力士を支える一杯
阿武松（おうのまつ）部屋の「ちゃんこ」

稽古で汗を流した力士たちを待つのは、栄養たっぷりの「ちゃんこ」。7月に開催された大相撲名古屋場所で、キクタケスポーツヒルズ（平子町）に宿舎を構えた阿武松部屋を訪ね、力士のパワーの源、ちゃんこに込められた思いを取材しました。

大志松（だいしまつ）さん

早起きは当たり前!? 力士の一日

- 5:30 起床
- 6:30 朝稽古
- 10:30 稽古終了・お風呂
- 12:00 昼食・お昼寝
- 16:00 宿舎の掃除
- 18:00 夕食
- 22:30 消灯

ちゃんこ作りの朝は早く、朝7時ごろから始まります。朝稽古が終わる時間に合わせて調理を進めます。それでも作る量が多いため、一部の仕込みは前日に行っています。

ちゃんこは鍋だけじゃない!

ちゃんことは、相撲部屋で力士が食べる料理全般を指す言葉です。鍋料理のほか、焼き魚や煮物も全てちゃんこと呼ばれます。特にちゃんこ鍋は、部屋ごとに味付けや具材に工夫があるほか、栄養価も高く、力士の体を作るために欠かせない料理です。

阿武松部屋では、床山（力士のまげを結う専門職）と呼出（力士名の呼び上げ、土俵づくりや取組の準備を担う専門職）を中心にちゃんこを作り、稽古を終えた力士も調理を手伝います。

前日に下ごしらえをした大量の食材

卵約30個を使っただしの利いた玉子焼き

ちゃんこを取り分ける禎ノ花（つぐのはな）さん

食べる楽しさも大切に

床山 床雄（とこゆう）さん

ちゃんこは、力士の体づくりを支える大切な食事です。筋肉づくりに欠かせないタンパク質をしっかり摂れるよう、肉を多めに入れるなど、栄養バランスを考えながら献立を工夫しています。また、毎日の食事が楽しみになるよう、10種類以上のレパートリーがあるちゃんこ鍋をはじめ、料理の種類や彩りにも工夫を凝らしています。見た目もおいしさの一つ。力士は食べることも仕事だからこそ、おいしくたくさん食べてもらえる料理を目指しています。

床雄さんの市内おすすめグルメ パンの店 ポルカ（東山町）▶ ボリューム満点のハード系パン「サムライ」

阿武松部屋特製
塩こうじちゃんこ鍋

鶏肉のプリプリとした食感が至福！

材料（4人分）

スープ

水	1ℓ
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
鶏ガラスープの素	大さじ2
昆布だし	大さじ1
白だし	お好みで

具材

鶏もも肉	500g
塩こうじ	50ml
大根	1/4本
ニンジン	1本
キャベツ	1/4個
しめじ	1パック
えのき	1パック
しいたけ	1/2パック
油揚げ	1枚
ニラ	お好みで

取材日の献立

塩こうじちゃんこ鍋、肉じゃが、なす味噌、玉子焼き、きゅうりの浅漬け、ご飯

阿武剋（おうのかつ）関に聞く　ちゃんこ鍋の魅力

　稽古を終えた後に食べるちゃんこ鍋は、疲れた心と体を癒やしてくれる楽しみの一つです。塩こうじちゃんこ鍋は、塩こうじに漬けた鶏肉がとても柔らかく、プリプリとした食感が最高。好きなキノコもたっぷり入っていて、とっておきの一品です。

1回の食事で白米3升をペロリ！

　途中でちゃんこ鍋にゆずこしょうを入れると味変になり、力士たちの手は休むことなく動き続け、ご飯が止まりませんでした。皆さんも作ってみてはいかがでしょうか。

市内でのひと幕
思い出にのこった、のこった！

6/29（月）

市役所を訪れた阿武松親方ら

6/30（火）

緊張感が漂う稽古始め

7/1（水）

稲葉保育園の園児が手作り応援看板とお米をプレゼント

7/1（水）・7/2（木）

川南・本地ヶ原保育園で園児と交流