位。

諸説あるなか「ちゃんんは親、こは子」というちゃんこ鍋の語源は、和やかな食卓風景にしっくりとなじむ。力士のみならず、食べ盛りの子供にもぜひ味わってほしい伝統の滋味だ。

「ゴルフなら試合後独りになれますが、相撲は後輩に追い抜かれても共同生活なので大変です。力士寿命は短いので、食生活を含め健康を意識した者からけいこやからだ作りが違ってくるんです」
競技の厳しさを熟知した夫妻ならではの「番外けいこ」が日々積みまれているのだろう。



部屋特製のちゃんこ鍋。給仕役の後輩はおなかをすかせつつ、先輩が順に食べ終わるのを待っている。



半熟卵は九州場所中、力士のひとり人気ラーメン店でレシビを開き出し再現したもの。場所中は夕食がちゃんこ鍋になる。

現役時代、「白いウルブ」として名をさせた阿武松親方が力説する。
「力士は健康に敏感であらゆる知識を持つべきです。私自身が現役の時、それを助言してくれる人がなかったから、弟子たちには自分が教えてやらないと」
その言葉に久子さんも深くうなずく。
実はプロゴルフアーとして10年間活躍した経験があるのだ。それゆえ競技者としての思いを同じ目線でも共有できる。
とにかく心配なのはケガや病氣。

「プロの自覚を日も早く」
「おかみさんのまなざしが温かい」

乳酸を消してくれる。真夏でも食が進むのは、和風のさっぱりした味つけだけでなく、体が自然に「発酵力」を求める結果なのかもしれない。