

えびあん

7

立川と語ろう 立川に生きよう

July 2011

Écoutez Bien Vol.29 No.320

表紙の人／梅の湯のみなさん(高松町)



山に魅せられて

立川女子高校山岳部

高橋流 初心者のための登山教室 **【最終回】**

指導：高橋清輝

アシスタント：内山道子

山岳写真：桃井尚志、冨島和子 協力：立川女子高校山岳部、同OG会

前号に続き、
登山を通じた高橋流教育論。
限られた紙面では語りきれない先生の熱意が、
多くの立派な先輩たちを生み出し、
新しい後輩を迎えたサヤの笑顔に溢れている。

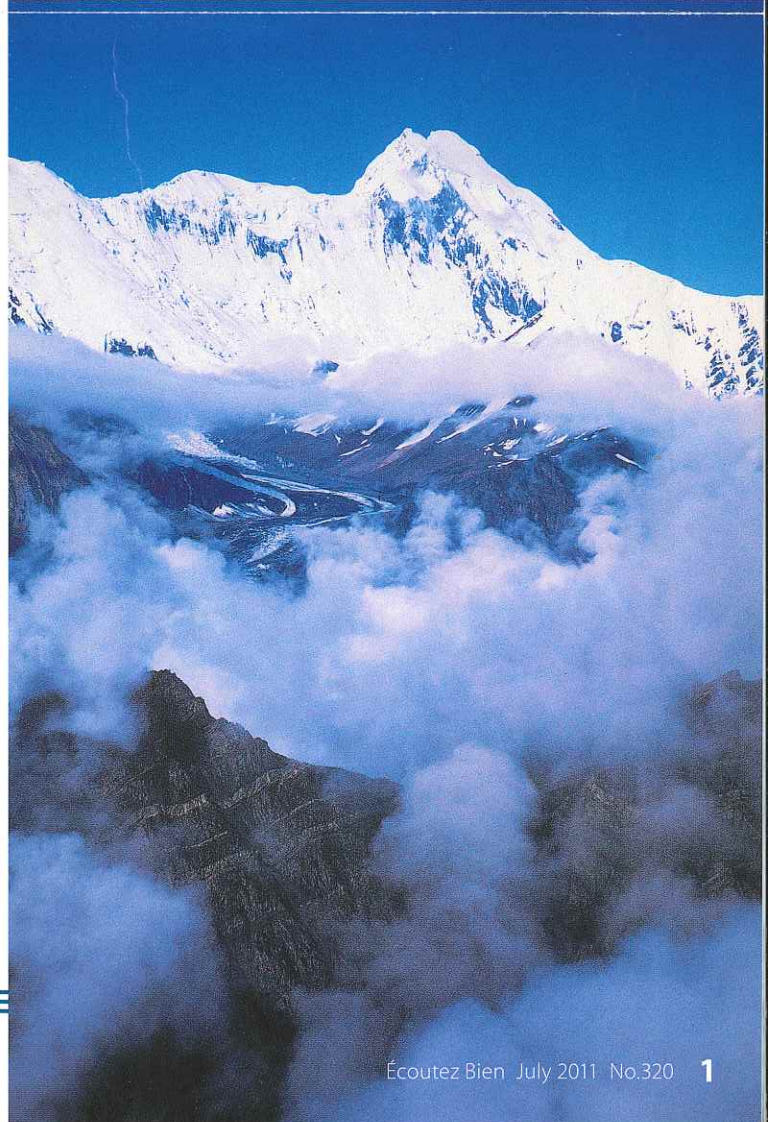
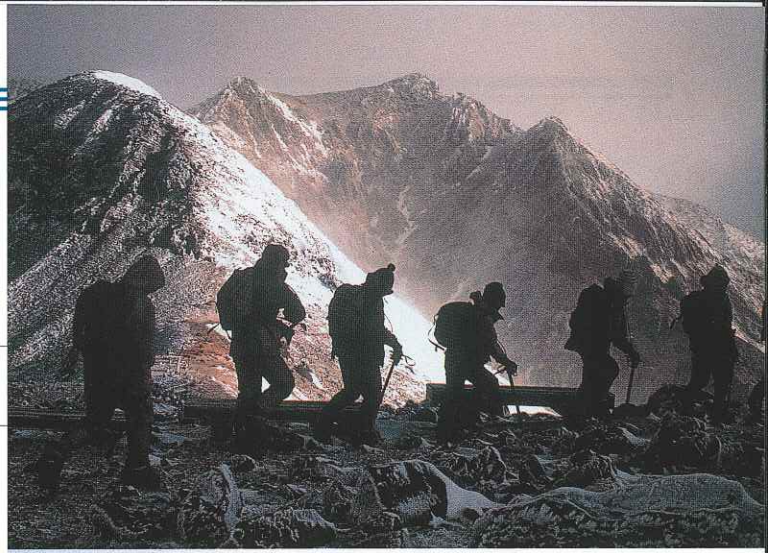
【極限状況に挑む条件作り】

