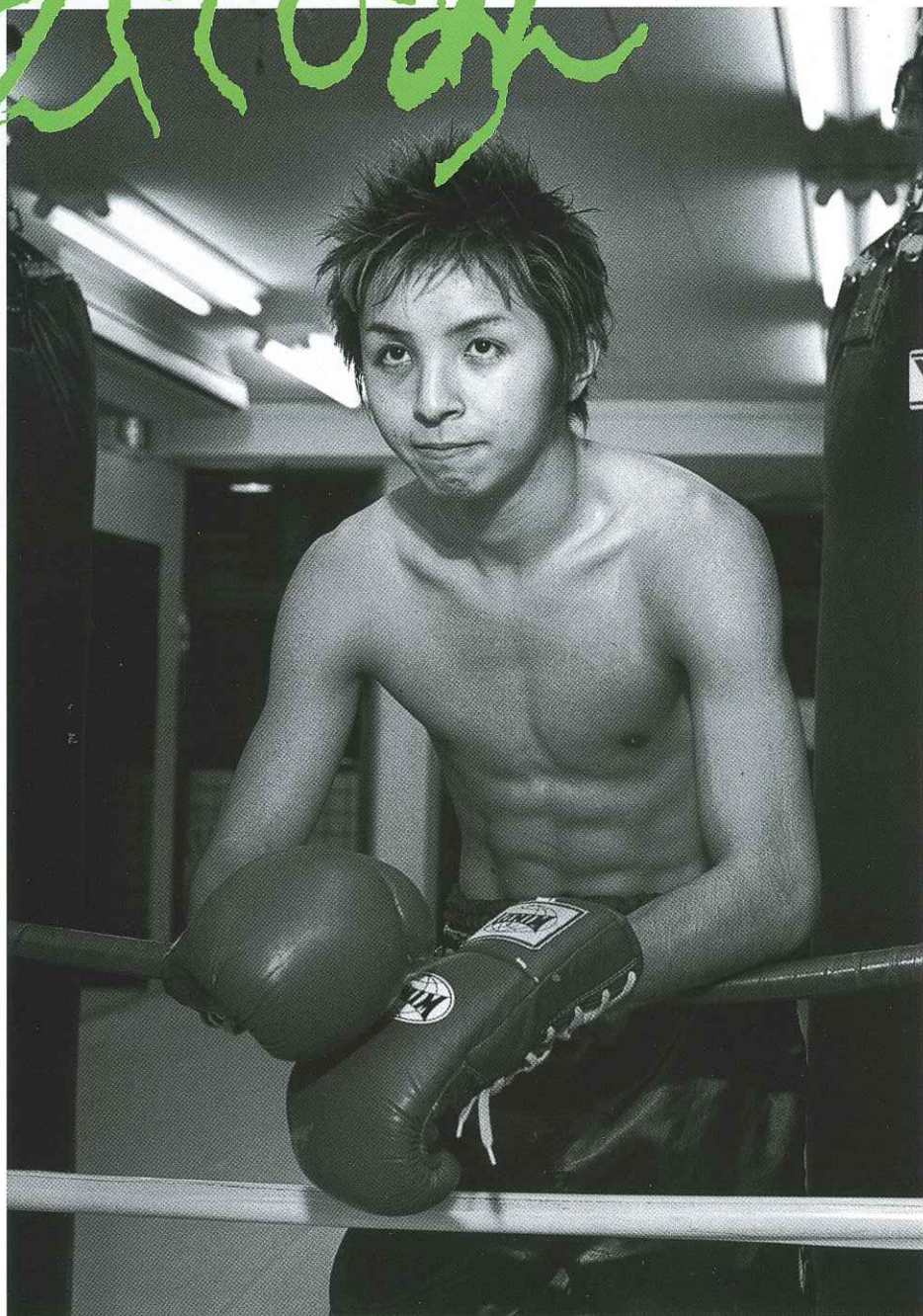


久保優太

4

立川と語ろう 立川に生きよう
April 2008
écoutez bien Vol.26 No.281



表紙の人／久保優太(錦町) 写真／細江英公

おなかも心も大満足の500円!



写真：五来孝平

こ こ が タ チ カ ワ !
こ こ も 立 川 !

