

あれは錯覚か!?

超人気グルメの ぶっちゃん解剖学

教授3人がヒットの“なぜ”を紐解く

笠岡誠一 都筑馨介 横川潤

ラーメン二郎
性欲を刺激する官能食!?



パンケーキ
1300kcalもあるけれど……



トクホ炭酸飲料は
体に効果があるの?!

ノンアルコールビールに
エタノールを混ぜてみたら?!

回転寿司
の魚は
本当に「もどき」が多い?!



俺のフレンチ
儲けのカラクリとは?!



ラーメン二郎

ラーメン業界の中でも知名度が高く、熱狂的なファンを持つ「ラーメン二郎」。丼から溢れんばかりの野菜と肉塊に、極太の麺、こってりとした脂に覆われた、インパクトのある、あの独自のスタイルは、半世紀に渡り支持され続けてきた。しかし、なぜあれほどまでに売れ続けているのか、そしてなぜ狂信的なファンを増やし続けているのか……。その“なぜ”を紐解いていく。

1杯1600キロカロリー、脂肪が6割を占める

横川 ラーメン二郎（以下、二郎）って、日本人の9割は好きになれない味なんじゃないかと思えますよね。脂ギトギトで、量が多くて、それに見た目もおいしそうとは思えない。でも、人気があります。それはなぜなのか、その謎を解剖していきましょう。まずは笠岡さんの栄養学のお話から伺います。

笠岡 はい、栄養成分値を計算してみたところ、二郎の並盛りには肉、野菜、脂、ニンニクを加えていくと、だいたい1600キロカロリーくらいになるという推定値が出ました。食品成分表をもとに一般的な醤油ラーメンを計算しますと1杯500キロカロリー程度（表1）なので、二郎のラーメン1杯で通常の醤油ラーメン3杯分くらいのエネルギーを摂取することになります。

総エネルギーの中身については、脂質の割合が約60%（表2）もあります。食品というのは基本的に、たんぱく質、炭水化物、脂質で構成されますが、その中でも脂肪からなる脂質が非常に多く、きわめて、高脂質なラーメン、だということがわかります。

都筑 総カロリー約60%が脂質ですか。ずいぶん高いですね。二郎のラーメンって、スープの表面が1cmくらい油脂で覆われていますよね。一般的なラーメンではどれくらい脂質なのですか？

笠岡 一般的な醤油ラーメンでは、脂質は39%（表3）くらいです。二郎はその約1.5倍。ちなみに総摂取エネルギーに占める脂肪の割合の適正値は、20〜25%です。これが基準（※1）となっています。ですから、一般的な醤油ラーメンでも脂質の割合は高いのですが、二郎は特別に高いですね。たとえば、お昼に二郎のラーメンを食べるだけで、1日の適正量を大幅に超える脂質を摂取することになります。

都筑 ちなみにその基準では、約4分の1が脂肪となると、残りの4分の3は何をどのくらい摂取するのが適正なのですか？



基本メニューはラーメンのみで、麺の量と豚肉の量の組合せで注文。続いてニンニクなどのトッピングの希望を伝える。スープは、脂肪分の多い醤油味。

笠岡 食事摂取基準（※2）では、性別や年齢ごとに細かな数値まで示されています。総摂取エネルギーに対する比率で示すと、20%をたんぱく質から、20〜25%を脂質から、50〜70%を炭水化物から摂取する、というのが生活習慣病予防のための適正値です。ちなみに、比較的脂肪摂取の多い

※1 脂質の食事摂取基準

厚生労働省の『日本人の食事摂取基準（2010年版）』では、総エネルギーに占める脂質のエネルギー比率の基準を示している。その目標量は、18〜29歳までの男性・女性ともに20%以上30%未満、30歳以上の男性・女性では20%以上25%未満としている。

※2 食事摂取基準

健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、エネルギーおよび各栄養素の摂取量の基準を示した『日本人の食事摂取基準』のこと。2009年に厚生労働省から発表された。

