

絶品 B級グルメ ● 人気横丁 ● ガード下 ● おでん ● 駅弁大会

2 February 2009 No.76

# おとなの週末

食を愛する  
街を楽しむ  
旅に恋する

くが  
い  
1番  
安  
旨

¥580

いい店、旨い店。  
続々発見!

**絶品**

**B級  
グルメ**

お好み焼き・ラーメン・もつ焼き・  
火鍋・スパゲティ・煮込み・  
焼きそば・しょうが焼き

人気横丁の  
入りやすくて  
旨い店

ガード下の  
旨い店  
で  
いる

プロに教わる  
おでんレシピ

注目弁当を全部ご紹介

東西

駅弁大会





ハマにもある!



写真右は「あべちゃん」2代目の阿部英機さん。この店のタレは肉汁と野菜の甘みが溶けて、濃厚な深みがある。串をつけるたびに跳ねたタレが写真左の皿の周りに層を成して固まっている。触るとコチコチに硬い

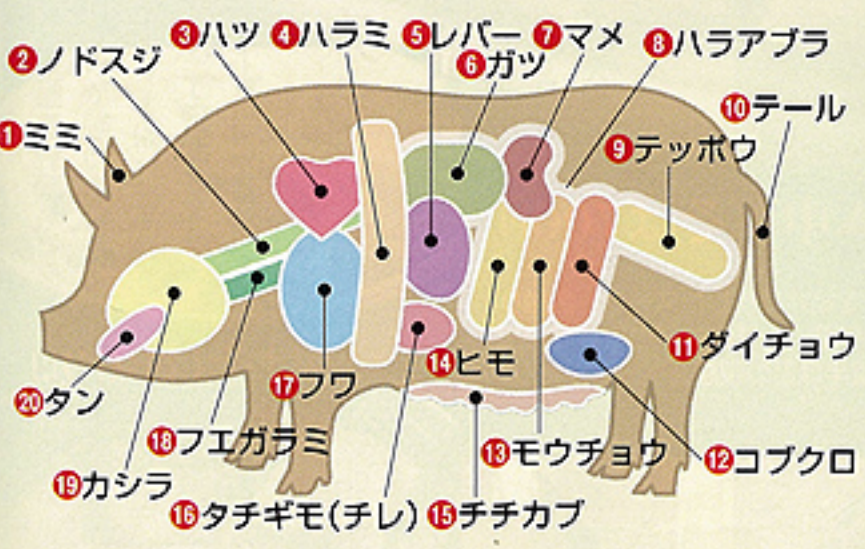
# 煮も 込焼き

どまん中!

もつ焼きや煮込みを着に、きゅーっと一杯！  
安くて美味しい「もつ」が、いま大人気です。そこで、東京・横浜の美味しい店を徹底的に探してきました。

## ▼もつの部位図鑑

もつ焼き・煮込みの材料になる豚ホルモン部位を解説します。



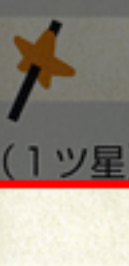


- ① ミミ=耳。コリコリとした食感。
- ② ノドスジ=食道。淡白な味で、コリッとした歯触りだ。
- ③ ハツ=心臓。脂肪分が少なく、味は淡白。
- ④ ハラミ=横隔膜。非常に柔らかく、ジューシー。焼き肉でも人気がある。
- ⑤ レバー=肝臓。ビタミンなどが豊富。
- ⑥ ガツ=胃。厚みがあり、歯ごたえがある。千切りにした酢の物が美味。
- ⑦ マメ=腎臓。煮物などに使用される。
- ⑧ ハラアブラ=胃や腸の周辺の脂肪。
- ⑨ テッポウ=直腸。厚みがあり、脂ものって旨い。
- ⑩ テール=尾。ゼラチン質でコラーゲンが豊富。
- ⑪ ダイチョウ=大腸。脂肪が多く、クセがある。
- ⑫ コブクロ=子宮。淡白な味わいだ。
- ⑬ モウチョウ=盲腸。肉厚で、コリコリとしている。
- ⑭ ヒモ=小腸。ダイチョウとともに、串焼きのシロなどとして使われる。
- ⑮ チチカブ=乳房。
- ⑯ タチギモ(チレ)=膵臓。淡白な味で、柔らかな食感。
- ⑰ フワ=肺。煮込みなどに使われる。
- ⑱ フェガラミ=気管。
- ⑲ カシラ=頭の肉。赤身と脂身がある。
- ⑳ タン=舌。人気部位。根元のほうは脂が多い。

