



作って食べて応援!

撮影/廣瀬靖士、齋藤周造、本誌取材班
調理・レシピ考案/寺島モエカ
デザイン/アトム☆スタジオ 熊谷菜穂美
写真提供/共同通信社

大谷翔平が愛した

29

勝負メシ

連日のように活躍を続けているドジャースの大谷翔平。そんな大谷を高校時代から支えているのがスポーツ選手に欠かせない「勝負メシ」だ。花巻東高校時代のチョコバナナクレープから渡米当初に作っていたという半熟オムライスまで。大谷ゆかりのご飯を作って、テレビを見ながら声援を送ろう!

渡米生活を支えた手作りメシ 勝負メシ ふわトロオムライス

メジャー挑戦1年目に半熟オムライスの作り方を栄養士から教わった大谷。シーズン中、朝食によく食べていて、「半熟は極めた」と周囲に話したという。栄養士のレシピを家庭流に再現した。



材料(1人分)

- 鶏もも肉…80g
- 塩、こしょう…各適量
- 玉ねぎ…1/4個
- ピーマン…1/2個
- 「ケチャップ…大さじ2
- A 顆粒鶏ガラ…小さじ1
- ご飯…200g
- 「卵…3個
- B 牛乳…大さじ1
- 「塩、こしょう…各少々
- バター…適量

作り方

- 鶏肉を小さく切って塩、こしょうをする。玉ねぎとピーマンはみじん切りにする。
- フライパンに油適量を入れて熱し、①を入れて炒めてAとご飯を加えてさらに炒め、皿に盛る。
- フライパンにバターを入れて熱し、Bを溶いて入れ、半熟オムレツを作り、②の上のにせる。



ふわトロオムライスは
極めました(笑)

POINT

半熟のオムレツは火加減が命。強火で熱しながら箸で素早くかき混ぜて! 固まるのが早すぎる場合は火を弱めるのではなく、フライパンを火から外して調整を。

大谷翔平を支えた おいしいご飯

快進撃が止まらない大谷翔平。メジャーリーグのテレビ中継をつい見てしまう人も少なくないのでは? ドジャース戦は時差の関係で、日本ではちょうどお昼前後の時間帯に放送していることも多い。応援しながらランチを食べるのにぴったりの時間だ。

どうせ食べるなら、大谷翔平にゆかりのある食べ物、というのはどうだろうか。

大谷ほどのトップアスリートだと、さぞやストイックな食生活で、鶏むね肉やプロテインばかりかと思いきや、意外にも、甘いものも好物だとか。高校時代には学校の近くにあったクレープ屋さんのチョコバナナクレープがお気に入りだったという。

そこで、本誌取材班が故郷・岩手や日本のプロ野球時代を過ごした千葉に足を運び、大谷翔平ゆかりのご飯を徹底調査。店主たちからとっておきの秘話を聞き出すことにも成功した。

近くで応援することは難しいが、大谷の勝負メシを食べながら声援を送ることならできる。ぜひ、食べながらテレビの前で応援しよう。

大谷が2024年シーズンから所属しているドジャースのホームスタジアムの名物は「ドジャードッグ」という名前の大きなホットドッグ。購入後に自分でケチャップやマスタード、ピクルスのみじん切りをトッピングするスタイルだ。似たものを作って自宅をスタジアムに!

ドジャース球場の「勝負フード」 勝負メシ ホットドッグ

材料 (1人分)

コッペパン…1個
長めのソーセージ…1本
玉ねぎ…1/4個
ピクルス…適量
「ケチャップ…適量
A」マスタード…適量
バター…適量

作り方

- ① コッペパンに切り込みを入れバターを塗る。玉ねぎとピクルスは粗みじん切りにする。
- ② ソーセージをゆでる。
- ③ パンに玉ねぎとピクルスをのせて②を挟み、Aをかける。



1試合あたりの売り上げ本数は約2万3000本というから、満員だとすると来場者の2人に1人が食べていることに。(画像提供: アスレシビ)



日ハム時代の「勝負メシ」 焼肉チャーハン

材料 (1人分)

チャーハン

ご飯…200g
卵…1個
なると(食べやすく切る)…20g
顆粒鶏ガラ…小さじ1

焼肉

豚こま肉…90g
玉ねぎ(スライス)…1/4個
ピーマン(細切り)…1/4個

しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ1/2
A みりん…大さじ1
砂糖…大さじ1と1/2
おろしにんにく、しょうが…各少々

油…適量

紅しょうが…適量

POINT

既製品の焼肉のタレが冷蔵庫に余っていたら、Aの代わりにそれを使うのもアリ!