表1 二郎の並盛り「豚・野菜・ニンニク・脂 各マシ」と一般的な醤油ラーメンの栄養成分値

栄養素	単位	栄養成分値	
		二郎のラーメン	一般的な醤油ラーメン
エネルギー	kcal	1599	505
たんぱく質	g	47.5	23.6
脂質	g	107.2	21.8
炭水化物	g	94.7	52.6
カリウム	mg	1068	750
カルシウム	mg	115	354
ビタミン B1	mg	1.53	0.87
ビタミン B2	mg	0.41	0.31
ビタミン C	mg	23	11
飽和脂肪酸	g	40.5	4.5
食塩相当量	g	4.6	3.4

表2 二郎の並盛り「豚・野菜・ニンニク・脂 各マシ」栄養成分の構成

栄養素	成分値	基準
総エネルギーに占めるたんぱく質 (%)	11.9	20%未満
総エネルギーに占める脂質 (%)	60.3	20%～25%
総エネルギーに占める炭水化物 (%)	27.8	50%以上70%未満
穀類エネルギー比	27.9	50～60%
動物性たんぱく質比	59.8	40～50%
動物性脂肪：植物性脂肪：魚油	10：0：0	4：5：1
飽和：一価不飽和：多価不飽和	4：5：1	3：4：3
n-6系脂肪酸／n-3系脂肪酸	20.9	4/1

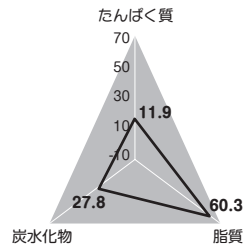
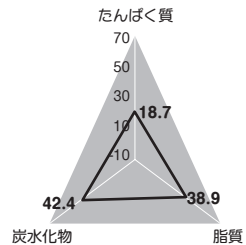


表3 一般的な「醤油ラーメン」栄養成分の構成

栄養素	成分値	基準
総エネルギーに占めるたんぱく質 (%)	18.7	20%未満
総エネルギーに占める脂質 (%)	38.9	20%～25%
総エネルギーに占める炭水化物 (%)	42.4	50%以上70%未満
穀類エネルギー比	44.2	50～60%
動物性たんぱく質比	31.5	40～50%
動物性脂肪：植物性脂肪：魚油	3：7：0	4：5：1
飽和：一価不飽和：多価不飽和	2：4：4	3：4：3
n-6系脂肪酸／n-3系脂肪酸	18.1	4/1



※3 飽和脂肪酸

コレステロール以外の脂質の主要部分は脂肪酸であり、飽和脂肪酸は牛や豚などの肉類および乳製品に多く含まれる脂肪酸。融点が低く、血中コレステロール値を上げ、過剰摂取すると肥満を招くだけでなく、動脈硬化や脳卒中、心臓疾患などの生活習慣病のリスクを高める。

※4 不飽和脂肪酸

魚類や植物性の油に多く含まれる脂肪酸。飽和脂肪酸と異なり二重結合を含む。シス脂肪酸とトランス脂肪酸があるが、魚類や植物由来のものはシス脂肪酸である。脳の機能活性化、皮下脂肪代謝促進などの作用を持つ。不足すると皮膚炎、集中力低下などが起こる。

アメリカの脂質摂取目標量ですら35%ですから、二郎の60%というのはアメリカの基準でも摂りすぎです。

さらに脂質というのは、人体に必須なものから動脈硬化の原因となるものまでさまざまありますから、脂質の種類はどつなのかをみていきましょう。脂質を構成する脂肪酸には、飽和脂肪酸(※3)と不飽和脂肪酸(※4)があります。二郎は、飽和脂肪酸のエネルギー比率が23%(一杯の総エネルギーに占める割合)があります。飽和脂肪酸の目標量(※5)は7%未満なので、とくに多いことになりました。ちなみに、飽和脂肪酸の摂りすぎは体にあまりよくありません。

都筑 飽和脂肪酸は、体に悪いと言われるトランス脂肪酸(※6)よりも、悪いのでしょうか？

笠岡 日本でのトランス脂肪酸摂取量は、総エネルギーの0.2%程度で、アメリカの2.6%に比べればまだまだ少ないですし、WHO(※7)の勧告値1.0%未満が守られていますので、それほど気にする必要はないと思います。その意味では、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸のバランスが大事で、二郎の脂質の質は、あまりよろしくありません。