魅力ある目標が設定できれば、そこに辿り着く過程は地味な一歩一歩の積み重ねから始まる。例えば、冬山合宿等でバテて倒れたりする時もある。生徒は懸命に手助けを求める。私は心の中で愛のムチとつぶやき我慢比べが始まる。やがて生徒は唇を噛締め必死に雪と闘い、最後はファイト!と叫んで自力で立ち上がる。「良く頑張ったね」の私の声に、誇らしげに「ハイ」と応答する生徒。このような繰り返しを重ねて強靱な体力、精神力が養われていく。

【チームワークとリーダーシップの大切さ】

目的が個人ではなく、チーム(パーティー)として達成すべきことを全員に自覚させることが大切。極地法という登山形式はまさにチームワークを重視するパーティー登山の原点だ。自ら先頭を歩きルート工作するリーダーの私、そこにスノーバー(杭)を打ち命綱のロープを張るOG隊員、そのザイルを手に食糧・燃料等の重い共同装備を荷上げする現役部員。与えられた作業を分担し、係りの責務を果たす。従ってパーティーにヒロインは不要。全てが「みんな」だ。ある遠征登山時に、高山病の症状で不幸にも登頂できなかった隊員の気持を考え、マスコミの「頂上に登った人は誰か」の取材に「登頂したのは立川女子高校山岳部パーティーです。個人名は不要です」と顔を真っ赤にして語る生徒の姿に、この山登りが“素晴らしき教室”となったことに感銘した。

他にも個々の長所が伸ばせるよう適材適所で分担させ、きめ付けや先入観を避け時代に即応した指導を心がけることで、どうしても生き方が狭くなりがちな現代っ子に多様な価値観を紹介するチャンスを得て、自分の本当の力、内部に潜む能力に気付かせている。また、困難にチャレンジしても危険は避ける安全第一の登山を心がけることで舞台を用意し、挫折あり・スランプありの連続でも、くじけず頑張り通せばいつかはルートが見つかることを体験させている。キレてしまっただけで夢は終わり何も達成できない。そのためには危険をクリアする技術の習得も大事だが、困難に立ち向かう、耐えられる強い精神力の方が大切だと痛感している。教師の姿勢も大事だ。友達感覚ではいけない。生徒には「学ぶ姿勢」と「礼儀」を知らしめるのが教師であると常に言い聞かせている。



命をかける娯楽

芸能「歌舞伎」

国文学研究資料館

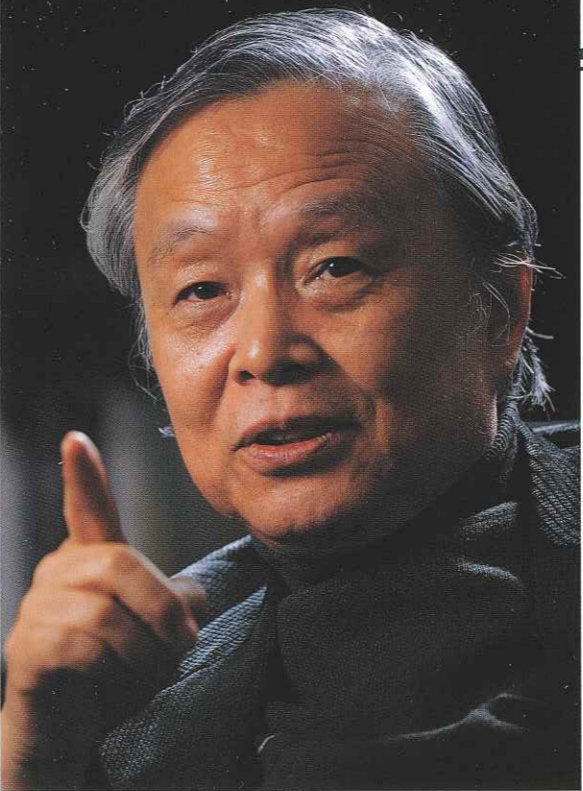
副館長 武井協三さん

京都三大美少年の一人。

長じて初期の歌舞伎の専門家に。

「見ぬ世の人を友に」して得た話は、深い。

武井 昭和三十年代後半にね、京都に三大美少年ちゅうのがおったんですよ。ひとりはこの前、龍馬伝で山内容堂をやった近藤正臣。もうひとりが沢田研二、ジュリー。



で、もうひとりね、私ね。

——誰がそう言ってたんですか(笑)?

武井 みんな言うてました。

——そうですか(笑)。ずっと京都でいらっしやいますか?

武井 男前の話の次は京都の話しましよか。京都の生まれ育ちで、大学は早稲田やけど、関西弁をずっと使ってるんですよ。国文学研究資料館の共通言語は関西弁でなければいかんと思ってるんですよ。だってね、枕草子。清少納言っていう人はずっと京都の御所に居た人ですよ。そしたら「春はあけぼの」という響きで文章を書いたわけではなくて、「春はあけぼのや」と書かはそのたわけです。源氏物語だってそうだし、徒然草だってそう。江戸の真ん中あたりまで、文化の中心は上方です。ですから関西弁の響きっていうのは、古典文学の中で非常に大事なはずなんです。まあ、そういう言葉を大事にしているという意図があるんやな(笑)。

——反論はないんですか?

