

# とんてき、 食べてき



**四日市とんてきの特徴③**  
ニンニクが添えられている


**四日市とんてきの特徴④**  
付け合わせは  
千切りキャベツであることが多い

**四日市とんてきの特徴①**  
ソテーした厚切りの豚肉である

**四日市とんてきの特徴②**  
黒っぽい色の味の濃いソースが  
絡められている

**補足**  
グローブ状（一枚肉の片側がつながっている独特の形）の豚肉が使われるのも特徴的ですが、こま切れが使われる四日市とんてきもあります。  
また、味付けはいわゆるソースベースだけでなく、しょうゆベースのものもあります。

**四日市とんてき協会**  
四日市市本町8-2  
☎343-5405 / FAX343-5401  
✉tonteki@tonteki.com

ちゃんねる運動  今回の特集の内容は、市政情報等提供番組「ちゃんねるよっかいち」[地デジ12ch<CTY>]でも紹介します。 ●5月1日(金)～10日(日)に放送  
月・水・金・日曜日 9:30、20:30  
火・木・土曜日 12:30、20:30

このコーナーでは、本市の魅力を市民の皆さんに再認識していただくことによって、シビックプライド(市民の誇り)を醸成することを目的として、毎月一つのテーマについて深く紹介していきます。今回のテーマは、「四日市とんてき」です。



— 知る —

四日市とんてきは、戦後間もない頃から市内の飲食店で提供されていたと言われていいます。中華料理店や肉料理専門店から広がり、現在では洋食、レストラン、ラーメン店、居酒屋など、市内や周辺地域のいたるところで見かけるようになりました。今や「四日市のご当地グルメ」として、全国的にも名前が知られつつある四日市とんてき。多くの人に愛されるその魅力に迫ります。

(一社)四日市とんてき協会代表理事・四日市大学副学長の小林さんにお話を伺いました

**四日市とんてきの誕生**

コンビニナートなどの工場働く労働者が多かった戦後の四日市。肉体労働に励む人々のため、スタミナと疲労回復効果が高い豚肉とニンニクを使った料理が、市内の食堂で考案されたのがきっかけと言われています。安価でボリュームがあり、濃いめに味付けされたとんてきは、当時の時代背景にマッチしていたのではないのでしょうか。  
平成に入った頃から、洋食店や喫茶店などでもとんてきを提供する店が現れ、その後、専門店なども誕生しました。そして今では、さまざまなジャンルの飲食店のメニューにとんてきの名が並んでいます。

**まちづくりのコンテンツとして着目**

市内のいたるところで見かけるとんてき。しかし、ご当地グルメというほどの認識はされていませんでした。そのような中、まちづくりのコンテンツとしてとんてきに着目したのが、(一社)四日市とんてき協会の前身の一つである自主研究グループです。  
その自主研究グループは、市役所職員の研修から派生した有志の集まりでした。私は依頼を受けてアドバイザーという立場で同席し、まず四日市を知ることから始めました。そして、海岸や茶畑、定期市、百貨店、最先端工場など多様なものが揃い、暮らしやすいまちであるにも関わらず、四日市公害の印象が強く、市外からのイメージが悪いという課題に直面したのです。

解決策を模索するも行き詰まる中、イメージ改善の一つのツールとして思いついたのが、四日市に赴任してからいろいろな店で見かけていたとんてきでした。当初は賛否両論ありましたが、検証を進め、とんてきに四日市の地名を冠して押し出していくことに決めたのです。

**地道にコツコツPR**

最初の取り組みは、たまたま知っていた店舗を掲載した四日市とんてきマップの作成でした。その反響は予想外に大きく、マップは順次改訂することになり、現在は賛助会員30店舗以上をホームページ(HP <http://tonteki-map.com/>)に掲載しています。  
その後、他の団体と一体化したり、民間企業からとんてきソースの開発の話が舞い込んできたり、マスコットキャラクターを公募したりと、活動は徐々に広がっていきました。  
さらに、四日市とんてきの存在を知ってもらうため、各地のイベントに出展するようになります。そして、全国に向けたアピールの場として「B-1グランプリ」への出展を目指すようになり、平成22年に初出展を果たしました。

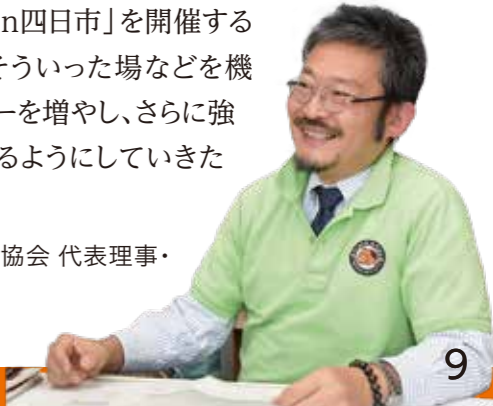


B-1グランプリ in 厚木(平成22年) B-1グランプリ in 豊川(平成25年)

**今後に向けて**

活動を始めて早10年以上が経ちました。これまでの活動の中では失敗や至らぬ点もたくさんありましたが、四日市に対するイメージが徐々に変わってきた手応えを感じています。メディアの力を通じて全国に向けて四日市のこれまでとは違う一面を発信できたほか、地域の皆さんや地場産業関係者、全日本司厨士協会四日市支部、県内のまちおこし団体、実業高校など、ネットワークも広がりました。  
今後の目標は、残念ながら5月開催は見合わせとなった、「ご当地グルメでまちおこしの祭典2020東海・北陸B-1グランプリin四日市」を開催することです。そして、そういった場などを機に、次世代のメンバーを増やし、さらに強力でPRを進められるようにしていきたいと思っています。