横川 高脂質で、脂肪の質もよくない。実際に、高脂質の食品は体にどついった影響を与

※5 飽和脂肪酸の目標量

「日本人の食事摂取基準（2010年版）」の規定によれば、飽和脂肪酸の目標量は18歳以上の男性・女性ともに総エネルギー摂取量の4.5%以上7%未満としている。

※6 トランス脂肪酸

生クリームや、マーガリンなど工業的に加工した油脂に含まれる天然には存在しない脂肪酸。過剰摂取すると、血液中のLDLコレステロール（悪玉コレステロール）が増加し、心臓病のリスクを高めると考えられている。

※7 WHO

World Health Organization（世界保健機関）。国連の専門機関のひとつで、全世界的な公衆衛生や健康に関わり、感染症の予防など、広く人間の健康を考え、生活の質の向上をめざす。本部はスイスのジュネーブ。

※8 ドーパミン

中枢神経系に存在する神経伝達物質で、アドレナリンとノルアドレナリンの前駆物質。運動調節、ホルモン調節、快感、多幸感、学習などに関わる。

※9 ノルアドレナリン

交感神経末端・中枢神経系などに広く分布し、興奮を伝達する物質。激しい感情や強い肉体作業などで人体がストレスを感じた時に、交感神経の情報伝達物質として放出される他、副腎髄質からホルモンとして放出される。

※10 セロトニン

ノルアドレナリンやドーパミンの暴走を抑え、心のバランスを整える作用のある伝達物質。セロトニンが過剰だったり不足したりすると精神のバランスが崩れて、暴力的（キレる）になったり、うつ病を発症すると言われている。

※11 β-エンドルフィン

脳内の神経細胞間で情報を伝える伝達物質のひとつ。脳内麻薬様物質でモルヒネ受容体を活性化する。至福感や陶酔感といった快感を与えたり、麻酔のように痛みを感じさせなくする鎮痛作用を持つ。

えるのでしょうか？

都筑 脳内のドーパミン（※8）報酬系とか、ノルアドレナリン（※9）覚醒系とか、セロトニン（※10）抗うつ系などに作用するのでしょうか。笠岡さんいかがですか？

笠岡 高脂肪質の食品を食べると、体内でどういふ変化が出てくるか。これは、動物実験でもわかっていることですが、**脳内でのドーパミン放出が増加して「もっと食べたい」欲求が増えます。さらに、麻薬様物質である脳内β・エンドルフィン（※11）の放出も増え、その結果「また食べたい」といふ欲求が出てくるのではないかと思われま**す。食べはじめると「もっと食べたい」、食べ終わると「また食べたい」といふ欲求ですね。

なぜこのようなメカニズムが体内にあるのかというと、脂肪は1g当たりのエネルギーが9キロカロリーと高く、他の栄養素であるたんぱく質（4キロカロリー/g）や炭水化物（4キロカロリー/g）などに比べると2倍以上で、少ない量で効率的にエネルギーを得ることができる。そういう脂質に対して嗜好性が強くなるのは、本能ではないかと思いません。実験でノンカロリー油脂（脂質）をマウスに摂取させても、病みつきにならなかったという研究結果もあります。体内に摂り入れて、どれくらい効率的にエネルギーになったかによって、次に食べたくなる欲求につながるのではないのでしょうか。

※14 母乳の脂質

ヒトの母乳は、100 g当たり 3.47 g (『五訂食品成分表 2005』より算出) の脂肪を膜に包まれて乳化された状態で含む。ちなみに牛乳は同 3.9 g の脂肪を含む。

都筑 笠岡さんは、脂肪を好むのは本能だとおっしゃいますが、私の経験依存的な考えをもとにすると、「食べて元気になる」「食べて害がない」と、経験して知っているものに対しては、抵抗なく受け入れます。たとえば脂肪に関しては、お母さんのおっぱいには相当な脂肪分(※14)がある。生まれて初めに口にしてなじむのが母乳ですから、それが安全なものなので脂肪が好き、となるんじゃないかという考えがひとつあります。だから高脂肪な食品でも、みんな口にする。害があるとは思っていませんからね。