武井 反論、聞いたことないね。そう言われてみたらそれはすずや、となるんですよ。それぞれの地方の言葉って

伎を呼んだりすると、その記録は半分が飲み食い記録ですよ。お菓子は何か出たとかね。そういうものを食いな

ながら観るのが芸能です。相撲でも演劇でも、普段は真面目に働いてる人達がちよつと「外れる」楽しみっていうものを彼らは提供してきたんです。芸能、歌舞伎っていうのは飲み食いをして楽しむのが本来の姿。歌舞伎に「かべす」っていう言葉がある。菓子、弁当、寿司っていうこと。歌舞伎の楽しみの大きな部分は「かべす」。それから着飾る楽しさ。一着飾る。

——歌舞伎の「研究」とかって言うから、だんだん勉強みたいなになっちゃうんじゃないですか?

武井 うん、そう。だから、それは研究者がそういう事をちゃんと教えないと駄目ですよ、大学の講義なんかで。

本来芸能とはこういうものだと、日本の古典もほとんどのものが本来楽しむものなんです。娯楽って言うとか何かに位置にあるみたいに思われるけれども、命をかける娯楽って言うのがある。日本の芸能では、娯楽は「慰み」って言うてます。慰みって言うて、何かお慰みごとっていう感じで、レベルが低い、位置付けが低いと思われがちだけれど、慰みって言うのは、いつか死ななければならぬ人間が命を洗濯して、新しい命を吹き込むことなんです。簡単に言えば温泉に行くみたいなもんですよ。温泉行って「ああ、ええ湯やったな」「ああ、ほっこりした」「寿命が延びたわ」って言うでしょ? これなんです。

能の元になつてくる芸能のひとつに「延年」って言うものがある。延年って言うのは年を延ばす、齢を延ばすって言うこと。人間がただ

というのはね、大事なものだと思うんですよ。例えば「花」という言葉。その言葉でどういうものを思い浮かべるか。英語でフラワーって言えば、彼らはバラを思うかもしれない。東京の言葉で「花」って言うたら、ちよつと凛とした感じの美しさ。京都では「花」言うたら、もつとほろりとした美しさなんです。これは「はんなり」という言葉が京都にはある。「あんな小さい頃ははんなりしたええお子やったなあ」って言う。それはほろりとして。おっとりしている。一輪のきつぱりした美しさではなくて、吉野の山の向こうにぱつと咲いている桜の遠景みたいな。我々は言葉っていうのはコミュニケーションの手段と想ってるけれど、それだけじゃなくて、言葉は思考の中心にあるわけですよ。その言葉で考えている。東京の言葉だけになつてしまうと、京都のはんなりした花だとか、そういうイメージを表す言葉がなくなってしまう。それぞれの地域で育ててきた言葉っていうのは、文化の中核にあるものだから大事にしないと。

——話が真面目になり過ぎてるね(笑)。

——三大美少年のおひとりだとすると(笑)、先生は相当

生命を維持するだけじゃなくって、生き生きと生を送っていくということ。寿命は限られてるわけだけれども、横の振幅でもってそれを豊かにしていく。それが芸能の役割です。芸能の慰み。娯楽の役割。

——これが百年ほど前の歌舞伎の台本。

——すこい虫食ってる……。

武井 きれいに食ってるでしょ? ある本が見たいと思つて地方の図書館なんかに行く。それで、その本に初めてご対面した時って言うのはね、古い本って言うのは大抵冷たい。触ると冷たいのね。冷たくてしっとり濡れてる感じがある。そういうのに遭つた時に、「ああ、百年間、こいつは俺を待ってたや」と思うのね。それはね、惚れた女に会ってるみたいなんです。

——へえ!色っぽいんですね。

武井 百年間じいっと待ち続けてくれた女に、今俺は会っている。

——私はこちらに来るようになって、感じるものがあるんですよ。本の中に出てくる実在した人、しない人、登場人物とか、古文書に書かれてる名前とか。本や資料を見る度に、または資料館の書架を見せて頂くと、その人間の数っていうか、魂の数っていうか、そういうものに圧倒されるんですよ。生きてるっていうか、その中から呼びかけてくるっていうか。そういうのは感じないですか?先生。

武井 それはね、それはあれです。「見ぬ世の人を友とする喜び」って言うんですよ。これは徒然草に書かれてるのね。今は見られない世の人間が立ちあがってくるものがある。その瞬間って言うのがちよつぱり面白いんですよ。

私は「江戸歌舞伎と女たち」って言う本を書いたんだけど、さっき言った五代目団十郎の奥さん、愛人、母親の三人の事を書いたんだけどね。今まで名前も知られてなかったし、存在すら研究者も誰も知らなかつたんだけど、それをずっと調べていくと、その三人が生きて動き出すのね。こんな事を考えておつたや、ちよつぱり面白いですよ。それはもう、快楽ですよ。



もてたわけですね?

武井 めちゃめちゃもてました。

——ご専門の歌舞伎などは、もてるって大事なことですよね?