⑨

伊勢丹 立川店 お昼のお弁当屋 (曙町)



昨今流行りのワンコインランチ。昼時ともなれば、AIMS近くファールにも、線路に近いセンタービル前にも出張弁当屋さんが店を並べる。サバみそや鮭弁当といった和風もあれば、定番のハンバーグ、唐揚げと色とりどり。みそ汁をつけたりサラダをつけたり、店舗ごとにサービスもいろいろ。固定客のついでにカレー屋さんでは週に1回デザートもつけてくれる。辛さや肉の種類が選べる上に、サラダとナンがついて500円! 仕出し弁当屋さんや、立川市内にお店を構えるレストランが出張して売っている。

伊勢丹地下の〈お昼のお弁当屋〉はすでにおなじみ。毎日10時から14時まで、30種類以上のお弁当が並ぶ。もちろんどれも税込み500円。うれしいのはスタンプサービス。お弁当1つにつき1個捺印。10個でカードがいっぱいになると、コーナーに並ぶお弁当1つと交換してくれる。

お弁当には、各ブランドの店頭で販売しているおいしいものが詰めてある。これもあれもと色々な味をちょっとずつ入れたものや、自信の味をど〜んと詰め込んだもの。どれもこれもおいしそうで迷ってしまう。これじゃ採算があわないんじゃないの?と思うくらいご飯の量も充分あって、金額を考えるとお得感いっぱい。季節の色や旬の味が楽しめて、今日は中華にしたから明日は和食にしようかな〜などと考えるのもまた楽しい。有名ブランドの味だからおいしいのはもちろんだが、気になるのはやはり安全性。安心・安全ルールを徹底、仕入れから廃棄まで、厳しい品質管理とチェックがなされているという。おなかも満足、「安心」で心も満足させてくれる。そんなお弁当はありがたい。



もう、諦め続けなくていい



於：えくてびあん編集工房 写真：五来孝平

字幕付き邦画上映を働きかけた主婦

小島 敦子さん

■ 小島 敦子(こじま あつこ)／立川生まれ立川育ち。子どもの頃から聴力が人より弱かったが二十年前から徐々に低下、今から約四年前に聴力を全く失う。中途失聴・難聴者対象の手話講習会参加をきっかけに同じ障害を持つ人が多いことを知り、立川で字幕付き邦画の上映を働きかけ、シネマシティの協力で実現した。邦画に字幕を付ける運動や要約筆記普及、聴覚障害者の仲間づくりを目指す「つばさの会」立川を立ち上げ、障害者・健常者が共に生きて行く社会環境づくりを目指す。三児の母。富士見町在住。

■ 芳賀敏博(はが・としひろ)／えくてびあん編集長

芳賀 2月号の「ここがタチカワ！」シネマシティのご紹介の中で、聴覚障害者のための邦画字幕上映も取り上げました。それを働きかけた方にぜひお会いしたいと思っていました。今年1月、歌手の浜崎あゆみさんが突発性難聴で左の聴力を失われたという新聞報道にも、小島さんのコメントが載っていましたね。

小島 新聞、ご覧になったんですか？浜崎さんが激しい耳鳴りと難聴があると告白したのが2006年です。たまたまテレビ番組のキャプションでそれを知って、ずっと気になっていました。私も激しい耳鳴りから右耳、続いて左耳も聴こえなくなりましたから。歌手というお仕事ですけれど、右耳だけでも大事に、音楽活動を続けていただきたいなと思います。

芳賀 小島さんはいつ頃から？

小島 聴こえにくいと気が付いたのは10歳くらいです。クラスの中で私だけが何度も聞き返すというので、お医者さんに診てもらって「授業は聴き取れるから大丈夫でしょう」と。それで自分も親も担任の先生も安心してしまったんですね。休み時間なんかは、聞き返すと変な顔をされるので、みんなが笑えばニコニコする。がまんして周囲に合わせるのが習慣になっていました。

芳賀 学校の授業は大丈夫だったんですか？

小島 英語のヒアリングで、一番前の席なのにテープから流れる英語が聴き取れない。でも、みんなそうなんだろうって。大学受験の時期に予備校に通い始め

ると、大きな教室でマイクを使った授業がまるで分からない。テキストがあるし黒板にも書くので何とかなったんですが、大学もマイクを使う授業だと聞いてとても無理だと。大学は諦めました。