動物実験では、ある特定の食べものを嫌いにさせるのはわりあい簡単にできるんですよ。食べものを食べた後に気分が悪くなる物質を注射すると、その後その食べものを嫌い

※12 リストランテ・ヒロ

シェフの山田宏巳氏が生み出した、非常に細い麺のカッペリーニとトマトを使った冷製パスタがよく知られるイタリア料理店。2013年11月現在は、青山本店、丸ビル店、銀座店、八重洲北口店、大阪店、博多店がある。

※13 食塩摂取の目標値

高血圧についての疫学研究により、集団レベルによる観察で血圧を上昇させない食塩摂取量は、1日5g未満である。アメリカ高血圧合同委員会、WHO/国際高血圧学会ガイドラインでは、食塩摂取量は1日6g未満を推奨している。厚生労働省の食事摂取基準では、味噌や醤油など塩を使った調味料も多く使われてきたという背景から、これよりも緩く、男性は1日9g未満に、女性は7.5g未満を目標値としている。

おもしろいのは、小さい頃から和食、だしをきかせた食事を与えると、脂肪に執着する度合いが減っていくということです。しかし、現在の子供は和食よりも、脂っこいものを食べる頻度が増えていると思うので、昔の日本人よりも脂に執着することが多いのではないのでしょうか。

横川 なるほど。私も脂肪はポイントだと思います。脂質にひとつの中毒性のようなものがあるのは、麻薬様物質であるβ-エンドルフィンの放出によるものですね。あと、炭水化物も脂肪同様、「おいしい」と思えるものですよ。

「リストランテ・ヒロ」(※12)のシェフ、山田宏巳さんが開発した「冷製トマトのカッペリーニ」という一世を風靡したメニューがあります。これは、彼がどうやっておいしい料理をつくらうかと考えた時に、オリーブオイルをたっぷり使い、あとは麺の味で食べさせようと考えたそうです。トマトの味というのは実はそんなに関係があるわけではなく、要は「脂肪と炭水化物の味でいかに食べさせるか」を思索した結果だそうです。

笠岡 二郎の味に関しては非常にしよっぱいですよ。国際高血圧学会のガイドラインでは食塩摂取量1日6g未満を推奨している(※13)のに対し、ラーメン全般にも言えることですが二郎は1杯で約5g(表1)を摂ってしまう。このような食事を頻繁に続けると

体に悪影響をおよぼす可能性がありますね。

横川 二郎では、塩っぱさを抜いた特注の醤油を使用しているそうです。確かに、しよっぱいですが、あれだけ食べた後でも、のどが渴くことが少ないと感じました。それでも数値にすると、塩分は相当入っているんですね。

「しよっぱい」は経験と印象から判断されたの

都筑 笠岡さんは、脂肪を好むのは本能だとおっしゃいますが、私の経験依存的な考えをもとにすると、「食べて元気になる」「食べて害がない」と、経験して知っているものに対しては、抵抗なく受け入れます。たとえば脂肪に関しては、お母さんのおっぱいには相当な脂肪分(※14)がある。生まれて初めに口にしてなじむのが母乳ですから、それが安全なものなので脂肪が好き、となるんじゃないかという考えがひとつあります。だから高脂肪な食品でも、みんな口にする。害があるとは思っていませんからね。

動物実験では、ある特定の食べものを嫌いにさせるのはわりあい簡単にできるんですよ。食べものを食べた後に気分が悪くなる物質を注射すると、その後その食べものを嫌い

※17 インスパイア系
ラーメン二郎にインスパイア（Inspire〈触発〉）されて誕生したラーメン店のこと。北は北海道から南は沖縄まで、数え切れないほど存在する。