武井 そう、華のある役者が人気を得る。そういう側面はやっぱり大事なんです。真面目に修行して台詞のしゃべり方だとか、体の動かし方を一所懸命努力した役者、それはそれで尊いんだけど、それだけではどうしても人気役者にはなれない。持つて生れた存在感というのが必要なんです。五代目の団十郎と言う人がいてね、この人はへたくそやった。稽古の工夫をいくらやってもしょうがない、そんなことばかりやってたら身が持たないという言葉を残してると。自分が舞台に出ただけで、観客がワーツと喜ぶ様な役者になりたい。存在している人間のそのめでたさ、そういうものを体現する存在でありたいと言ってるんですよ。その五代目団十郎が江戸でものすごい人気を得たんだけど、これは江戸に疫病が流行った時期で、江戸の人口が百万ぐらいたと言われている時、二十万人ぐらいたが死んでる。二十万人も死んで、どこの家族でも一人ぐらいたが死んでる。そういう時期に劇場へ行って、ずっと何代も続いてきた団十郎の演技を見る。荒事って言うんだけど、大きい所作でもって、見得をして、それはまるでそこに太陽があるような演技です。温かい太陽がある様な、そういうものを観て、江戸の人達は安心するわけです。「ああ、ここに変わらないものがあつた」と。それは上手いとか下手とか、そんな事を越える「存在感」なんです。

——なるほど。

武井 今回の震災を通してね、我々のような文化や文学の研究者に一体何が出来るんだろうと、非常に無力感におちいることがあるんだけど、こういう時期が一定期間過ぎた時に人間が何を求めるか。もちろん食べて命を生きながらえる事が一番大事なんです。だけれどもそれが出来るようになった時、豊かに生きたい。飯もおかずもドンブリにほりこんで一緒に食つてたのが、きれいに盛り付けしたものを食べたいと思う。美しい盛り付けのその美しさの部分に文学だとか文化だとかそういうものがある。

——私が歌舞伎を観に行く楽しみは、お弁当でした(笑)。武井 うん、うん。それで良いんです。歌舞伎の楽しさって言うのは、飯食う楽しさや。大名の屋敷なんかで歌舞

小さな計測器が世界を変える?

ペンギンだけじゃない! 今や魚も写真を撮る時代

データロガーと呼ばれる計測機器。

始まりはカメラや大きな動物につけていたものが、今では小さな魚にもつけることができるようになった。

どんどんその生態が明らかになっている。

そのデータロガーを作っているのがこの人たち。世界が頼る発想と技術だ。

内藤靖彦先生

DSL(静止画像ロガー)カメラ生みの親。極地名誉教授となった今でも精力的に研究活動を続けている。キタゾウアザラシの顎に加速度データロガーを付けることによる捕食行動把握に挑戦したり、次世代型高分解能画像ロガーの開発など、「あっと驚くようなことは若い人がやらなきゃいけない」と言いながら、若々しく活動中。

鈴木道彦さん 有限会社 リトル レオナルド 代表

小さいけれど世界の業界では有名な(有)リトル レオナルド。設立から29年。医学や薬学の基礎研究分野で使う機器を主に扱っていたが、極地研究所 内藤先生からの仕事を請け負うようになって以来、データロガー開発が専門に。今では海外の研究所からの注文も多い。

——鈴木さんがこのお仕事に携わったのは内藤先生との出会いがあったからと聞いていますが……。

鈴木 内藤靖彦先生がバイオリギングを始めた頃はアナログの機械でしたが、それを電子化する時から絡ませて頂いています。板橋に極地研があった頃、内藤先生の下でこの手法を学ばれた方が多くいらして、それが今や世界に広まって。外国での共同研究が多かったせいか、海外からのご注文も頂いています。うちの会社が何もしていない割には広まっています。会社なんていうほどのものではないです(笑)。

——確かに、なんの宣伝もなさっていない。ネット検索するとでてきますけれど。もともとのお仕事は医療関係の機器を作っていたとか。

鈴木 実験動物の乳を搾る機械。以前は搾れなかったんです。日本大学の特許になっていますね。あとバンド。中国のバンド研究所に2台行ってます。飼育環境にあるバンドは育児放棄するケースが多い。人間以外の動物は初乳を与えないと免疫がつかないということで、バンドなどにはとても有効だったと聞いています。

——でも内藤先生と出会ってからはデータロガー専門に。相当な魅力があったのでしょうか?

鈴木 もともと物を作るのは面白い。生理学や薬学でいうところの計測とこちらの計測と、基本的には生物を扱うということでは同じでしたから、入りやすかったですね。商売がらみで旨味がでてきてしまったら、うちなんかひとたまりもないけれど、発注の規模が小さいので商売なりにくい。安く作って競合するなんてことは殆どないです。他にないものを作り出すのが



内藤先生

面白いんですね。

計測器の見方をお教えしましょう。頭文字が並んでいます。計測項目のMは地磁気を測っています。Pはプロペラで、水中の遊泳スピードです。Gは加速度で、Tは温度。前に数字が付いているのは、すぐ後ろのアルファベットの地磁気を三軸測っている。Gの前の3は三軸の加速度を測っているということです。

内藤 ものを創るより、大事なのは鈴木さんと会話が成り立つこと。最初は会話が成り立たない。今は私が何をやりたいか全部わかってい

る。で、そういう馬鹿なことはやめなさいって言われる(笑)。

——先生はどのようなロガーを利用していますか?