芳賀 聴力が急に落ちたのは？

小島 多くの人がそうなんです。次第に聴こえなくなっても自覚症状がないんです。耳が遠い「でも静かな場所なら大丈夫」って。私の場合、耳鳴りが少しずつ大きくなりました。最初は寝る前とか静かな時に気になる程度。遠くの山で蝉が鳴っているような感じだったのが、だんだん近くなり、やがて目の前に。そしてある時、激しい耳鳴りとめまいに襲われました。蝉、蛙、濁流、シャワー、ヘリコプター、チェーンソー……全部一緒になったような轟音です。聴力も急激に衰えて病院で診てもらったら障害者2級。耳鳴りが1年ほど続いたある朝、目覚まし鳴らないんです。セットし忘れたかなと思ったんですが翌日も鳴らない。電池が切れたのかと新しい電池にしても同じ。夫に聴いてもらったら鳴ってるって。それでようやく、全く聴こえなくなっちゃったんだと。

芳賀 つらかったでしょう……。

小島 それまである程度聴こえていたのが、全く聴こえないというのがどういふことか、家族にもなかなか理解してもらえない。子どもが3人いるんですが、当時娘二人が中3と中1、息子は5歳でした。まだ字の書けない息子が何かを訴えていても何かが分からない。それが一番悲しかった。ある時、ココアが飲みたいというのが分からず大泣きされたんです。「ママは耳が悪いの。ごめんね」。私も泣き、息子も「ごめんなさい、ごめんなさい」ってまた泣いて。それ以来、息子は自分から指文字表を見て覚え、小学校に上がる頃には会話ができ立ちました。今では家族で一番の手話達者で、私の専

属通訳者です(笑)。でも一時は外出が嫌で、家の中にも自分は何の役にも立たないんだって。死ぬことばかり考えていた時期もありました。

芳賀 それで字幕付き映画を立川でも観たいと訴えるまでに変わった。

小島 訴えるだなんて(笑)。耳鳴りがひどい頃、中途失聴・難聴者を対象にした都の手話講習会があることを知り参加しました。そこで同年代や若い人を含めて同じ悩みを持つ人たちと知り合えました。ある程度大きくなって聴こえなくなった人は普通にしゃべることはできるので、聴こえないことを理解してもらえない。健常者の中だと自分だけ透明なカプセルの中に閉ざされている感覚なんです。週1回の講習会でみんなに会うのが楽しくて。邦画に字幕付きのフィルムがあることもそこで知りました。本数が少ないのでたいたい2日間、それも朝一番の1回ばかりの上映なので朝8時に家を出て、誘い合って有楽町とか銀座、池袋と通いました。さいたま市まで観に行くと、その後みんなでご飯を食べた時「楽しかった。でも遠いよね」って(笑)。立川でやってくれば便利なのにと。

芳賀 働きかけてすぐに動いてくれたんですか？

小島 2006年の2月に息子がアニメ映画を観たいというので夫と一緒に連れてもらい、私は同じ時間帯の洋画を観たんです。私の観る映画の開始が10分ほど後で、その時突然、やっぱり息子と同じ映画を観て、同じ話題で話したいと。たまたま持っていたノートを破って、字幕付きフィルムがあるはず、シネマシティでも上映してほしいと書いて、映画投票箱に入れていました。しばらく返事もなし無理だろうと思っていたら、3月下旬にファックスでこういう映画を上映しますと。後でうかがったら、担当の方はその間にどういう字幕付き映画があるか、どうしたら上映できるか駆け回ってくださったそうです。

上映日数は同じですが上映回数は他の劇場より断然多くて！これはみんなに観てもらわねばと、聴覚障害者協会や、他の団体にファックスやメールを送ったり手話サークルに予定表を持ち込んだり、インターネットでお知らせしたりと。シネマシティはその年から字幕上映回数日本一になったんです。それでいろいろな人とつながりができ、聴覚障害者の仲間づくりを目指した「つばさの会」を立ち上げることにつながりました。

芳賀 お会いしても、小島さんのエネルギーはすばらしい(笑)。

小島 いいえ(笑)。一人だったら「とっても無理」って、とっくに諦めてますよ。これまで生きてきて大学も就職も、いろんなことを諦め続けてきたんです。でも、周りに理解してもらえずつらいのに、逆にごめんなさい、ごめんなさいって謝りながら生きてきた聴覚障害者が、一緒に声を出していけば1ミリでも前に進めることができるかもしれない。手応えを感じます。私にとっては、やっぱりシネマシティで字幕上映をしてくださったおかげです。こんな自分でも何かできるんだ。そう思ったら、やりたいことがどんどん出てきて。シネマシティで字幕付き上映に健常者のお客さんからクレームもあったそうです。翌日からチケット売場で字幕付きであることを告げて「耳の聴こえない方と一緒に楽しみください」と。「耳の聴こえない人も映画を観てるんだ」と分かってくださる健常者の方が一人でも増えれば、大きな変化だと思うんです。