※18 軟口蓋（なんこうがい）
口蓋（口腔と鼻腔を分離する口腔上壁）のうち、硬口蓋（前方の固い部分）の後方の柔らかい粘膜性のヒダ部分のこと。食べものを飲み込む時には、鼻腔に食べものが流れ込まないようにするシャッターの役割を担う。また重要な調音器官でもある。

横川 いまでこそ、二郎系、インスパイア系（※17）が多くありますが、二郎が誕生した1960年代には非常に少なかった系統のラーメンです。私も二郎について調べまして、現在の本店がある東京・三田に移転する前は、目黒ではじめたようです。いろんなお客に、「もっと肉を入れたほうがいい」などのアドバイスをもらって、いまの形ができた。それが最初に流行ったのは、たまたま店の近くにゲイの人たちが多く住んでいるアパートがあり、その人たちが「これはうまい！」と目をつけたことから、らしいのです。ゲイの人たちって独特の嗅覚を持っています。ファッションにしろ音楽にしろ新しいものに鼻がきくという。ゲイの間でブレイクしたっていうのが非常におもしろいなと思ったのです。

笠岡 太い麺というのは、歯ごたえだけでなく、口腔内の天井部分、上あごの奥のところにある「軟口蓋」（※18）に、物理的な刺激を与えることで、別のおいしさを感じさせる

※15 パブロフ型条件反射
訓練や学習で後天的な反射行動を起こすこと。パブロフの犬の実験では、犬にエサを与える時、直前にベルを鳴らすように訓練したところ、エサがなくてもベルを鳴らすと犬がよだれを垂らすようになった。これは古典的的条件反射とも言う。ソ連（現ロシア）のパブロフ博士が発見した。

※16 ジロリアン
「ラーメン二郎」に魅了された熱狂的なファンのこと。

になる。これは味覚嫌悪学習というパブロフ型条件反射（※15）で説明されています。私も二郎のラーメンを食べましたけど、ちよつと胸焼けしました。正直、1回目に食べた時、「果たしてこれはおいしいのだろうか」と思いましたね。しかし、二郎のラーメン胸焼け、という関連づけができていくのに、嫌いにならない。むしろ病みつきになる。2回目に食べた時は、意外にいけると思いましたから、これは普通の生理心理学では説明がつかない。中毒性を考えると、興味深い現象です。

横川 私も初めて食べた時、おいしいとは思いませんでした。でも、何回か食べると慣れてきて、ふと食べたくなる。ジロリアン（※16）と言われる人たちがいるのも、二郎のラーメンにはどこか中毒性があるからなのでしょうね。

笠岡 中毒性に関しては、先ほど「高脂肪の食品を口にするとそうなる」と話しましたが、その他に僕が考えているのは「おいしさ」に2つのタイプがあるということです。1つは、「本能的な欲求を満たす」こと。つまり空腹を満たすために食べたいと思う。その時に何をおいしいと感じるのか？ それは、「シンプルな食べ物」「飽きのこない食べ物」だと思います。そして2つ目が、「精神的な欲求を満たす」こと。ここでおいしいと感じるのは、「心に強烈な印象を与える食べ物」です。大行列に並んで40分以上待った後、目にする巨大な山盛りの二郎のラーメンは、まさに、精神的な欲求を満たすおいしさを与えているのではないのでしょうか。

「Hentai」で生殖器と同じ快感を得ようぜ！

※20 草食系

「草食系男子」のことで、草食系とは人間のタイプを表す造語。一般的に、恋愛に「縁がない」わけではないのに「積極的ではない」「スキンシップを好まない」男性のことを指す（定義は論者により異なる）。反対語は「肉食系女子」。

※21 『東京味のグランプリ』

料理評論家である山本益博氏による著書。食べ歩いた店の評価を、星で「無印～三ツ星」までで表している。ちなみに無印とは「食べてみる甲斐のない味、と調べてみたらよいか、どこかのガイドに取り上げられていないから、実際には現在その値打ちがほとんどない店」と氏が判断した店。

横川 1986年版の山本益博さんの『東京味のグランプリ』（※21）というラーメンメンブームの火付け役的な本があります。この中に二郎も載っているのですが、星がついてないんです。結局のところ、「二郎はおいしいもんじゃないよ」というのが山本さんの評価で、当時彼が評価していたのは、オーソドックスな醤油ラーメンでした。山本さんばかりでなく、二郎が三田の慶応大学の近くに移動しても（※22）、味の評価は高くなかった。自称

