

第 15 回 焼肉 or 生姜焼き or スタミナ焼き？

大衆中華の肉料理を考察する①～豚肉をガッツリ食べるための様々な仕掛け～

街場中華でスタミナをつけたいと思えば、「焼肉」か「生姜焼き」。
そこに「スタミナ焼き」も加わって、その名称自体も混乱する中、あちこち食べ歩いてみると、土地柄や顧客に応じた諸事情が見え隠れしていた……

■ ジャンル別第一弾に取り上げたのは……

これまで街場の中華を町や形態ごとにランダムに取り上げながら、あまりメニューを軸に語ってこなかった。基本的に一人メシゆえ、各店のメニューの大半を食べた、というわけでもなく、あまりエラそうなことは言えないと思ったからだ。

ただ、餃子ならここ、レバニラならあそこ、といったぐあいに、店ごとの「押しメニュー」はすぐに思いつく。今後はジャンルごとにそれらをまとめる機会も設けていきたいと思う。

その第一弾として今回取り上げるのは、ズバリ中華における「肉丼」「肉定食」だ。

■ 「焼肉」は学生街中華の定番

今回、掲げたテーマは街場中華の“焼肉”。担当編集者（広島出身）が下記のように力説していたのがきっかけである。

「30 年前、東京に来てはじめて入った中華屋で、何を食べようかメニューを見たら“焼肉定食”とあった。焼肉は大好きなので、迷わず頼んだものの、出てきたのは甘辛く炒めた豚肉の千切りキャベツ添え……。 “食べたい” と思って頼んだものが、想像と違っていた時ほど落胆することはないっ！」

「落胆」とはおおげさだが、彼はその後しばらく、東京では「焼肉＝豚肉」と思い込み、夜中に CM をバンバン流していた、今はなき千駄ヶ谷の「焼肉 外苑」についても、「あれは豚肉を焼いてるんだぜ」と周囲に吹聴していたという。

西の外れとは言え、東京ネイティブのぼくにとって、東京の街場中華で「焼肉＝豚肉」であることは常識中の常識。焼肉ならびに生姜焼きがウリという街場中華は少なくない。定食以外でも、肉丼もしくは焼肉丼が看板の店は学生街を中心にけっこう存在する。

例えば、茗荷谷の「**札幌軒**」。茗荷谷はお茶の水女子大や跡見学園のお膝元だが、拓殖大

や筑波大付属中高なども近く、とにかく学生が多い。

こちらの肉井、デフォルト大盛りの飯が、ニンニクの効いた濃い目の味付けの豚バラでほぼ埋め尽くされている。さらに、すりおろしたニンニクを大量投入した「男の肉井」もあり、こちらはスタミナ不足には効果絶大。

■アダプテーションはテンプテーション

この店で、「肉井ではなく焼肉定食が食べたい」と言うのだったら、肉井の具をおかずにした「アタマ焼き+ライス」がある。しかし、ぼくが知る限り、それを食べている人は見たことない。

かくいうぼくは「札幌軒」に入ると、チャーシュー丼とのハーフ&ハーフとなるブーブー丼にいつも心惹かれるのだが、だいたい肉井の卵入り（+50円）で落ち着く。肉井というと生卵落としが基本で、「札幌軒」でもそれをイチ押ししているのだが、ぼくは卵を肉と一緒に炒めてある方が好み。メインの肉を邪魔せず、かつ食べていて飽きがこないからだ。ビッグサイズを食べきるのに向いた組み合わせだと思っている。

また、肉井気分でなく、かつ、ちょっとノドも湿らせたい時は、餃子（350円）とアタマ焼きをつまみにビールを飲み、半チャン玉（半炒飯の玉子焼き乗せ。480円）で仕上げるのがいい。

肉井には量が少なめの「プチ肉井」があり、ラーメンや半ラーメンとのセットで注文できる。トッピングも卵の他、キムチやニンニク、コーンがあり、セットとトッピングの組み合わせは、計算したことないが、かなりの数になるだろう。その中から自分に合った最良の方程式を見出すまでには最低30回は通わなければならない……気がする。

