

立川

10

立川と語ろう 立川に生きよう
October 2008
écoutez bien Vol.27 No.287



表紙の人／柴 俊男(砂川町) 写真／細江英公



立川にごちそうあり!

③

和の空間で味わうフレンチ



ランチコース (お椀、コーヒー、デザート付き) 3150円【要予約】



ウニのカッペリーニ 1575円



天然鯛のソテー バターソース 1260円

厳しい残暑の中にも、吹く風に季節の移り変わりを感じるころ。夏の疲れにやさしい食事がほしくなる。さっぱりと、それでいてまったりと。見た目にも美しく素材の味が楽しめる、そんな料理に出会いたい。雰囲気がよければ、なおうれしい。そこで今回は少し目先を変えて〈和洋食〉。父が和を、息子が洋を担当する。

玉川上水のせせらぎ。緑の間からこぼれる光。金比羅橋近くの少し奥まったところにあるのが「和 やま田」。カウンターに座れば、大きな窓枠いっぱい春夏秋冬、自然が描く絵を楽しむことができる。お得なランチコースはまずスープ。季節の野菜をぞんぶんに楽しませてくれる一品だ。今回は地元のとうもろこしを使う。自然な甘味がひんやりとどを流れる。サラダには穴子の春巻きが、旬の香味野菜とともに登場。肉厚の穴子を噛むとプツツとした食感。見ればとび子も入っている。きれいで食感が楽しく、一皿でいろいろに楽しめる。

メインは、お寿司。立川で長く寿司をにぎってきた「寿司辰」が

にぎってくれる。玉子はジューシー。噛めば出汁が流れるよう。身の縮まったシマアジはドレッシングで食べる。きれいな赤身のまぐろを口にに入れる。うーん、まぐろはこうでなくっちゃ! お吸い物のお椀がついて、最後はコーヒーと手作りデザート。ごちそうはゆったりいただくと満足感がさらに増す。

夜のメニューから「ウニのカッペリーニ」と「天然鯛のソテー バターソース」を作ってもらった。カッペリーニは冷製パスタ用の細い麺。ウニの殻に入ったパスタは見た目より量が多く、クリーミーなのにさっぱりしている。上品な旨味がこの料理の特徴だ。淡白な白身の鯛もしょうゆバターで和風にアレンジ。つけあわせのホタテ貝柱だけでも、食べ応え十分。

店名に「和」と入れるだけあって、仲のよい親子が織りなす和食とフレンチのコラボレーション。どこまでも食べる側の心になったやさしさの溢れるコースメニューで、ゆっくりと秋を迎える。秋がゆっくりとやってくる。

和 やま田
立川市砂川町 3-17-36

TEL 042-537-1724
定休日 水曜日、第3火曜日

写真：五来孝平

食べることは基本



於：日本クッキングスクール(錦町) 写真：五来孝平

日本クッキングスクール 校長 須田 享子さん

■須田 享子(すだ ぎょうこ) 日本クッキングスクール校長
実父 萬田勇助氏が日本クッキングスクールを創立したのは、昭和28年。家族の健康のためにバランスのとれた食事をという父の思いを継いで、昭和55年校長に就任。以来、食卓にも愛情をモットーに温かい家庭料理を教え続けている。基本はもちろん、子ども料理教室や中高年のためのヘルシー教室などバラエティーに富んだ内容で、イキイキと健康に暮らすための食育を伝え、どの授業も男女共学で和気あいあい。「食事は生活の基本」を実践する毎日。いつでもお会いしても若々しい。錦町在住。