唯一無二の味マーケット

横川 なるほど。それはとても興味深い説ですね。太麺で上あごを刺激する食べものを、今後は「上あご系」と呼びましょっか。

最近の男性は「草食系」（※20）なんて呼ばれていますが、本来の性欲を満たす代わりに口の中で性欲を満たす、みたいなこともあるのではないのでしょうか。

フィン は「また食べたい」という欲求を生みますから、「太麺が快感↓けれども食べすぎて痛くなった↓β・エンドルフィン放出↓それでまた食べたい」という循環が生まれるんじゃないかね、きつと。

※19 そば処 港屋（そばどころ みなとや）

東京・港区西新橋にある立ち食いそば店。黒くて、非常に太い麺を、ラー油入りのつけ汁につけて食べる。「そば界の二郎」とも呼ばれる。

都筑 のどごしのつまさつてやつてしょっか？

笠岡 ちょっと違いますね。のどの上のほうで感じるつまさつです。たとえば、バスタやうどんをズルズルと食べますよね。その時に口の中で麺が跳ねるような感覚が、おいしさを生んでいる。二郎って太麺ですよ。太麺のほつがより強く刺激を与えるのでおいしく感じる、と。

横川 それはすごい理論ですね。けれども言われてみればその通りで、太麺ってけっこう独特のブレイクをすることが多いんですね。たとえば東京・虎ノ門にある「そば処 港屋」（※19）もコシが強くてぶつとい麺が人気で行列ができています。

笠岡 ほどよい刺激は快感になりますし、あまりにも強いと痛みを感じるので、それを緩和しようとして脳内にβ・エンドルフィンが放出されます。前述した通り、β・エンドル



※ 24 SNS (エスエヌエス)

Social Networking Service (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) の略称。具体的には、人と人とのつながりを促進・サポートする、コミュニティ型のウェブサイトのこと。

※ 25 自己報酬神経群

よろこびをつかさどる神経群。ドーパミン (※ 8)、ノルアドレナリン (※ 9)、セロトニン (※ 10) の神経線維を含む。「自分へのご褒美」の役目を担い、好みやよろこびという感情はこの神経回路にリンクしていると考えられている。

もいるのかなと思いましたがね、話題性で来るような。

横川 ラーメンはどこでもたいてい一杯700円くらいで食べられますから、食べ歩きの趣味としては高くない食べものですね。ひとつのライフスタイルとしてセグメントされている印象があります。

笠岡 いまは、フェイスブックやツイッターとかSNS (※ 24) でコミュニケーションをとる人たちが、話題のひとつとして有名ラーメン店を食べ歩いていますよね。では、なぜわざわざネット上で報告するのかというと、きつと、達成感だと思えますよ。ポリューム満点のラーメンを見て「こんなすごい量、食べきれない」と不安に感じつつ完食した際の達成感。この時、脳内では自己報酬神経群 (※ 25) が活性化されますから。

都筑 確かに、食べきった、征服感もありませんよね。三田本店に、昼前に行って50分待ちましたが、この行列に並ぶのは、並ばないで食べた時よりもおいしさが増した感じがありました。ただ他のラーメン店でもそうですが、本当に味で並んでいるのかは疑問です。いまは話題性で行列ができるお店も多いですね。

横川 先ほど僕は、オタクが多く並んでいたと言いましたが、僕が学生時代は少し待てば入れる程度の行列でした。それも話題性かもしれませぬ。昔は学生たちのライフスタイル

※ 22 ラーメン二郎の移転

1968年、東京・目黒区の都立大学近くで創業し、1970年代前半に、下水道工事のため三田に移転した。1990年代には三田通りの拡張計画実施のため、閉店を決意して、1996年2月に一度閉店。同年6月、桜田通り沿いに移転した。