学生を虜にするのは、こうした自分流の食べ方の発見や開発だ。メニューだけでなくトッピングが豊富な——例えばココイチのようなカレーチェーン、そして、野菜マシマシなどオーダーの仕方に特徴のあるラーメン二郎、麺の固さ・味の濃さ・油の量が選べる家系ラーメンが世を席卷しているのも、彼らの遊び心をくすぐるからだろう。リピーターを獲得する上でも、こういう戦略は大事になっている。アダプテーション（調整可能）はテンプテーション（誘惑）というわけだ。

が、「札幌軒」などの老舗中華は、あくまで学生のリクエストに応じて、メニューやトッピングを増やしてきたのだろう。そこに戦略めいたものはなく、まさに「必要こそ発明の母」という感がある。

■武蔵村山のメガ好きなら登頂必須の“三山”

肉井専門店でいうと、国立発の「伝説のすた井屋」チェーンもルーツは学生相手の中華屋だった。そして、その国立の隣の国分寺の「淡淡」は、日ハムの斎藤佑樹投手が早稲田実業時代によく通った店。店内には野球部の仲間と一緒に収まった当時の写真も貼られて

いる。ここの焼肉丼（500円）もパワフルだ。

並でも肉のボリュームが十分に感じられる。醤油ダレの味が濃すぎず薄すぎずであるところも食べやすい。胡椒が効いていて、ニンニクも軽く香り、そのバランスが実にいい。そこに、黄味がトロトロの目玉焼きをトッピングすると、まことに玄妙な味わいに変化していく。

「淡淡」の焼肉丼、ぼくにはちょうどいい量だが、体育会系学生のほとんどは100円追加で大盛りを注文している。それで倍近い盛りになるのだ。さらに、850円払ってデカ盛りにすると、なんとラーメン丼で出てくる。

「淡淡」のもうひとつの看板「肉あんかけ炒飯」（740円）も、濃厚な肉餡があっさりとした味付けしたチャーハンと絡み、実に絶品。還暦に手が届くか届かないかのオヤジさんがせっせと鍋を振る、その淡々とした様がまったく堂に入っている。その様子を見るのも楽しい。「淡淡」は超良心的な店だ。

「淡淡」の近所には、「**うな太郎**」という鰻屋の看板を掲げながら、名物はなんと生姜焼きというお店もある。前回取り上げた、この辺りが発祥の「南京亭」チェーンも焼肉丼は標準メニュー。東京西部のこの地域には、豚肉を焼いたものをウリにしている店が多いのだ。

そのひとつ、武蔵砂川のいわゆるデラ盛りで知られる「**暁**」でも、焼肉丼（780円）は焼肉定食より100円安く、ヘルメット炒飯と同様、名物メニュー化している。

こちらも定食には生姜焼き、またスタミナ焼きが用意してあり、三点確保で“肉包囲網”を敷いている。ぼくは焼肉丼を食べただけだが、甘醤油タレにつけ込んだ肉を大量に炒め、これを2合はあろうかという飯にこれでもかと積んだ上に生卵がちょこんと乗るスタイルが、まぎれもない「すた丼」風。ただ「すた丼」に比べて、色や味は格段に濃い。紅生姜が標準で脇に盛られ、見ただけでスタミナがつきそう。

この店で「普通サイズでも十分な量があります」との貼り紙を無視し、無謀にも大盛りを頼むと、ほとんどの客が撃沈することになるので要注意。

武蔵村山市には他にも「**天津園**」と「**忠豊**」というメガ盛り店があり、「暁」と合わせて「三山」と呼ばれているらしい。武蔵村山にはかつて日産の工場があり、そこで汗を流す人たちの胃袋を満たすため飲食店は独自の進化を遂げたのだという。

ともあれ、ぼくも早く他の二山に登頂して、三山すべてを制覇せねば。ぼくの趣味はいちおう登山なので……。しかし、ガッツリ系はメタボを誘引し、メタボは持病の膝痛の最大の敵。「食べるべきか食べざるべきか」、とハムレットばりに悩む昨今である。