イラスト/スタジオDoumo

# もつ焼き・煮込みランキング

※ここでは覆面取材した50軒の中で、美味しかった32軒をピックアップして評価しました。メニューの料金や内容はすべて覆面取材時のものです

評価	住所	店名	住所・電話番号・交通	その他のメニュー
	麻布十番	あべちゃん	東京都港区麻布十番2-1-1 / ☎03-3451-5825 / 都営大江戸線麻布十番駅4番出口から徒歩1分	3代続く麻布十番の老舗居酒屋。賑やかな商店街にあり、女性客などにも人気の店。やきとんや焼き鳥は持ち帰りもできる
 (3ツ星)	新宿三丁目	もつ煮込み専門店 沼田	東京都新宿区新宿3-7-6 / ☎03-3350-5029 / 地下鉄丸ノ内線新宿三丁目駅C3出口から徒歩1分	7種類の煮込みが楽しめる。昭和50年代の雰囲気をもった立ち飲み感覚の店。スタッフも若く気軽に入れるため、女性客が多い
	東十条	埼玉屋	東京都北区東十条2-5-12 / ☎03-3911-5843 / JR京浜東北線東十条駅南口から徒歩3分	おまかせの焼きとんは約10種類。串は1本ずつ絶妙な焼き加減で出してくれる。氷結した焼酎が注がれる生ホッピーやワインなど酒類も豊富
	野方	秋元屋	東京都中野区野方5-28-3 / ☎03-3338-6236 / 西武新宿線野方駅から徒歩2分	ピリ辛の味噌ダレが人気。ひと串100円からと値段も安い。煮込みやレバー、チレ、コブクロの刺身など、メニューも盛りだくさん
	代々木	炭火焼 馬鹿牛	東京都渋谷区代々木1-41-3 / ☎03-3370-6554 / JR山手線代々木駅A1出口から徒歩3分	豚、牛、鶏の串焼きのほか、馬や鹿などの刺身なども人気。サラリーマンなどの利用が多い。「地焼酎」の品揃えも十分
	恵比寿	立ち呑屋	東京都渋谷区恵比寿南1-1-6 / JR山手線恵比寿駅西口から徒歩2分	恵比寿駅近くにあり、値段も安く、ふらりと立ち寄りやすい店。1階は立ち呑み。2階にはテーブル席もあり、多人数での利用も可能
 (2ツ星)	五反田	もつ焼き ばん	東京都品川区東五反田1-12-9 / JR山手線五反田駅A5出口から徒歩3分	居酒屋風で気軽に利用できる。たくさんの種類があるもつ焼きは1本100円。もつ鍋もキムチ、カレーなど4種類ほどあり、注文する人が多い
	渋谷	あばらや 別館	東京都渋谷区宇田川町37-14 / JR山手線渋谷駅八公口から徒歩15分	昭和歌謡のBGMが流れる店内は、立ち飲みスタイル。若者の利用が多い。みそ風味の「もつ煮」(300円)が看板だ
	森下	山利喜 もりもり店	東京都江東区森下2-24-3 / 都営新宿線森下駅A5出口から徒歩1分	本店改装中の間、近くで営業。ガーリックトーストと食べるもつ煮など、斬新な料理が楽しめる。店内は明るく、一見でも気軽に入ることができる
	押上	もつ焼 松竹	東京都墨田区業平2-9-10 / 地下鉄半蔵門線押上駅B2出口から徒歩3分	女将と若女将が切り盛りする老舗。カウンター席のみだが、気配りも抜群。鮮度のいい「レバ刺し」は、ぜひ注文したい
	新宿三丁目	備長炭焼 新宿ホルモン	東京都新宿区新宿3-12-3 / 地下鉄丸ノ内線新宿三丁目駅C4出口から徒歩3分	煮込みが美味しい店。ホルモンの刺身や珍しい部位の料理もある。牛や豚などのホルモンを、炭火七輪で焼くメニューも人気だ
	三宿	もつ焼 えびすさん	東京都世田谷区三宿1-4-18 / 東急田園都市線池尻大橋駅西口から徒歩10分	静かな住宅街にある古民家風店舗。2階は畳敷きで、家族連れでも入りやすい。鮮度のいい「豚レバ刺し」(400円)が一番人気
 (1ツ星)	浅草橋	西口やきとん	東京都台東区浅草橋4-10-2 / JR総武線浅草橋駅西口から徒歩3分	サラリーマンなどで賑わう人気店。肉や野菜などの串焼きは1本100円。タンシチューなどの小皿料理は一皿150円と価格も安い
	立石	宇ち多	東京都葛飾区立石1-18-8 / 京成押上線京成立石駅2番出口から徒歩2分	東京の煮込み店を代表する老舗。濃厚な味わいの煮込みは絶品だ。狭い店内はいつも常連風の男性であふれ、圧倒される雰囲気
	赤坂	もつ焼き 三六	東京都港区赤坂3-12-1 / 地下鉄千代田線赤坂駅1番出口から徒歩3分	赤坂にオープンした立ち飲み店。備長炭で焼かれる串焼きはなかなかイケる。ひとりやカップルでも気軽に立ち寄れる明るい雰囲気
	月島	岸田屋	東京都中央区月島3-15-12 / 地下鉄有楽町線月島駅7番出口から徒歩7分	漫画「美味しんぼ」にも登場したことのある「牛にこみ」(450円)の老舗。約20人入れるカウンター席は、開店と同時に埋まっていく