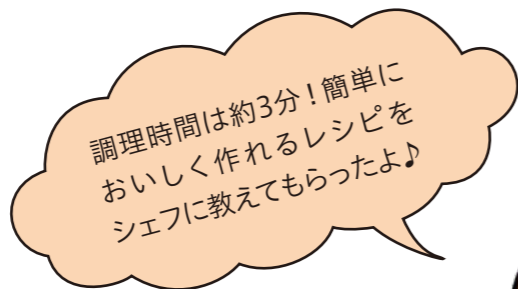
(一社)四日市とんてき協会 代表理事・四日市大学 副学長  
**小林慶太郎さん**



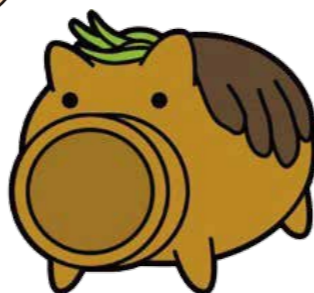


— 作る —

「四日市とんてきは外食派。家ではあまり作らない」というあなたへ。家庭でも作りやすいシェフ直伝のレシピを紹介します。



四日市とんてき協会公認キャラクター  
テキブ〜®



【材料】(2人分)

- 豚肩ロース(国産)..... 2枚(250g)
- ニンニク..... 4個
- 千切りキャベツ..... 1/4個分
- 市販のとんてきソース..... 100cc
- サラダ油(またはラード)..... 少量

【作り方】

- 1 豚肉を一口大に切る。ニンニクは素揚げしておく(揚げずに生で使用する場合は、半分に切っておく)
- 2 フライパンを火にかけて熱し、サラダ油を入れる
- 3 豚肉をフライパンに入れ、ふたをして強火で焼く
- 4 豚肉に焼き目が付いたら上下をひっくり返し、ふたをして強火で焼く(3・4合わせて40~60秒程度)
- 5 両面に焼き目が付いたら、ニンニクとソースを入れてからめる
- 6 豚肉とニンニクをフライパンから取り出し、残ったソースを軽く煮詰める(15秒程度)
- 7 千切りキャベツと豚肉、ニンニクを皿に盛り付け、煮詰めたソースをかけて完成

ここがポイント



★肉の繊維に対して直角に切ることで、肉が柔らかくなります

★“強火で短時間”で肉を焦がさず柔らかく。焼き目で肉汁を閉じ込めます



★ソースを煮詰めることで、肉のうまみも凝縮された濃厚な味に

とんてきは、安くておいしくてスタミナがつくところがいいですね。店では味付けをしょうゆベースにアレンジしたり、イベントでは高校生と一緒に考案した「とんてきバーガー」を提供したりもします。

料理は基本が大事だと常々考えています。基本がしっかりできていれば、アレンジは自由自在です。また、古典は古典で良いものですが、未来に残していくためには、時代に合わせて進化させていくことも重要だと思います。

グリル四日市オーナーシェフ  
丹羽則夫さん



— 食べる —

市内には四日市とんてきを提供する店が数多くあり、個性豊かな味を楽しめます。

※四日市とんてき協会賛助会員市内店舗  
(令和2年3月末現在)を掲載



いちらく  
一楽

☎351-8509  
📍諏訪栄町10-2



諏訪ホルモン  
(株)郷土活性化

☎337-8807  
📍諏訪栄町13-10



日本酒場  
大感謝

☎350-5005  
📍諏訪栄町6-3  
二本松ビル1階



Chion 2nd.  
Terri 鶏

☎090-6087-6844  
📍西新地3-7



和伊和伊パール  
ウエスタのかまど

☎340-3488  
📍諏訪栄町5-4  
ニューヨッカイチビル1階



ラーメン  
ちゃん生桑店

☎333-6390  
📍生桑町302-2



あたりや

☎321-2890  
📍川島町6516-6



中国料理  
大笑

☎328-3358  
📍山田町6079-1



隆座

☎358-3322  
📍赤堀二丁目6-8



とんとん食堂

☎332-7111  
📍山之一色町1491-2  
EXPASA御在所下り



中国料理  
華実苑

☎333-5112  
📍八田一丁目  
11-20



グリル四日市

☎351-4073  
📍安島二丁目  
5-3



和食処  
福祿寿

☎353-9251  
📍ときわ一丁目  
2-5



まつもとの  
来来憲

☎353-0748  
📍松本二丁目  
7-24



AIRSIDE  
CAFÉ

☎351-7772  
📍中川原一丁目1-25  
ロイヤルサイキ1階



味蔵

☎332-1212  
📍山之一色町1569-2  
EXPASA御在所上り

この他にも、四日市とんてきを食べられるお店はたくさんあるよん。新型コロナウイルス感染症の影響で家に閉じこもりがちな日々が続くけれど、ぜひ家でも四日市とんてきを作って食べて、元気をつけてね。状況が落ち着いたら、みんなでいろいろなお店の味比べに出掛けてみよう!



【「2020東海・北陸B-1グランプリin四日市」5月開催見合わせのお知らせ】

5月16日・17日に開催を予定していた「ご当地グルメでまちおこしの祭典2020東海・北陸B-1グランプリin四日市」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月開催を見合わせる事となりました。今後、新型コロナウイルス感染症に関する状況が改善された際に、改めて開催について検討していきます。

観光交流課 ☎ 354-8286 FAX 354-8315

●この記事についてのお問い合わせ・ご意見は 広報マーケティング課 ☎ 354-8244 FAX 354-8315