蕎麦懐石 無庵	曙町 1-28-5 524-0512
TABACCONIST ゼフィルス	曙町 1-28-9 524-0514
ブティック ASHUTE VENI-VENI	曙町 1-28-10 521-1481
ビストロ シェ・タスケ	曙町 1-28-14 527-5959
あら井鮨総本店	曙町 1-30-13 522-2957
三田花店 ルミネ立川店	曙町 2-1-1-1F 527-5587
KIRIN COFFEE ルミネ店	曙町 2-1-1-1F 527-2322
オリオン書房 ルミネ立川店	曙町 2-1-1-8F 527-2311
和生菓子製造直売 日の出屋本店	曙町 2-2-18 522-3308
オリオン書房 第一パート店	曙町 2-2-25-3F 523-3311
みずほ銀行 立川支店	曙町 2-4-6 524-3121
お菓子の家 エミリーフロゲ本店	曙町 2-5-1-1F 527-1138
カフェ クリムト	曙町 2-5-1-2F 526-3030
宮地楽器 MUSIC JOY 立川北	曙町 2-5-18-7F 527-6888
三井住友銀行 立川支店	曙町 2-6-11 522-2151
Italian Cuisine サヴィニ	曙町 2-7-10 525-1662
東京赤十字血液センター	曙町 2-7-17 527-1140
Art&Cafe Room 新紀元	曙町 2-7-21-4F 528-6952
多摩信用金庫 本店	曙町 2-8-28 526-1111
たましんギャラリー	曙町 2-8-28-9F 526-1111

えくてびあんの輪

立川と語ろう 立川に生きよう
えくてびあんは
リストのお店にいつもあります

今月は 曙町のお店です。

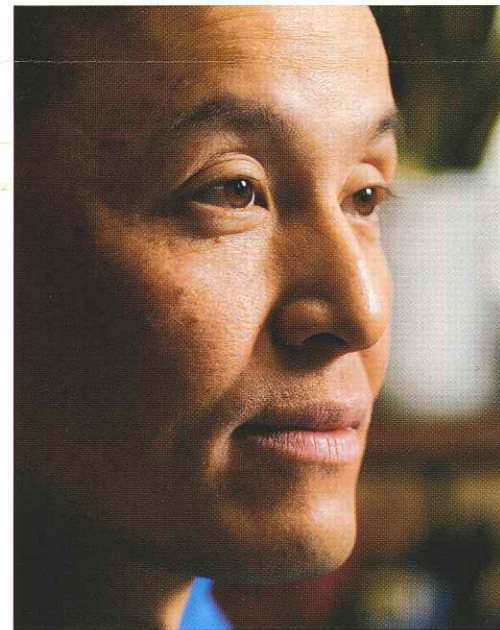
旬彩懐石 若草茶屋	曙町 2-8-30 526-0010
三上鯉節店	曙町 2-8-30 522-3259
輸入文具 ホワイトハウス	曙町 2-11-2-4F 525-8558
スタンドグラス ぱさーじゅ	曙町 2-11-2-4F 522-1941
輸入雑貨 BASE 26	曙町 2-11-2-4F 548-4326
スバゲティ専門店 はしや	曙町 2-11-2-4F 528-2338
立川リージェントホテル	曙町 2-11-7-2F 522-1133
フランス風家庭料理 ラ・フランス	曙町 2-11-8-6F 529-5522
ビックカメラ 立川店	曙町 2-12-2 548-1111
Wine & Dining るもん	曙町 2-12-13 527-3022
飲食店 玉河	曙町 2-12-19 522-2654
三菱東京UFJ銀行 立川支店	曙町 2-13-3 524-4121
ローソン 立川曙町二丁目店	曙町 2-17-3-1F 526-7652
いわしの たかね	曙町 2-17-5-1F 527-5958
カフェ アバン	曙町 2-17-15-2F 527-4479
ダイエー 立川店	曙町 2-18-18 525-0331
手打ちそば しえもと	曙町 2-20-5 529-5468
サイクルショップ シンボ	曙町 2-21-5 522-6211
天ぶら わかやま	曙町 2-22-23-3F 525-0222
スペイン料理 ロス・クアトロ・ガトス	曙町 2-23-9-2F 528-1654

夢の世界最高峰へ!