内藤 今やっているのはやはりゾウアザラシね。なぜかという、そもそもこの原点はゾウアザラシにあったようなものだから。でも、極地研は南極観測だから、ペンギンにつけられるような計測装置がないとダメだということで挑戦し始めた。するとカルフォルニア大学からゾウアザラシにつけたいと言ってきて、それならと作り始めたのがこの機械式。プロペラ式で遊泳速度も測れるし、温度も測れる。でもアナログ。これで、餌をどれだけ食べたかということまで調べようとしたんだから……。普通の人は諦めるよね。あまり無茶はしない。

鈴木 普通の人は常識があるんですよ(笑)。

内藤 僕は向う見ずだから、訳のわからないことをやりたがる(笑)。日夜悩んでいたんだな……。僕はねボーッと歩くのが好きなの。ボーッとしながらずっと考える。だからよく途中下車して歩く。なんだろう、なんだろうって。そこでトドが石を飲み込んでるって話を思い出した。

——トドが?

内藤 トドが石。漁師がトドを解体すると石が出てくる。それを思い出した途端にピーンと来た! 石が入っているんだしたら、温度計入れりゃいいんだ! って。餌は冷たいはず。体は温かい

んだから、餌が入ったら温度が変わるじゃない。温度計だったら機械式でできるんだよね。この前論文が回ってきたら、いまだにやっているとこがある。もう私たちはやっていないのに(笑)。

ゾウアザラシは深く潜る。最大2000メートルを一息で潜る。潜りながらカリフォルニアから北太平洋、アリューシャン列島の南側まで行くんです。ゾウアザラシの潜水の原理っていうのがあるんだけど、その原理のモデルの中に採餌の要素がない。やっぱり動物が生きてするには、空気(酸素)と餌がないと。2ヶ月半、ずーっと行って、でも必ず回遊して戻ってくる。いつ戻ることになったのか、どこで餌を食べたら戻ることか、どこまで食べたら戻り始めるのか、戻り始めたら餌は食べないのか、食べるのか。やり始めたら当然いろいろな疑問が出てくる。それがまだ誰もやっていなかったことだった。だから私がやる、そして私は知りたい(笑)。

温度計を胃の中に入れるんで吐き戻し防止装置を作った英国の人もいたし、ペンギンなんかでもマグネットをくっつけて口の動きで採餌を調べようとしたりした。でもそれは失敗が多いんだよね。だけどね、ある時ね、あっと気がついたのです。私たちは加速度計持ってるじゃないかって。必死になって餌を食べるから、普通の動きとは違うはずだよ。ペンギンやアザラシで試してみたらこれは百発百中だった。それでゾウアザラシにも使っています。イカのような軟体の物を食べているらしいけど、誰も見たことがない。見たいっていうんでカメラもつけた。

——すごーい。じゃ、何にでも使えますね!

内藤 意識はしていなかったけど、私たちは時代の大転換に乗っていた。アナログだった時には、手作業でデジタルに変換していた。ものすごい作業量だったけれど、そこにコンピューターが現れて、1980年~90年に一気に広がった。データ処理が楽になり、色んなセンサーが同時にいくつもつけられて情報量がグッと広がった。平面的にしか見えなかったものが、3次元で動いているのが見えるようになる、簡単に言えばそんな大きな変化があったということ。要するに世の中が変わってしまった。そして小さくなる。小型の魚にもつけられるようになって、何にでも使えるわけだから、その計測器の持つ意味が全然違ってくる。

世の中がデジタルになってきた。デジタルが

作ったデータ世界があって、初めてインターネット

の世界ができてくるわけです。いわゆる情報革命だとかIT革命だとか、これもその一部で、学問っていても結局は情報をどうやって集めるかっていうツールなんです。我々は目に見えないものを対象にしてやってきているから、こういうツールがどれほど役にたつか。

——だとすると、鈴木さんのなさったことって、すごいじゃないですか!

鈴木 先生の方がすごい。まずは発想です。**内藤** デジタルの世界っていうのは、もの凄く大きなブレイクスルーだったんだけど、それをやっているのが鈴木さん。だからね、私は鈴木さんに足を向けて寝てない(笑)。

鈴木 (笑)

——そういえば、ペンギンの撮った写真を見ました。本当にペンギンってオキアミを1匹ずつ食べるんですか? 千匹ものオキアミを。

内藤 間違いない。

——ペンギンって真面目ですね~! オキアミがパッと群れていて、それをペンギンが口をガーンと開けて食べるのかと思っていました。

内藤 クジラのイメージだよ。ちょっと違うんです、残念ながら(笑)。ペンギンがいろいろな深さで1匹1匹採餌する、それを明らかにしたのがこのバイオリギング。マグネットよりこの方が効率がよくて失敗がない。

——先生に失敗ってあるんですか?