■メガ盛りとは切っても切れない焼肉系メニュー

さて、デカ盛りやメガ盛り、その上のテラ盛りと焼肉丼は大変結びつきやすい。肉と米という「直球にフォークだけ」みたいなシンプルな組み合わせに、男子の心はときめくか

らだ。ちなみにテラとは英語の兆、すなわちメガとギガの上の単位。つまり天文学的ボリュームを意味する。

中年期を迎えたあたりから、さすがにこのデカ盛りから先が大変しんどくなってきた。胃袋の老いは素直に認め、中日ドラゴンズの山本昌並みには登板間隔を空けてやらねばならない。

それゆえ、おそらく東京で最強のテラ盛り店、荒川の「**光栄軒**」へも最近遠ざかっている。でも、この原稿を書くにあたって、久しぶりに無性に行きたくなってきた。

「光栄軒」には、焼肉と生姜焼きがある。焼肉については後で触れるが、生姜焼き（750円）の方は、中華屋一般の豚コマや豚バラを炒めたものではなく、いわゆる「洋食屋の生姜焼き」。5ミリ幅の大きなロース肉が四片も皿に載っている単品だ。メガオムライスで知られる「光栄軒」は、下町中華らしく洋食メニューも充実しているのだ。ポークソテー（750円）もあり、こちらは1.5cm厚の肉がドデンと鎮座まします、もう別格の一品である。

ぼくの場合、ザクザクと具が溢れ返る野菜スープ（300円）にセットと呼ばれるミニ炒飯にチキンカツが乗ったプレート（実に200円だが、充分一人前ある）で十分満腹。寄る年並を感じつつ、辺りを見回すと、肉体労働に従事されているとおぼしき諸先輩方が、大盛りライスを確実にお替わりできそうな、この生姜焼きに食らいついている。そんな時、“修行”の足りなさを痛感してしまうのだ。

■コスパにおいて比類なき“下町の太陽”

「光栄軒」のチキンライスには、鶏肉の代わりにゴロゴロのチャーシューが惜しげもなく入っている。チキンカツや親子丼や棒棒鶏も唐揚げもある中、チキンライスにだけわざわざ豚肉を使っているのは不思議。いずれにせよ「光栄軒」には豚天や肉団子もあって、豚肉メニューが充実していることは間違いない。

そして、こちらの焼肉定食（600円）は、一口大の豚肉を使ったものだが、味付けが珍しく味噌風味。豚肉と一緒に炒められたタマネギ、少々のにらが、大盛りキャベツの千切りの上に、こんもりと盛られている。ワカメ入りのスープは味噌汁椀で供されるが、これが猫の手のように小さく感じられるくらい、ここの皿はデカイ。ちなみにキャベツが付くメニューにはもれなくマヨネーズが手渡されるので、味の変化を楽しみながら完食まで至ることができる。

どうやら裏メニューで普通の醤油生姜味の焼肉もオーダーできるらしいのだが、ぼくはまだ注文したことがない。こうなると、この裏メニュー、そして目を見張る大きさのトンカツという“巨峰”を制覇せねば、本当にこの店を理解したとは言えないのだろう。

テラ盛り次いでに言えば、渋谷の「**仙台や**」が東京では双璧だろうか。看板の鶏からあげは、500gはあるかという大きな腿の一枚肉をそのまま揚げて、ザクザクと切って出されるから、熱々で肉汁たっぷり。実に旨い。

鶏からに比べると、「仙台や」の焼肉定食はやや大人しめの部類。玉ねぎスライスも入った生姜焼きと呼ぶべき一品（900円）は、中年男の一人メシにはちょうど良い量だ。ただ、この店は、4人くらいで来店し、ジャンボ餃子に2品くらいを突っつきながら一杯やる、というのが、ぼくの理想だ。

■老舗ならではの肉メニュー棲み分け

通りすがりの街場中華を判断する際、そこが「ラーメンと餃子を柱とする店」か「本格中華の系譜にある比較的バラエティに富んだ店」か「ガッツリ系な店」かは、肉メニューの比重で弁別できる。そこは今後、もっと整理をしていきたい課題でもある。