ろう者初のチョモランマ登頂を目指す 田村 聡さんの挑戦

錦町にお住まいの田村聡さんが、生まれつき耳の聴こえないハンデを乗り越え世界一苛酷なラリーといわれるパリ・ダカルラリーに挑戦したのは2002年。その快挙は『えくてびあん』でもご紹介した。その田村さんがいま、世界最高峰のチョモランマ(= エベレスト、8848m)に挑もうとしている。成功すれば、ろう者として世界初。昨年10月には同じヒマラヤ山脈の世界6位チョ・オユー(8201m)登頂に成功、帰国後の11月には「日本二百名山」達成……長年の夢チョモランマに向け田村さんの挑戦は終わらない。

写真: 五来孝平 登山時の写真: 田村聡さん提供



チョ・オユー登頂証明書

山との出会いは、実はバイクより古い。中学時代に父親や叔父たちと一緒に登り、これまでに日本アルプスや、ヨーロッパアルプス最高峰モンブランなど数々の山に登頂。ランニング登山やクライミング、沢登り、冬山、山スキー、クライミングなど幅広く活動してきた。2000年には深田久弥の「日本百名山」登頂を達成。

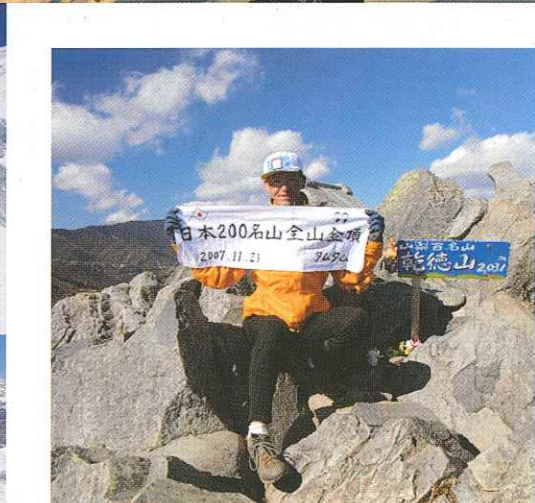
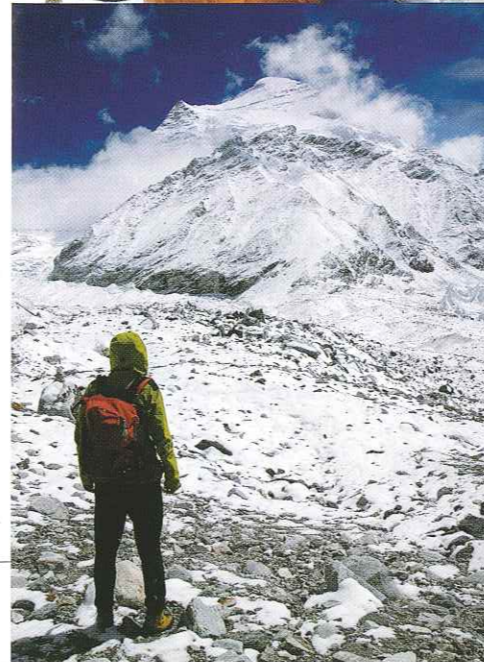
その田村さんにとってチョモランマは、高校時代に日本山岳会隊が北壁初登攀、北東稜から世界初登頂という新聞記事に感動して以来、いつかは登ってみたい夢の山だった。夢の実現に向けて具体的に動き出したのは、2005年にバイクで転倒して右手首を骨折し、しばらくバイクラリーに参加できなくなってしまったから。

といっても思い立ってすぐに登れる山ではない。訓練を兼ねて日本各地の山を巡る。深田百名山にさらに百座を加えた「日本二百名山」達成はその成果でもある。昨年5月初めにヒマラヤ遠征をしてアイランドピーク(6189m)に。高度障害からくる体調不良に苦しみながらも登頂に成功した。さらに、これらろう者として世界初のチョ・オユー登頂は、チョモランマへの自信を深めるものだった。