清水 恵美子(しみず えみこ) えてびあん編集部

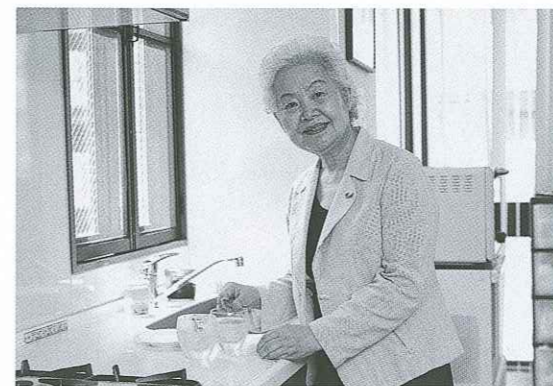
清水 連載企画の際には大変お世話になりました。ありがとうございます。
須田 取材の前にお茶をどうぞ。これ桃のゼリーよ。
清水 おいしそう！ 桃の角切りはわかるけれど、このゼリーの部分はどのようにしてピンクなんですか？
須田 桃の皮をちょっと煮るの。そうするとそのピンク色が出るのよ。
清水 へえ！ そういうちょっとしたコツが教えてもらえるから先生と話すといいですね。うちの娘、小学5年の時に料理教室に入れていただきましたが、最初の授業から帰った日に鱈の三枚おろしをしたのにはびっくりしました！
須田 まあ、偉い！
清水 以来、娘が「お刺身」と言うときは、サクではなくて一尾の魚なんです。

さすがにマグロは出てこないけど(笑)。
須田 それはすばらしいわ。そういうことが食育なのよ。その実践が大事。
清水 今日はその食育についてお話をうかがいたいんです。
須田 昔から教育の三本柱は知育、徳育、体育。そこに食の大切さが加わり、食育を入れて四本柱に。根本は体なんです。体と共に心も育むことが食育です。私はずっと前から多摩地区の保育園の栄養士、調理員さんにも食育を実践してきています。食は生活習慣ですから、3歳から8歳くらいまでに親のスキンシップを感じて、しっかりした味覚を養うことが大切だと思います。
清水 食育の目指すところはなんですか？
須田 小さいときの生活習慣、食習慣が

きちんとできているか。それを家庭や学校だけでなく社会全体で協力していくことにより、事件や犯罪につながる家庭崩壊が少なくなると思うんです。食育の三本柱は「選食能力」「食生活を学びマナーを身につける」「環境問題」。選食能力を養いバランスよく食べること。おかずばかりでなく主食をしっかり。私の実践している1:2:3のヘルシー弁当は、卵肉魚類が1、芋、野菜類が2、主食が3の割合。だからお弁当箱の半分はご飯。食べてやせるの。清水さん、やってみて！ おかずのバランスは「まごわやさしい」よ！
清水 は、はい。「ま」は豆？
須田 「ご」はごま。「わ」はワカメ。「や」は野菜。「さ」は魚。「し」は椎茸でキノコ類。「い」は芋類。
清水 肉はないんですね。
須田 肉は食べ過ぎてからいいじゃない。で、次がマナーね。例えば箸をちゃんと持つこと。
清水 食育と箸とはやっぱり関係があるのですか？
須田 あります。食文化は伝承しないと。小さいうちにマナーを習得していくことが大事ね。
清水 環境問題っていうのは……。
須田 水、食材をむだなく使い切るエコクッキングのすすめ。ところでこの食事バランスガイド、見たことない？
清水 ああ、あります。食品売り場にも貼ってありますね。意識して見ていないけど。
須田 これはね、コマを回すのと同じ。バランスよく食べないとコマが倒れてしまう。誰が見てもよくわかるでしょ？ 特に朝食。朝食を食べないと意欲も湧かないし、集中力も低下してしまう。
清水 朝食は大事なんですね。
須田 最近こんなことも言われているのよ。「ニワトリ症候群」。コケコッコね。