作り方

- ① フライパンに油を熱し、卵を溶き入れて炒め、ご飯となると鶏ガラを加えて炒めて皿に盛る。
- ② フライパンに油を入れて熱し、豚肉を炒め、玉ねぎとピーマンを加えてさらに炒める。Aを加えて煮詰めながら火を入れる。
- ③ ①に②を盛り、紅しょうがをのせる。

大谷が日本ハム時代に過ごした千葉県鎌ケ谷市の寮の近くにある町中華『東新軒』。「大谷くんはシーズンオフに鎌ケ谷で自主トレをしているとき、よく出前を頼んでくれました。お気に入りには『清宮くん焼肉チャーハン』。清宮幸太郎くんが日ハムに入団するときに作った歓迎メニューなのですが、大谷くんがよく食べていました(笑)」(店主の新川雅久さん)。新川さんに家庭でまねできるレシピを教えてもらった。

選手寮によく出前を
お願いしていました!



実際の「清宮くん焼肉チャーハン」を食べたい場合はぜひお店へ。店内には大谷のサインや写真なども飾られている。東新軒 千葉県鎌ケ谷市東中沢 1-14-36 047-443-1709 11:30~15:00、17:30~20:00 (火曜定休、月曜は昼のみ)





高校時代の思い出の味

チョコバナナクレープ



岩手に行けない人は
コンビニの
クレープで応援!



今は控えているようだが、大谷選手はもともと甘いもの好き。このクレープは岩手の花巻東高校時代に練習後のご褒美としてよく学生寮で食べていたという。3年生になると有名な人になってしまい、寮からの外出を控えて同級生に頼んで買ってきてもらったという話も残っている。花巻市内にある「マルカンビル大食堂」(0198-29-5588)で当時のクレープを今も食べることができる。

同級生に買って
もらって食べていました!

コンビニのセブン-イレブンとミニストップにはチョコバナナクレープが売っている。セブンは皮がもちもちしていて(下、税込み259円)、ミニストップ(上、税込み321円)はバナナの甘さが際立つ。2つ入ってこの値段だからコスパも◎。



大谷が「世界一」と絶賛した 岩泉ヨーグルト



「本当においしくて、僕は世界一だと思っています」。インタビューで大谷が地元・岩手の名物を聞かれてこのように答えたヨーグルト。岩手県岩泉町の会社が作ったヨーグルトで、もちもちとした食感が特徴だ。「インタビューが出ると弊社の通販サイトの売り上げが通常の約7倍になりました。地元産の生乳を使っているのが特徴です。添加物を使わずに独自ブレンドの乳酸菌と生乳だけで作っているので、生乳本来の甘い香りがします」(岩泉ホールディングス担当者)



プレーンタイプ(右)と加糖タイプ(左)があるが、プレーンははちみつやドライフルーツをトッピングするのがおすすめだという。通販サイトのほか、成城石井などでも購入可。



ベンチでもぐもぐタイム♪ グミ



メジャーリーグの選手たちはベンチなどで何かを食べていることが多い。大谷のお気に入りのひとつはグミ。右は明治の「ポイフル」、左は日本でも買えるドイツのメーカーの「ハリボー」。お昼ご飯のあとのおやつにどうぞ。



大谷夫人 真美子さんの勝負メシ 梅おにぎり ♥



大谷真美子さんが所属していたバスケットボールチーム「富士通レッドウェーブ」の公式YouTubeにアップされている、真美子さんのインタビュー動画。「勝負おにぎりの具は?」という質問に「梅です!」とドヤ顔で答える真美子さんの姿がかわいいとSNSでバズった。真美子さんにならって、もしかしたら大谷も試合前に梅おにぎりを食べているかも!?