※ 23 カラメ

「ニンニク入れますか?」もしくは「トッピングは?」と聞かれた時に「カラメ」と言うと、カエシ (タレ) の醤油ダレが増量される。トッピングのひとつ。

グルメの仲間には、「あれは食べたもんじゃな」と言っただけです。私が慶応の学生だった時から25年前の味の評価は非常に低かったということです。

先日、三田本店に行きましたが、並んでいる人のタイプが昔と違うんですね。簡単に言うと、秋葉原のオタクのような、ラーメンオタクが並んでいるんです。昔は体育会系のごつい学生たちが多くいたのに対し、いまはオタク系ばかり。

二郎は注文の時に、隠語や、しきたりがありますよね。いまは券売機になりましたが、食券がない時代は、まずサイズを言って、それから「豚ダブル」「野菜」「カラメ」 (※ 23) とかを伝えます。私も学生時代はけっこう緊張して注文したものですよ。一種のしきたりというか、いかにスマートに通ぶって注文できるかが意識されました。いまの私たちは、さらにどのタイミングで「カラメ」と言つか、そのしぎを削る行為を楽しんでいる気がしますよ。ある意味、常連客になるよろこびとも言えますね。その点で言うと、昔といまの使われ方では、ずいぶん違ってきているなという印象です。

都筑 二郎の店舗はあちこちにありますが、三田本店に関しては観光地化していますよね。ラーメンマニアの聖地のようになっている気がしました。ただ、私が行った時には「麺半分」と注文するお客も多くなって、「食べたい」というよりは「行ってみたい」というお客

に組み込まれたラーメン店だったのに対して、いまは常連化するほど通い詰める人もいません。常連というよりは、一部のラーメンフリークが店を支えている感じがあります。彼ら（ラーメンフリークやオタク）が求めているのは、味ではなく、スタンプリーのような「何軒制覇した」とか、リアルじゃないバーチャルな、ゲーム感覚な気がしますね。

笠岡 それ以外に考えられるのは差別化。おいしさというよりは、「これが二郎の味」というのを確立したことでしょうね。

横川 特徴的な味をつくったぶん、参入障壁が高くなっている部分もあると思います。だからこそ「これが好き！」と主張するジロリアンが存在する。その辺でマニアック性が出ているのではないのでしょうか。あそこまで脂が多く濃厚なラーメンをつくる勇気はないと思いますよ。だから他にはないような味であることは間違いありませんね。

ただ、インスパイア系以外でも、特徴的な味をつくることはできると思いますが、それだけではお客がつかないのではないのでしょうか。競合他店を圧倒するブランド力や、他に代えがたい達成感が必要です。その意味では、二郎というのは、自然と保護されたマーケットで、独自の強さを存分に發揮していると言えそうです。

— 著者の紹介 —



横川 潤氏

生年月日：1962年10月8日
血液型：AB型
好きな食べもの：寿司、焼肉、ステーキ
趣味：アナログレコード蒐集

エッセイスト 食評論家
慶応義塾大学法学部法律学科卒業、同大学院商学研究科修士課程修了、ニューヨーク大学でMBA取得。文教大学国際学部国際観光学科准教授。外食マーケティング研究の第一人者で、テレビ、新聞、雑誌等でレストラン評論を展開。主著に『東京イタリアン誘惑50店』（講談社）、『レストランで覗いたニューヨーク万華鏡』（柴田書店）等。近著は、『<錯覚>の外食産業——「超熱」業界のマーケティング論』（商業界）。

本書は、(株)柴田書店の公式サイト『FOOD LABO』の連載「錯覚の美食—一人気グルメの解剖学—」の掲載分をもとに、大幅に加筆訂正をして再構成したものです。
<http://www.ss-foodlabo.com/> (フード・ラボ)



笠岡誠一氏

生年月日：1967年7月22日
血液型：O型
好きな食べもの：白ごはん
趣味：読書（ハラル食関係）

文教大学 健康栄養学部 管理栄養学科 准教授、博士（農学）、管理栄養士、子育てと食育ネット代表 (<http://2style.jp/kasaokanet/>)
東京農業大学大学院・食品栄養学専攻修了（食品学修士）。山之内製薬（現・アステラス製薬）健康科学研究所研究員、文教大学専任講師、アメリカ国立衛生研究所客員研究員を経て現職。専門分野は栄養生理学、食品化学。現在は、ムスリムに安心して食べてもらえるメニューの開発に傾注。共著に『食品加工と加工食品』（樹村房）他。