一人で食べる孤食、朝食が抜ける欠食、家族でアラカルト献立の個食。子どもはハンバーグ、お母さんはパスタ、お父さんはカレーとかね。それから好きなものばかり食べる固食。こういうことが生活習慣病を招いていくのよ。みんなで同じものを食べる心のふれ合う楽しい食卓づくりが、乱れた食習慣を正していくんだと思います。
清水 一緒に食べるから思いやりとか感謝とかも自然に身に付くんですね。
須田 はい。大皿に出てきたらみんなで分けて食べるんだとか、好きなものばかり取ってはいけないとか。「いただきます」は命をいただきますということだから、感謝して食べる。だから残さずいただくとかね。親が子どもに食卓で教えていくことですよ。
清水 食育って地産地消とも深く関わっているんですよね？
須田 ええ。砂川の土地は畑作に適し、地場野菜がおいしいんです。うちは父が砂川出身なんですよ。
清水 そうだったんですか！ 本屋さんていつから始められたんですか？
須田 最初は母が始めたの。戦後間もなく、6人の子どもを育てるのが大変だったから。冬かな？ 空を見上げたらオリオン座が輝いていたので、それでオリオン書房という名前をつけたそうです。ちっちゃな本屋だったんですよ。これだけになったのは兄のおかげです。小さい頃は、学校へ行く前にお掃除やらなにやら、母がお店を開けるのを手伝ってから学校へ行ったもんですよ。ハングリーだったからよかったんですね。何でもおいしく感じましたよ、あの頃は。
清水 萬田家でもハングリーな時代があったんですね。今は、やりたいことすら見つからないって言う子もいますよ。
須田 今は豊かになり過ぎて何でも手に入る時代です。希望が持てるあの頃があったから、困難にも耐えられ

るのよ。あの額に入っている言葉は創立者の言葉なのね。
清水 「熱意」。
須田 毎年新年の志を書いています。私が「誠意」と書いたら、父が「享子、誠意だけでは人に伝わらないよ。熱意がなければ」と言ったんです。そういう言葉一つ一つが今の私に生かされていて、感謝しています。
清水 ご両親は生活の中でいろいろ教えてくださったんですね。
須田 ええ、本当にいろいろ注意してくれましたよ。靴の脱ぎ方のような細かいことまでね。私の好きな言葉は松下幸之助の「叱ってもらえる幸せ」。やはり、両親が注意してくれたり多くの方に支えられたおかげで、今こうやって仕事ができるのだと思います。
清水 親はありがたいですね。でも、この飽食の時代に、どうやってハングリーな環境を作り出します？
須田 それはむずかしいわね。だったら原点に戻ったらどうかしら。本物を使って一度きちんとだしをとるとか。
清水 簡単な方に手をださないでね。
須田 そうそう。自分で種を蒔いて育ててみるとか。だしを昆布と鰹でとってみるとか。飽食時代にそういうことをしてみないとますますメタボになってしまうから。
清水 私も働いていますが、先生のお母さんも働いていたし、昔は電子レンジとかないんだから、すごいですよね……。
須田 そうねえ、昔の人は手間仕事をいとわなかったですよ。