内藤 失敗だらけでまいましたよ。

鈴木 いろいろな種類で人生の(笑)。

内藤 こういうインタビューだとみんな成功した話をしがちだけれど、失敗は付き物だから。今やっていることは、私の最初からの夢なんですけど、それが段々広がってきてみんなが一緒にやっている。これからはちょっと歯ごたえのある、これは難しい、これをやったらすごーいっていうことを、立川辺りで、極地研でやってくれるといいなって思うんですけど……。

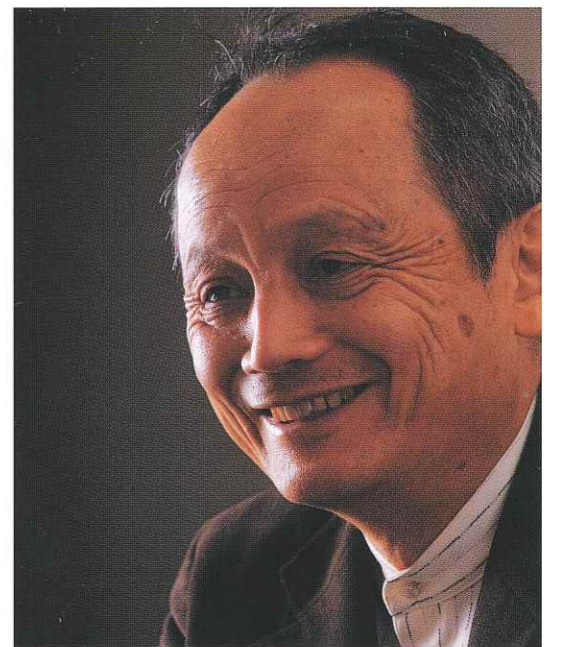
——そうですね。

内藤 極地研はね、そういう意味じゃ、大きな仕事、難しい仕事を色々やっています。ボーリ



データロガーの実物や、ペンギンが撮った写真、動画は極地研究所の「南極・北極科学館」で見ることができます。

ングしたり。何がすごいかって、技術だけじゃないんです。-60度の中で、ボーリングの他にちゃんと仕事持っている7~8人が越冬して、ボーリングを成し遂げたっていうことが、日本の歴史に残ることだと思うんですね。今は技術も進んでいるし、色々な条件が良くなっているからそんなに大変じゃないだろうって思うかもしれないが、実は歴史的に振り返ってみると、ああいう過酷な所で3年間越冬してボーリングやったっていうのは、たとえば「日本人の歴史」っていう年表を作ってイベントを入れたら、「法隆寺建立」とか「東大寺大仏」とか「ロケット打ち上げ」「人工衛星始まり」という中に並ぶようなイベントだと思う。隕石だって、もう万の単位を越えて集めているわけだ。すごいことやってるんだけど、極地研に行くとそういう雰囲気ないですね(笑)。



鈴木さん

——確かに(笑)。みなさんどっかっていうと、シャイで。

内藤 そうですね(笑)。いろんなチャレンジしているんです。だけど世間とは違うスケールで仕事していますから。何かちょっとつかみ所がないかもしれない。考えているゴールが違う。違うスケールを持つことは大事ですね。

えくてびあんの輪

えくてびあんはリストのお店にいつもあります。今日は 柴崎町・富士見町 のお店です。

- 柴崎町
- 天婦羅・うなぎ 良銀 522-6702
 - レンタルボックス きらら 522-3913
 - 生活雑貨 EAST END 523-9636
 - 特むし銘茶・海苔 菊川園 526-2035
 - ジョイフルプラザ 0120-29-2775
 - めん心 堤屋 525-6602
 - Café COLORADO 526-2285
 - 日本空手道 佐藤塾 548-7460
 - ヴァールフッス 527-0055
 - (株)立川紙業 527-6111
 - Fashion You Me 523-1640
 - 手焼せんべい 雷神堂 521-5705
 - 石原薬局 523-4067
 - お菓子工房 ティーゴジー 525-6366
 - サイクルハウス 輪輪館 522-8100
 - ビジネス HOTEL クボタ 522-1122
 - いなげや 立川南口店 526-2947
 - (株)正盛堂 522-2328
 - いなりずし・のり巻きすし 松月 523-4758
 - 小林歯科クリニック 527-8217
 - ビューティーサロン ウィスタリア 527-1116
 - オリオン書房 サザン店 525-3111
 - ハンバーグとステーキのお店 WISH BONE 527-7199
 - 三船クリニック 523-6693
 - 西武信用金庫 立川南口支店 529-1311
 - 多摩信用金庫 南口支店 528-2211
 - りそな銀行 立川支店 522-4161
 - オリオン書房 アレアレア店 521-2211
 - ほっとすべーす 中屋 522-2932
 - 立川ワシントンホテル 548-4111
 - サンカメラ 522-3336
 - Coffee Shop LARGO 525-6704
 - Dining Bar HIGH JINX 512-9978
 - パッケージプラザ カサイ 522-8601
 - (株)けやき出版 525-9909
 - 手打ち ぎょうざ工房 522-4770
 - みどりっ子 立川店 521-6688
 - 喫茶 ギャラリー花 524-3668
 - 矢沢歯科眼科 525-6601
 - ラ・フリーズ シュクレ 525-3513
 - (株)京王ストア 立川店 540-1131
 - 武本測量株式会社 524-7731
 - サーフショップ Waioli 522-7331
 - 立川市柴崎市民体育館 523-5770
 - NPO 法人 東京 賢治の学校 523-7112