都筑馨介氏

生年月日：1962年3月1日
血液型：AB型
好きな食べもの：“料理人の心意気が伝わってくる”中華料理
趣味：心と脳の研究

文教大学 教授 医学博士
群馬大学医学部卒業。群馬大学講師、准教授などを経て現職。文部省（現・文部科学省）長期在外研究員、パリ市立理工科大学客員研究員などを歴任。専門分野は生理学で、とくに神経生理学、精神生理学。「脳のことが理解れば、心が見えるのではないか」と医学部に進み、脳研究者になった。共著に『Encyclopedia of Life Sciences』（John Wiley & Sons）、『新パッチクランプ実験技術法』（吉岡書店）等。

はじめに 3

著者の紹介 6

ラーメン二郎 9

一杯1600キロカロリー、脂肪が6割を占める
「おいしい」は経験と印象からも判断される
「上あご」で生殖器と同じ快感を得ている!
唯一無二の、味マーケット。

パンケーキ 25

ハワイやオーストラリアでは伝説的だが……
パンケーキってホットケーキのこと?
合計1300キロカロリー以上! なのに……
パンケーキ大好き女子ってどんなタイプ?
朝食って本当に食べたほうがよい?
朝食はその国の文化を現す
パンケーキをディナーで楽しもう

丸の内タニタ食堂 99

ああ、バサバサはありがたい
研究の積み重ねが生んだ定食
タニタ食堂 VS 中年男性
健康とは何か? タニタの健康概念

コンビニスイーツ 117

スイーツのカロリーは250キロカロリーが基準
コンビニで生菓子売る新発想
弁当のセブン・イレブン、スイーツのロソーン
コンビニが外食市場を侵食している
「コンビニ」は、日本の食生活の未来を託す?

トクホ炭酸飲料 133

体に効果があるのはどれ?
トクホ炭酸飲料は健康な人向けではない?
炭酸飲料のルーツは万能薬
原料さえあればトクホ飲料は簡単につくれる?
難消化性デキストリンは奇跡の薬?

俺のフレンチ 43

看板メニュー「ロッシーニ」の原価率は実に95・2%
行列するほどの人気ぶりがサービスの低下を招く
脂質88・1%のフォアグラはごはんがほしくなる味?
腕のある料理人を招集し、本物のフランス料理を提供
行列が今後も続くかどうか成功の力かキ

ノンアルコールビール 61

原材料がビールと「同じもの」違うもの
おいしさを追求するならオールゼロは難しい
ノンアルにエタノールを入れたら「ビール」になる?
「期待」と「現実」の差が満足度の違い
ビールが飲めない時の代替として活躍

ハンバーガー 79

ハンバーガー、分解してみたら……
モスバーガーは日本の食スタイルを意識して商品開発
あれから40年。気づけばすっかり顔付けされていた
マクドナルドが「西」と言えば「東」と言えば!
「ハンバーガー」は、アメリカの農業政策の産物

食べ放題 155

大人2人子供2人で牛丼13杯分を消費!!
満腹ってどういこと?
水分量が多い食品ほどダイエットに効く?
個食が自由になれるファミリレストラン

カップ麺 173

ノンフライ麺は体に優しい!?
米釜面ではカップ麺より牛丼やハンバーガー
カップ麺を食べてすぐ寝ると気持ち悪くなるのはなぜ?
ベヤングソースやきそばの特殊な立ち位置
日清食品がカップヌードルで「カップ麺」のジャンルを確立
コンビニの「フライベイトブランド」に注目

回転寿司 195

シャリの重さはネタによって増減させている!?
ビナガマグロは回転寿司のNEWヒーローだ!
回転寿司店はファミリレストラン
日本人は「〇〇もどき」が大好き?

おわりに 214