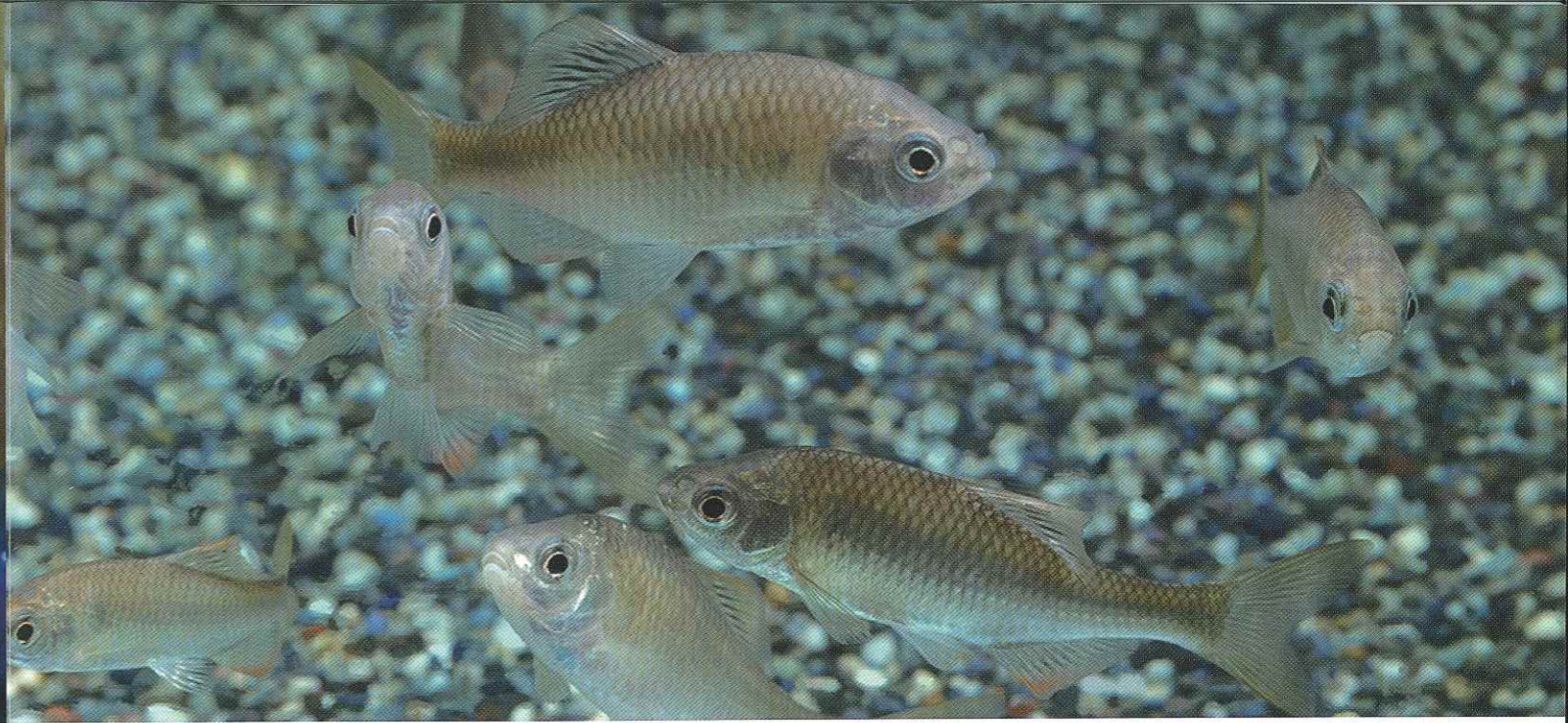


砂川町	JA 経済センター 立川店	536-1824
	JA 東京みどり 立川支店	536-1821
	陶工房 己流庵	537-6102
	多摩信用金庫 砂川支店	535-4411
	山梨中央銀行 立川支店	536-0871
	超こつりらーめん パワー軒	535-1665
柏町	ペーカリー リオンドール	535-4882
	ピーコック 玉川上水店	538-3861
	菅家 医院	536-4602
	うなぎ専門店 うなちゃん	536-6240
	立川農産物直売所	536-2439
	いなげや 立川栄町店	537-1820
	多摩信用金庫 幸町支店	535-5311
	中華レストラン SANFUJI	536-3813
幸町	西武信用金庫 幸町支店	537-3101
	大黒屋	536-0851
	お菓子処 花奴万葉庵 すずかけ通り店	536-8785
	江戸前・富山の魚と酒 緑寿司	536-4800
	ひまわりハウス	526-4520
	至誠キートスホーム	538-2323

えてびあんの輪
立川と語ろう 立川に生きよう
えてびあんは
リストのお店にいつもあります

今月は 砂川町・柏町・幸町・若葉町・栄町のお店です。

幸町	とんかつ・割烹 かつ亭	535-4611
	ドイツ製法ハム・ソーセージゼーホフ工房	535-5009
	和洋菓子 たちばな	537-0347
	BSタイヤショップ 佐藤商会	537-0912
	在宅療養支援診療所 立川在宅クリニック	534-6964
	古楽の小屋 ロバハウス	536-7266
	ふとんの 青木寝商	536-6833
	シルバーレストラン サラ	534-0602
若葉町	Beauty Salon リラ	536-3048
	浅見 内科医院	537-0918
	生鮮館 和光 立川店	538-3121
	いなげや 立川若葉町店	537-4119
	ありた 整骨院	534-1622
	多摩信用金庫 栄町支店	536-9711
	いなげや 立川栄町店	523-7201
	ニュースサービス日経 立川中央	522-4507
	チーズ王国 本社	525-9800
栄町	手打ちそば 倍更	537-0991
	FUKUSHIMAYA 立川店	534-1700
	相模屋 酒店	536-2476