- 富士見町
- (株)浅見酒店 522-2823
 - 伊藤接骨院 524-7861
 - カット・スペース 523-8619
 - 手作りケーキの店 プティ・パニエ 529-8364
 - さえき 西立食品館 529-5333
 - (株)ヤマダ電機 (法人) 526-1044
 - (株)ヤマダ電機 526-1099
 - (株)ダイクマ 立川店 526-1099
 - 西村歯科クリニック 519-9501
 - 井上レディースクリニック 529-0111
 - 中華レストラン 東華園 529-0458
 - 榎本調剤薬局 526-2322
 - 有料老人ホーム サンピナス立川 527-8866
 - 飯塚花店 522-5684
 - 一如社グループ エスパス 21 527-0370

jorakugajo

真如苑提供番組 (常楽我浄)

スカイパーフェクTV: 216ch
マイ・テレビアナログ: 111ch
デジタル: 111ch

放送時間については番組表をご確認ください。

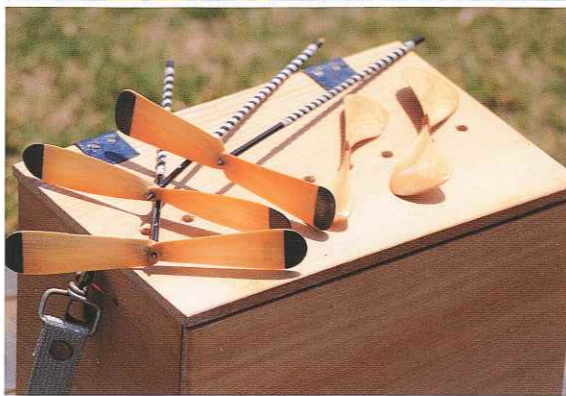
www.shinnyo-en.or.jp

街の話題

大空へ。もっと高く、もっと遠くへ!

5月14日土曜日。晴天の下、昭和記念公園みんなの原っぱで「こども竹とんぼ大会」が立川市クラフト同好会、立川市レクリエーション協会の協力で開催。午前中に行われた大人の記録会には、遠くは群馬や富山から、自作の竹とんぼを車に積んでやってきた方たちも。午後からは子どもたちの竹とんぼ工作教室が開かれ、飛距離や滞空時間を競いました。

大人の記録会。必見です。シュッと音を立てて飛んだかと思うと、あっという間に高度30m。見失いそう。飛距離を競えば、手を離れて数秒で50m。滞空は17秒近くにもなるのです。うーん、軽い竹のおもちゃとばかり思っていました、おそろべし、竹とんぼ!



ケーキ屋さん〈ティーゴジー〉北口にもオープン

柴崎町にあるティーゴジーが北口にもオープンしました。場所は立川通り高松郵便局のお隣です。



イベント続々! ふるさと多摩てぼこ

玉こんにゃく試食会、夏に美味しい甘酒試飲会などなど。要チェックなイベントがいっぱいです。



この人この店 〈94〉

彩食中華 須崎 Restaurant Susaki

代表 須崎智彦さん



「とにかく行ってみて、おいしいから」そう言いたいお店の1つです。外観はなんだか高そうな雰囲気ですが、お値段は普通です。いえ、むしろお安いかもしれません。ランチは4種類。日替わり(750円)、週替わり(880円)、五目炒飯セット(930円)に選べる麺セット(1000円)。ランチのスープはおかわり自由。ライスの盛りもすごくいい! すべてのメニューに小菜、選べるデザート、珈琲がついています。ひと口食べればすぐわかる須崎さんのこだわり。味にメリハリがあるんです。しょっぱくないのに、パンチがある。最初は「薄味かな?」と思うのに、最後まで飽きない。塩味軟らか蒸し鶏麺を注文したら、透き通ったスープに少し硬めかなと思う麺。ほわ〜んと鶏と麺の香りがますます食欲をそそります。麺を食べ終えたら、ついてきたライスにスープをかけて……。美味しゅうございました。



〒190-0003
立川市柴崎4-21-12
TEL 042-507-0981
営業時間 11時30分〜15時 17時〜22時30分(L.O 21時30分)
水曜定休

野菜の王国 産直レシピ 12

このコーナーはJA東京みどり 立川みなみ農産物直売所のご協力をいただいています

野菜の美味しい時節です。地元野菜を簡単手軽にいただきます。



〈産直生春巻き えくてびあん流〉

◎レシピ◎

材料 (4人分)

- ・エビ6尾 ・生ハム4枚 ・スモークサーモン4枚
- ・好みの産直野菜適宜 (今回は、うど、人参、菜の花、コウサイタイ、葉ネギ、リーフレタス、みず菜、ブロッコリー、キャベツなど)
- ・油揚げ1枚 ・スモークチーズ適宜 ・ライスペーパー12枚

作り方

- ① エビの背わたを取ってサツと茹で、半分の厚さに切っておく。油揚げは細く切ってパリパリに煎る。
- ② うどは細く切って水にさらし、人参、菜の花、コウサイタイ、ブロッコリー、キャベツは茹でて適当な大きさに切る。
- ③ ライスペーパーは巻く直前に水に浸し、好きな野菜とエビや生ハムなどを巻きこむ。
- ④ チリソースやわさびマヨネーズでいただく。

※下ごしらえも簡単で、野菜を瑞々しいままいただけるレシピです。

今回は同じ野菜を使って焼きビーフンを同じ食卓に。お腹いっぱいになるメニューです。

国営昭和記念公園 レインボープール大人ペア招待券10名様プレゼント

今年もレインボープールがオープンします。期間は7月16日(土)から9月4日(日)まで。招待券ご希望の方は、ハガキに住所、氏名、年齢、連絡先、招待券希望とご記入の上、〒190-0023