岩と雪、氷だけの苛酷な自然。8000m級の山に登るためには、ほとんど垂直な岩壁を登るクライミングや雪山の技術、強靱な体力、さらに高度障害を克服できる肉体的素質などさまざまな要素がある。耳の聴こえない田村さんには、雪崩や落石、風などの音を判断して即応できないというハンデも加わる。共に登るシェルパ仲間とのコミュニケーションも手ぶり身振りが頼りだ。

どんなに努力しても、最後に天候に恵まれるかどうかという運もある。日本を出発して帰国するまで39日を要した昨秋のチョ・オユーでは悪天候に阻まれ続け、帰国までのラストチャンスという日に奇跡的に天候が回復。登り切った平坦な頂上は一面の雪の上に紺碧の空が広がり、向こうには夢のチョモランマと、世界4位のローツェ(8516m)が神々しいまでの姿で迎えてくれた。「最高でした。チョモランマに絶対に登るぞと思いました」。

バイクも止めてしまったわけではない。いつかはまだ完走したことのないパリ・ダカルラリーを走破したいと思っている。今年のラリーが治安問題で直前に中止になったというニュースはショックだった。だが、いまはまずチョモランマを極める夢をかなえたい。夢の頂へ、来春の出発に向けて訓練と、遠征資金づくりに余念がない。



山梨・乾徳山で「日本二百名山」達成

4月リニューア
わたしと
あなたとたちかわを
結ぶ街ナビネット
多摩てばこnet
www.tamatebako-net.ne.jp
立川市曙町3-4-3
武蔵ビル2F
TEL/042-548-9606

常楽我浄
真如苑提供番組くじようらくがじよう
スカイパーフェクTV 216ch
マイテレビ 11ch
放送時間については番組表をご確認ください。
立川に育てられて七十二年
真如苑
www.shinnyo-en.or.jp

立川産の
朝採り野菜を
食卓へ
5月～9月 12:00～18:00
10月～2月 12:00～17:00
休日 日曜・祭日
JA東京みどり 幸町直売所
〒190-0002 立川市幸町1-14-1
Tel 042-536-2439

大廣社は今、「知的集約」型企業を実践しています。
先進のシステムと最新技術との融合
株式会社 大廣社
〒190-0022 東京都立川市曙町5-17-13
tel.042-527-1911
fax.042-527-1949
E-mail info@daikousya.jp
http://www.daikousya.jp/index.html

えくてびあん流

プラタナスが結ぶ輪

14回を迎えたMATコンサート

モノレール下、都市軸の北端に立つ3本のプラタナスの樹。戦前の立川飛行場、戦後は米軍基地の中で時代を見守り、返還後の再開発で伐られそうになった。市民の保存運動が実り、いまも立川を見守る「スズカケ三兄弟」。その物語に触発されて、木管楽器を軸に音楽とアートの活動を立川で続けようとしたクラリネット奏者、橋爪恵一さんたちのMAT(ミュージック・アンド・アート・イン・タチカワ)コンサートが14回を迎えた。

2月23日、曙町カンマーザール in 立川で開かれたコンサートは、橋爪さんのクラリネットに橋元千賀子さんのピアノで、「基地の街」にちなんでアメリカの曲を集めた。前半はバーンス



ティン、フォスのクラシック作品、後半はガーシュイン、ベニーグッドマンらのジャズを交えて、たっぷり聴かせた。

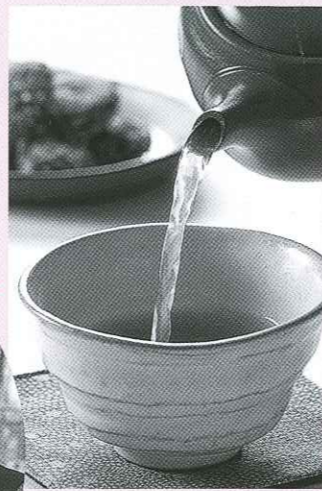
美術監督は、スズカケ保存運動の主要メンバーで立川市内にも多くの作品がある銅板彫刻家の赤川政由さん。会場には、新作で子どもを乗せて空に飛び立とうとしている龍の像など、赤川さんと仲間たちのアートが並んだ。プラタナスの樹から広がった音楽とアート、そして人の輪。立川に根付いた文化活動として、これからも回を重ねてほしい。