シネマ通りの水族館

この人この店 番外編

お祭りの目玉はなんといっても金魚すくい。

幼い頃、和金がごによごによ泳ぐ水槽で
ポイをうまく操れば英雄だった。

ホームセンターやアウトレットモールのペットショップが全盛の今、
シネマ通りに昔を偲ぼせる金魚屋がある。

多摩水族館——足をとめれば懐かしい自分が見えてくる。

写真：五来孝平



♪ 赤いベベきたかわいい金魚

多摩水族館にいるのは赤いベベの金魚だけじゃない。白いベベもいれば、黒いベベ、まだらのベベまで揃っている。なんといってもここは水族館!「水族館って名前をつければ、まちがって人が集ってくるかと思ったから」と店主の高橋喜久男さん。思惑どおりかそうでないのか、開店より約40年、いまだに土曜日になると水族館だ思う人から問い合わせがある。

間口いっぱい水槽が並ぶ店頭から一歩中に入ると、さらに奥行きいっぱい水槽と水槽。こちらはマニア必見の魚。ひとくちにタナゴといっても種類は多い。こんな地味な魚、おもしろいの?——「タナゴは地味じゃないよ!繁殖期にはこんなにきれいな色に変わるんだよ」と変身した美しいタナゴの写真を見せてくれた。やっぱり目を引くのはグッピー。ひらひらと万国旗がひらめいているよう。大きな水槽にじっとしているのはレッドテールキャット。魚なのに、なんだか本当に猫にみえてくるから不思議だ。ちょうちンドレスみたいな姿でふわりふわりと泳ぐ、らんちゅう。こんなかわいいお嬢さん、どこかで見かけたような……。兄弟でかたまってじっとこっちを見て警戒しているのは、なまずの赤ちゃんたち。水槽をちょっと動かした

だけで大慌て。顔をこちらに向けてみんなで一塊になっている。浅い水の中をゆっくり動くのはウーパールーパー。どこかイモリに似たような、それでいてサンショウウオのような不思議な生き物。これ、魚?目はいったいどうなっているの?

いつまで見ても見飽きない。見ているだけでも優雅で楽しい魚たちだが、これが飼ってみるともっとかわいい。水を取り替えたり掃除をしたり、手がかかればかかるほどかわいくなっていく。サラリーマンだった高橋さんが金魚にすっぴんのめり込んだのも、このかわいさからかもしれない。それにしてもさきからお客さんは男性ばかり。「他のペットと違って魚は男性が好むらしい。女性が自分の趣味として買いに来られるようになったのはここ最近。お客さんの一割程度だね。それでも一割になったってことは、時代が変わったってことかな?」

小さな水槽から、自然の生態系も学べ社会の動きも読めてくる。だてに水族館は名乗ってない。

多摩水族館

TEL 042-524-0288 火曜定休 営業時間 11:00 ~19:00



立川の話題いっぱい!
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ょうくがじょう
スカパーフェクト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
柴崎町1-2-13 Tel. 527-0111(代) www.shinnyo-en.or.jp

URL http://www.kami.co.jp/
紙
資源を活かし 文化を継承
株式会社 立川紙業
☎042(527)6111 FAX.042(528)0080
〒190-0023 立川市柴崎町2-7-6
配送センター ◆ ☎042(560)2311

大廣社は今、「知的集約」型企業を実践しています。
伝達を使命とする情報産業の一翼を担う大廣社は、新しい時代の新しい表現を責任持って拓くために、クリエイティブから最終製品にいたるまでの一貫体制を構築しています。
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 東京都立川市錦町5-7-13
Tel. 042-527-1911
Fax. 042-527-1949
E-mail info@daiokousya.jp
http://www.daiokousya.jp/index.html

えくてびあん流

第6回 応現院文化講演会 開催

応現院文化講演会実行委員会では、真如苑の寺院「応現院」を広く一般市民の文化交流の場として利用してもらおうと、「応現院文化講演会」を開催している。11月25日に開催予定の「第6回 応現院文化講演会」では、講師に大塚雅彦氏を招き、真に豊かな都市型住宅とは何か、数々の事例を交えながら豊かな住まいづくりのヒントを伝授してもらう。大塚氏は、外光をふんだんに取り入れるリフォームデザインから“光の魔術師”として知られるデザイナー。都市型住宅の設計を数多く手がけ、新築やリフォームを問わず「住まいのトータルプロデュース」をテーマに、環境にも住人にも優しい心安らぐ住まいづくりを目指している。参加は無料(中学生以上)。講演会終了後、希望者は応現院内の見学ができる。聴講希望の方は、下記の要領でお申し込み下さい。