## 【惜しくもランク外になった覆面調査店】

新宿●のみや、南新宿●鳥茂、幡ヶ谷●てっ平、銀座●手前みそ 銀座本店、新橋●くら島、勝どき●千福、池袋●千登利、沼袋●もつ焼きホルモン、中野●もつ焼き 石松、門前仲町●大坂屋、錦糸町●三四郎、北千住●千住の永見、千住●大はし、東京駅●とことん倶楽部、関内●総本家 唐とん関内店、横浜山手●ほうちゃん

## 煮込みの牛もつ 脂がプルプル

編集長「山下さん、もつ焼き・煮込みの覆面調査に出かけるときは、なんだかいきいきしてますね」

編集部を出るときに、そう声をかけられた。そうなんです。次々に美味しい店が見つかるので、うれしくてしょうがないんです。

今回は、もつ焼きや煮込みの旨い店を探し、専門店から居酒屋に至るまで、評判の高いところを80軒近くリストアップ。その中から、最近注目されている店や、初心者でも楽しめそうなところ、さらにどうしても外せない老舗や名店など約50軒にまで絞り込み、味だけでなく雰囲気や接客も重視して食べ歩きました。

担当編集のYさんと一緒に行ったのは、麻布十番商店街にある「あべちゃん」。店頭で焼かれているもつ焼きが、いかにも美味しそう。店内を覗くと、サラリーマンやOLで、おおいに盛り上がっている。Y「2人なんですけど」

店員「少々お待ちください。いま2席空くところですから」

忙しそうに動き回るスタッフは若く、女性も多い。店名が書かれた青いTシャツを着ていて、まるで文化祭のような明るい雰囲気。山下(以下山)「赤ちようちんというイメージとは違いますねえ。なんかウキウキしてきました」

さっそく「牛もつ煮込み」(550円)を注文した。汁の染みだ、餡色のもつが食欲をそそる。山「甘辛の味がしっかり染みこん

です。ほら、煮込みの中のもつの脂がプルプル」

Y「もつ焼きも、タレが濃いめでイケますよ。タン(1串160円)なんて、かなりの弾力。噛み応えもあるし、旨みも強い」

もつ焼きは持ち帰りもある。寄り道しても手土産があれば、家族も喜んでくれるはず。

山「レトロで渋い店だなあ。新宿の繁華街で、ここだけが過去にタイムスリップしたみたいだ」

豊富な煮込みメニューで人気なのが新宿三丁目にある「もつ煮込み専門店 沼田」だ。中高年から若者まで、客層は幅広い。平日の夜に訪れたが、男性より女性のほうが多いくらいだ。

店員「若者も気軽にに入れて楽しめる店にしようというコンセプトなんです。それにホルモンは低カロリーですし、コラーゲンをたっぷり含む部位もあるので、女性には人気がありますから」

人気メニューも教えてもらう。店員「もつ煮込みは『味噌仕立て』、『醤油仕立て』(各390円)など、日替わりで6種類あり、どれも人気ですよ。他に『ればテキ』(430円)なんかもよく出ます」