この人この店 57

特むし銘茶・海苔
菊川園

森田 キヨ子さん

諏訪通り商店街という、いくつものすてきな笑顔が浮かびます。この方もそのおひとり。ご主人の輝生さんと並べば、まるでにこやかなお内裏様。一歩お店に入って一言交わせば、ず〜と前から知っている人みたい。「菊川園まで行けばお茶いれてくれるから……」と聞いた通り、きれいな緑のお茶が出てきました。「いいお茶は、最初にお湯をさした時もおいしいけれど、二度、三度と楽しめるんですよ」と輝生さん。コクのあるおいしいお茶はなにもののごちそうです。「お茶で休んでもらおうと思って、腰掛けもたくさん用意してあるの」とキヨ子さん。入れ替わり入ってくるお客様にお茶をだして、昨日の続きみたいな会話が終わると今度は昆布茶でおもてなし。忙しそうなのに、いつも笑顔で応対してくれます。明るく温かいサロンのような菊川園。お二人の顔を見るとホッとします。



〒190-0023 立川市柴崎町2-5-6
TEL 042-526-2035
営業時間 9:00～20:00
定休日 毎月17日

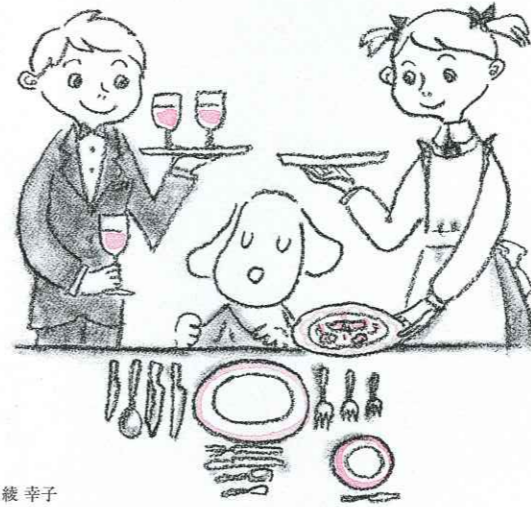


写真撮影：五来孝平

立川のお作法

中野 豪清
第9回

洋食について



挿画：綾 幸子

フルコースディナーの心得、作法を身につけていさえすれば心配ない。オードブルに始まりスープ、パン、魚料理、肉料理、サラダ、デザート、コーヒーで終わる。オードブル時に出される食前酒は食欲を増進させるもの。スープが終わるまでに飲めばよい。魚料理に白ワイン、肉料理には赤ワインを合わせるのも、味覚を増し、おいしくいただくため。酔うためのものではないと心得ておきたい。ワインは料理とともに飲み、料理とともに終わるようにする。

原則として食べ物は左から、飲み物は右側から出される。給仕される時、無理に体を曲げたりする必要はないが、やや譲る心遣いが美しい。自分の前に料理が出されたら食べ始めてよいが、周囲に気を配るのがマナーの基本。自分一人だけ速すぎたり遅すぎたりすることのないように、周囲の人の食べる速度に合わせて食べる。無理をする必要はないが、出された料理は全部頂くのも洋食の原則。肉料理は左端から一口ずつ切って食べ、中骨のある魚は上側を食べてから中骨をフォーク、ナイフで剥がし下側を食べる。裏返すことはしない。食べ残すときは皿の上方にまとめて置く。

食事中は話をしすぎたり、また黙々と食べているのもよくない。両隣の人と当たり障りのない話を交わすようにする。ナイフ、皿の触れ合う音、スープを飲む音などには注意。テーブルにこぼした食べ物を拾って食べてはいけない。床にナイフやナプキン等を落とした時は、自分で拾わず、ウェーターに拾ってもらおう。塩、こしょう等が遠くにある場合は、自分で立ち上がったらず、近くの人に「すみませんが」と言って取ってもらおう。食事中に口や手を拭くにはナプキンを使い、自分のものは使わない。

煙草は吸いたくとも、肉料理が終わってデザートになるまで我慢する。

ナイフとフォークは外側からオードブル、魚、肉用と置いてある。外側から順次使えばよい。ナイフは右、フォークは左が原則。ハンドバッグはテーブル上に置かず、背と椅子の間に置かず、バックハンガーでテーブルの脇に掛けておく。ナプキンは上位の人に先取り、取って左右に広げ、裏側を下に膝の上に広げる。正式な席、フルコースディナーの時などは、帯にはさんだり胸にかけないように。軽いパーティーやバーベキュー、鉄板焼きなどのときは衣服を汚さないために胸に掛けてもよいとされている。会場によっては鎖の両端にクリップの付いたナプキン止めが用意されている場合がある。