第6回 応現院文化講演会

「豊かに住まうための七つのちょっとした知恵」

大塚 雅彦氏
(一級建築士、株式会社カイエ代表・トップデザイナー)

日時: 2008年11月25日(火)
午後2時開演
午後1時30分開場 講演は約90分

会場: 応現院

主催: 応現院文化講演会実行委員会
後援: 立川商工会議所、立川観光協会、立川バス株式会社、エフエムラジオ立川株式会社
協力: 株式会社精神文化映像社、えくてびあん、多摩てばこネット
協賛: 真如苑

- 【申込】①住所・氏名・年齢・電話番号・希望人数(本人を含めて2名まで)を明記し、往復はがきにて申込先に郵送。②インターネットの申込フォームにて申込。携帯サイトでも可。
http://www.bunkakoenkai.jp/ 申込はおひとり様1回まで。
【申込先・お問い合わせ】 応現院文化講演会実行委員会事務局(えくてびあん内)
〒190-0012 立川市曙町2-17-5 杉田ビル3F 電話 042-523-9898
【締切】11月7日(金) 必着 定員は700名



この人この店⁶³

ちゃんぽん さがや

光武 哲也さん

誰に聞いても「おいしかった!」と答えるのが、さがやのちゃんぽん。メニューにある通り、本当に野菜がたっぷり。炒めた野菜と豚肉にさつまあげの味がとんこつスープと混ざりあって、まさに「ちゃんぽん」。見た目にもかまぼこのピンク色とかいわれの緑がおいしそう。湯気がホワホワとたっている野菜の山を下からぐっと持ち上げると、太めの麺が現れます。ズズッと吸えば、う〜ん、コクのあるスープと一緒にモチモチ麺が口の中。取り分けた麺と野菜にウスターソースをかけて食べると、これはまたまったくの別物になります。なんとなく昔懐かしいソース焼きそば味? 他にメニューはないんですか? —「うちはちゃんぽんだけでやってますからね」と笑う光武さん。和食が専門だったのだそう。佐賀のご出身、立川に住んで32年。光武さんが親しんだ本物の味を食べさせてくれるお店です。今度はスタミナちゃんぽんにトライします。



さがやのちゃんぽん 800円
大盛りはダブル麺で100円増し

〒190-0022
立川市錦町1丁目2-8
TEL 042-523-8057
営業時間 11:00~14:00
17:00~23:00
定休日 不定休



写真撮影: 五来孝平

みどり巡り花めぐり

道端の草花³

オオバコ

緑花文化士 柴田規夫



昔から人は植物を食まいや衣服の材料としていろいろな形で対に、植物が人を利用す。特に、オオバコは植物といえます。

山道沿いや農道の車

この植物は人によって固められた場所に非常にしばしば生えているのです。オオバコは土が硬い所でもタネが発芽発根し、生きていける特技を持っているので生えることができますが、多くの植物は土が硬い所では生えることができません。そこは他の植物があまり生えないので、日当たりが良くなります。そういう所にオオバコは生えて、光を独り占めしているのです。光不足に弱いオオバコにとって人に土を固めてもらうことにより生活の場が確保されているというわけです。

ただ、オオバコは好んで土の硬い所に生えているわけではありません。次に私が行った実験を紹介しましょう。栽培するための土と2つの鉢を準備して、片方の鉢には土を指で押し固めながら詰め、もう片方の鉢には土を何もせずに詰めます。この2つの鉢にオオバコのタネを同数播き、日当たりの良い場所で管理して、その生育の違いを調査します。この実験で、指で押し固めた土で育てた方も土を何もせずに詰めた鉢で育てた方もともによく発芽するのですが、指で押し固めた方は何もしない方に比べて明らかにオオバコの生育が悪いのです。これによりオオバコはけって土が硬い所に好んで生えているわけではないことがわかります。すなわち、光を求めて土の硬い所に仕方なく生えているのです。