渋谷ならば、「**麵飯食堂なかじま**」も豊富なセットメニューを用意するがゆえに「ガッツリ系」認定はできるが、肉主体のメニューは少なく、焼肉定食も存在しない。その代わりに、スタミナ焼肉丼（800円）はあり、これにミニラーメンがついたセットにはかなりの満足感が得られる。玉ねぎスライスにニラ、人参の細切りも少量加わった光景は見た目も美しく、味つけも醤油一辺倒ではなくオイスターソースや甜麺醬なども加わって、複雑で洗練されている。

そして渋谷といえば、宇田川町と道玄坂入り口にある「**兆楽**」。膨大なメニュー数を誇る名店で、生姜焼き定食と焼肉定食の両方がメニューにある。焼肉定食（通常 820円）の方は一般でいうスタミナ焼き。豚肉がたっぷりの玉ねぎスライスとニラと一緒に炒めてあり、そこに人参とキャベツのみじん切りが添えてある。別皿で生卵がつくのも嬉しい。

この卵を溶いてすき焼き風に食べるお客をたまに見かけるが、ほとんどはスタミナ焼きの山に窪みを作ってそこに卵を落とし込み、いったん“月見”状態にしてそれを崩しつつ食べている。これが週替わりのサービスメニュー3品に加わっていたなら、迷わずオーダーすべき。100円引きでなかなかリッチなランチを楽しめるだろう。

「**兆楽 道玄坂店**」には、たまに週代わりで登場する「スタミナ定食」（720円）もあるのだが、こちらは味噌味で、もやし加わり卵はつかない。これと同じ味つけで、もやしやニラ抜きで肉と玉ねぎだけがドカンと飯の上に乗るのが肉丼（680円）である。

■自販機中華の生姜焼きに、半ライスを追加

話を「兆楽」の生姜焼きに戻すと、これが実に真つ当な生姜焼き。タレの中に粉碎された玉ねぎ片やニンニクの存在こそ感じるが、他に野菜は一片として入らず、脇にちょこんとキャベ盛り、そしてマヨネーズが収まる。ともかく「肉を食いたい」という欲求を視覚でも満たしてくれる。その味もまた、百人が百人「生姜焼きとはこういうものだ」という記憶と期待を裏切らない。適度に甘じょっぱく、ライスに載せてワシワシかき込みたくなる逸品なのだ。

渋谷の老舗でいうと、「**ラーメン王 後楽本舗**」の生姜焼きも、ぼくは個人的にこの店のベストメニューだと思っている。24 時間営業・自販機で食券購入という点は、松屋などの牛丼チェーンそのもの。飲んだ後のメとして、ラーメン気分ではない時、ここで時々レバニラ定食を食べている。

先日、ここで久しぶりに生姜焼きを食べて驚いた。肉の量も柔らかさも記憶を裏切り、前に食べた時よりもかなりレベルアップしているのだ。これで 680 円は安い！ 甘みの立つ味つけだが、そこに玉ねぎが加わり、その焦げが風味となって中和される。途中からマヨネーズを絡めたり、卓上の一味唐辛子をかけると、味が多彩に変化していき、口中はパチンコでいう確変（大当たり）状態に……。

かくして並盛りライスはあっという間に消化。まだ生姜焼きは半分弱残っている。メタボを気にするぼくだが、肉だけを水で流し込むのはよしとしない。やはり最初から 100 円プラスの大盛りにすればよかったと悔やみつつ、半ライス 140 円を追加オーダーしてしまうのだった……。

【今回取り上げたお店】

■札幌軒

東京都文京区大塚 1-4-10 銀嶺ビル 2F

■淡淡

東京都国分寺市本町 2-4-5 千成ホテル 1F

■うな太郎

東京都国分寺市本町 2-3-4

■暁

東京都武蔵村山市大南 3-27-11

■天津園

東京都武蔵村山市学園 4-44-2

■忠豊

東京都武蔵村山市学園 3-62-4

■光栄軒

東京都荒川区荒川 2-4-3

■仙台や

東京都渋谷区鶯谷町 1-3

■麵飯食堂なかじま

東京都渋谷区渋谷 3-18-7 ナルセビル 1F

■兆楽

東京都渋谷区宇田川町 31-5

■兆楽 道玄坂店

東京都渋谷区道玄坂 2-6-2

■ラーメン王 後楽本舗

東京都渋谷区道玄坂 2-7-4