中座、あるいはパンを食べたり、お酒を飲むために、料理を中断する場合は、ナイフとフォークを、皿の両端に八の字に掛けておく。これは、まだ食事中ということを表す。食べ終わったらナイフとフォークは、皿の上に揃えておく。皿が下げられて、次の料理が運ばれてくるまで、手はテーブルの上に軽く載せておくのが自然。フィンガーボールは、デザートになると運ばれてくる。果物を食べ終わったあとに手を洗う物で、飲み物ではない。片方ずつ指先だけを洗う。ナプキンは膝の上でたたむ。丸めておいたり、きちんとたたむのではなく、乱れない程度に軽くたたむ。退席のときはテーブルにおき、中座の場合は椅子の上に置く。

その他、ナイフ、フォークを立てたまま、話をしたり振り回すようなことをしない、人に話しかけられた時は、ナイフ、フォークを置いて答えるようにするなど、相手を不快にさせない相手への思いやりを忘れないことだ。

表紙の人

久保優太さん(錦町)

ムエ・タイのルールを取り入れ脚による打撃もあるキックボクシング。大学生であると同時に、錦町にある立川キックボクシングアカデミーに通うプロキックボクサー。8歳からテコンドーを始め15歳でキックボクシングへ。2005年のプロデビュー以来18試合で16勝2敗。NJKFフェザー級王者、WPMO世界スーパーフェザー級王者のタイトルを持つ。リング上の激しい闘志と強烈なパンチ、キックは、ふだんの甘いマスクと対照的だ。弟の賢司さんもキックボクサー。立川から若き格闘家が羽ばたく。

立川キックボクシングアカデミーで
写真：細江英公

かたこと

まずお詫びと訂正から。3月号の発行日が2月1日になっていました。お恥ずかしい限りです。3月1日に訂正します▼本号をお手にとられるころには桜が咲いているでしょうか。<さ〜くら咲いたらいちねんせい>。4月は新入生や新入社員の時季▼夢と希望にちょっと不安も混じる。ずいぶん時を経てしまった編集者でも、その頃を思い出すと甘酸っぱいような思いが湧きます▼VIEWでご紹介した田村聡さん、対談をさせていただいた小島敦子さん。奇しくもお二人とも耳が聞こえない方です▼田村さんは地球で一番高いチョモランマに挑戦しようとしていますし、小島さんは聴覚障害のある方たちが日本映画を楽しめるように字幕付きフィルムの上映をシネマシティに働きかけて実現しました▼田村さんは手話通訳の方に入っていたが、小島さんとはディスプレイで質問をしながらお話をうかがいましたが、お二人の心の熱さは、ひしひしと伝わってきました▼障害があるとか、ないとかでなく、こんな方たち、その心を受けとめる方のいる立川はすばらしいと思います▼ここがタチカワ……は、新入社員や学生さんにも頼もしい味方のワンコインランチ。えくてびあんも、しっかりお昼を食べて、はつらつと参りましょう。(芳)

スタッフ

編集 大久保清志/清水恵美子/中薫子
デザイン 池田隆男(WATER DESIGN ASSOCIATES)
AMNET design factory
写真 五来孝平

えくてびあん 4月号

第26巻 通巻281号
平成20年4月1日発行
発行 えくてびあん編集工房
〒190-0012
東京都立川市曙町2-17-5 杉田ビル3F
TEL 042-528-0082 FAX 042-528-0065
編集人 芳賀敬博
発行人 加賀悦也
印刷 (株)大廣社

無断転載を禁じます。





キャベツの丸ごとスープ

おうちでおいしい 和風だし

③ 指導 三上康子 (三上経節店)

上品なだしで素材の味を引き出すスープ。だしの旨味にキャベツの甘味が溶けこんで、やわらかな春を味わえる一品。簡単だけれど手を抜かない、和風ポトフ、ここにあり。



桜えびのチャーハン



とび魚

【キャベツの丸ごとスープ】

今回はとび魚と昆布を使う。癖のない、上品なだしが野菜の持ち味を引き出してくれる。二魚は避け、とび魚を使ったら昆布やベーコンで味に深みを出す。複雑な旨味が舌にやさしい。