さらに、オオバコは別の形でも人を利用しています。オオバコのタネ数を2~3滴の水に浸して数分待っているとタネから寒天状のぬるぬるした物質が出てきます。このぬるぬるでズボンや自動車・自転車の車輪にくっついてタネが運ばれるのです。このようにして人に運んでもらい、そのうえ、運んでもらう先は通常人によって土が固められた場所というわけです。本当にオオバコは人をうまく利用していると思いませんか。ついでながら、オオバコは車のわだちがあるような所によく生えるので、別名で車前草といえます。

料や医薬品として、住て、また、観賞用など利用してきました。反している場合があります。人をうまく利用してい

のわだちの周りには必オオバコが生えています。

information

- 緑花文化士は、毎年11月に行われる「緑・花 試験(緑・花文化の知識認定試験)」で優秀な成績をとられた方に贈られる称号です。2008年の試験は11月9日(日)。申込み締切り9月30日。詳細・申込用紙申請はホームページ <http://www.midori-hanabunka.jp> で。
- 国営昭和記念公園 花みどり文化センターでは、緑花文化士による「緑・花文化を楽しむ講習会」や展示会が開催されています。10月8日から30日は、柴田規夫さん監修による「どこまで行くの? タネの冒険」展を開催。面白い形をした種をしたりアッと驚く運ばれ方を植物の種子が集まります。

表紙の人

柴俊男さん(砂川町)

立川文化協会会長。玉川上水の自然保護を考える会を組織し、ボランティアで定期的に上水の清掃や草刈りに取り組んできたほか、砂川の伝統的食である手打ちうどんづくりの普及、子どもたちの居場所づくり活動「なんでも遊び塾」、鳴く虫の保存、ホタルの復活など、砂川地域に根ざした文化活動に広く深く関わっている。生まれは茨城県で、縁あって立川に。「住めば都ではなく、住むからには都にする」と、飄々とした人柄にこまやかな心配りと組織力で文化団体のまとめ役を果たす。

玉川上水・金比羅橋近くで
写真: 細江英公

かたこと

今月号もお詫びと訂正から。9月号対談、佐々木原さんがフランス・フレネ学校を知ったのは1989年でした▼猛暑から急に寒くなったりの今年ですが、彼岸を過ぎ10月となれば秋本番です。本号がお手許に届く頃は爽やかな頃となっていることでしょうか▼○○の秋と称されるのは何ごとにも適した時候だからでしょうか。なかでも出来秋は食欲の秋▼対談をさせていただいた日本クッキングスクール校長の須田享子さんは、家庭でおいしく楽しく食べることが子どもを健やかに育てるとおっしゃいます▼心を込めてつくった食事はまさに家族の基本。たまに外で食べようかという時は「立川にごちそうあり」「この人この店」もどうぞご利用ください▼空が澄んでくれば美しいものも見えます。VIEWは水族館という名のシネマ通りの金魚屋さん。金魚ってこんなに可愛かったのかと発見があります▼連載中のさとうその子さんのアート。作品のみならずお住まいも、その子さんの生き方もアートの。9月30日から10月6日には麻布十番のギャラリーMONA(03-3451-7273)でその子さんたちの展示会もあります▼みなさんそれぞれの実りの秋。えくてびあんもお側に置いていただけるよう、がんばります。(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 (C) 10月号

第27巻 通巻287号
平成20年10月1日発行
発行 えくてびあん編集部
〒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 黒須環
印刷 (株)大廣社

無断転載を禁じます。

さとう その子の アート気分

③

引っ越しをしてそれほどでもないのに日常のモノが増えました。そういうことも新鮮な感触。ここに来て驚いたんですが、同じ外人ハウスでも一番奥だった以前の家とは全然違う。人のおしゃべりや子どもの声、犬の鳴き声、鳥のさえずり……これまでも聞いていたはずの日常の暮らしが近く感じられるようです。窓からの風景も空気の動き方が違うみたい。わずかに数軒分移動しただけですけど、空間が違うというだけでなく感覚も変わるんですね。

【これから】(上) 【う・ふ】(下)

【その時に】