注文した「塩胡椒仕立て」(390円)はスパイシーで、あっさりした食べ心地。刻みネギがたっぷりかかった「ればテキ」は、ごま油と塩気が効いていて、ビールがハイピッチで進む。店の入り口にある立ち飲み用のテーブルでは、ベビーカーを止めて一杯やっける若夫婦もいる。そこへまた、若い客が来店した。

# ★のおすすすめ6軒

ここでは一ツ星を獲得した6軒を、一挙にご紹介します。

煮込み 450円



## 2 備長炭焼 新宿ホルモン

●新宿三丁目

塩気が効いた煮込み

①ホルモンを七輪で焼きながら食べる居酒屋。②スープ感覚の「煮込み」は塩気も効いて絶品。③たっぷりのネギとこま油がかかる「ればテキ」は名物料理だ



▼その他の主なメニュー  
ゆでタン430円、馬刺1260円、ハツユッケ630円、中生ビール530円、レモンサワー480円  
東京都新宿区新宿3-12-3/  
地下鉄丸ノ内線新宿三丁目駅C4出口から徒歩3分

3 ればテキ 630円

## もつ焼 えびすさん ●三宿

ジューシーなやきとん



1 タン刺し 450円



2 やきとん1本130円~

①甘みの強いタレのやきとんはクセがなくジューシー。②朝仕入れる豚の「タン刺し」は脂が適度にのり、コリコリした食感。③赤いちょうちんが並ぶ古民家風の店舗。店内には古い柱時計などの小物があり、レトロな雰囲気が漂う



▼その他の主なメニュー  
牛ホルモン焼き(塩)450円、シロとネギの和え物380円、生ビール530円、日本酒430円  
東京都世田谷区三宿1-4-18/  
東急田園都市線池尻大橋駅西口から徒歩10分



## 宇ち多 ●立石

昭和21年創業の老舗



2 もつ焼き(一皿2本)180円



1 煮込み 180円

①プリンとした食感の「煮込み」は、複雑な旨みが印象的。②もつ焼き(上がシロ、下がレバー)は大きめで、ほどよい甘みも感じられる。③昭和21年創業の老舗。大人の男性客で賑わう店内は、昭和レトロの空間だ



▼その他の主なメニュー  
お新香180円、ビール(大瓶)540円、蜂ブドウ酒230円、清酒一級1杯280円、二級1杯230円  
東京都葛飾区立石1-18-8/  
京成押上線京成立石駅2番出口から徒歩2分



## 岸田屋 ●月島

東京五大煮込みの店



2 大根あら煮 550円



1 牛にこみ 450円

①東京五大煮込み(下段注)とも評される「牛にこみ」には5種類ほどのモツが入り、たっぷり汁を吸っていて、深い味わい。ネギは好みでつく。②「大根あら煮」は濃いめのタレがよく染み込んでいる。③席はカウンターのみ。味のある老舗だ



▼その他の主なメニュー  
アナゴ白焼500円、焼はま500円、中生ビール560円、清酒松竹梅330円  
東京都中央区月島3-15-12/  
地下鉄有楽町線月島駅7番出口から徒歩7分



## もつ焼き 三六 ●赤坂

鮮度のいいたん刺



2 もつ煮込み 480円



1 たん刺 480円

①鮮度がよい「たん刺」は歯応え十分。たっぷりネギがのる。②豚もつを使った「もつ煮込み」はクセもなくあっさり味。③'08年、赤坂の繁華街にできた立ち飲み形式の店。焼酎や日本酒など酒の種類も豊富だ



▼その他の主なメニュー  
自家製ベーコン330円、焼きおにぎり300円、ホッピー500円、レモンサワー600円  
東京都港区赤坂3-12-1/  
地下鉄千代田線赤坂駅1番出口から徒歩3分



## 西口やきとん ●浅草橋

人気の白獅子と赤獅子

①「塩煮込み」はあっさりしたポトフのような味だ。②サラリーマンで賑わう人気店。焼き物は1本100円で、皿ものはほとんどが150円均一。③「白獅子」はもちりした食感。「赤獅子」は噛み応えがある



▼その他の主なメニュー  
さつま揚げ100円、レバ刺し(1串)100円、生ビール300円、かち割りワイン400円  
東京都台東区浅草橋4-10-2/  
JR総武線浅草橋駅西口から徒歩3分



3 白獅子(カシラ・左)、赤獅子(ハツ・右)各1本100円

注)岸田屋(月島)、宇ち多(立石)、山利喜(森下)、大はし(千住)、大坂屋(門前仲町)のものが、東京五大煮込みといわれている