立川市柴崎町 2-1-10-4F (有) えくてびあんまでご郵送ください。当選の結果は招待券発送をもってお知らせいたします。締め切りは7月16日(土)消印有効です。

表紙の人

佐伯千絵子さん、雅斗さん、葉ちゃん、航君、楓ちゃん (高松町)

立川湯屋敷 梅の湯さん。創業70年の老舗です。4代目たちが学校から帰ってくるのを待って撮影開始。営業時間だから中では撮れない。ロケハンに時間がかかるカメラマンの後ろで、元気元気なご一家でした。



かたこと

◆数少ない立川のお風呂屋さんの1軒、梅の湯さんが表紙です。その昔は、創立86年を迎えた立川女子高校と梅の湯さんしか、この辺りに建物が無かったのだとか。駅から煙突が見えたそうです。◆国文研。京都のご出身だからという訳ではないけれど、緊張してうかがったのにとっても楽しいお話でした。校正をお願いすると、「めっちゃめっちゃもてました!」ここはきっぱり断言させていただきます!とお返事。いえ、疑った訳ではありません。◆こちらも緊張しっぱなしのインタビュー。内藤先生と鈴木道彦さん。小さな事務所でもまったく普通にいるけれど、実はすごいことをしているお二人。一流の方ってこちらに合わせる話してくださいます。こういう方たちが本当にすごいんだな、きっと。◆親子三代の笑顔がテーマの表紙になってまもなく1年。親子三代を探すのが大変。探し当ててもモデルになっていただくのがまた大変。そんな中、撮影しているとお声をかけて頂くことがあります。「えくてびあんの表紙?」本当に嬉しいです。皆さまあつてのえくてびあん。どうぞこれからもよろしくお願ひ申し上げます。

えくてびあん◎

7月号 第29巻 通巻320号

平成23年7月1日発行
発行 有限会社えくてびあん
〒190-0023
東京都立川市柴崎町2-1-10 高島ビル4F
TEL 042-528-0082
FAX 042-528-0065
URL www.tamatebakonet.jp
発行人 黒須 環
企画・写真・編集 えくてびあん編集スタッフ
デザイン 池田隆男
(WATER DESIGN ASSOCIATES)
印刷 三浦印刷株式会社

無断転載を禁じます。

夏においしい!

大豆の力

【青大豆の塩ゆで】

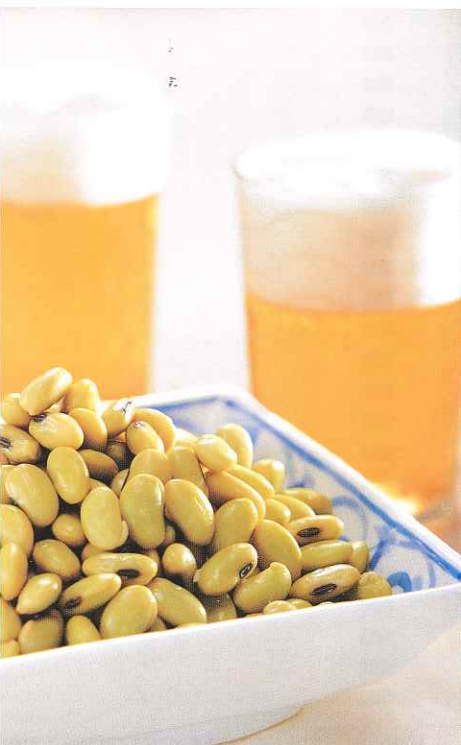
材料

青大豆 300g 塩 小さじ1

作り方

- ① 豆は洗って水気を切っておく。
- ② 鍋に水、青大豆を入れて一晩浸す。
- ③ ②に塩を加え鍋ごと火にかけ、煮立ってきたら火を弱め、アクをすくいながら約1時間、少し菌ごたえが残る程度の柔らかさになるまでゆでる（このとき、豆が煮汁から出ないように差し水をする）。
- ④ ざるにあげ水気を切り、冷蔵庫で冷ます。

※熱々のゆでたてもオススメ!



たまに手作り、大きく満足

③

調理指導…三上康子

おうちでおいしい

五
川
豆
もの
が
た
り



【大豆と 鶏手羽先の中華風】

材料（4人分）

大豆 150g（水に一晩つけてもどす）
鶏手羽先 10本（醤油 大さじ1、酒 大さじ1/2で下味をつけておく）
にんにく 1片（包丁の背でつぶしておく）
ゆでたうずらの卵 10個
調味料 A（醤油 大さじ3、酒 大さじ2、砂糖 大さじ1と1/2、水 1カップ）

作り方

- ① 中華鍋を熱して油大さじ3でにんにくを炒め、香りがでてきたら鶏手羽先を強火で両面に焼き色をつける。きつね色になったら汁気を切った大豆とAを加え、味を整える。
- ② 深鍋に移し入れ、再び火にかけ煮立ったら弱火にし、蓋をしてさらに約40分、大豆が柔らかくなるまで静かに煮る。
- ③ ゆでたうずらの卵を入れ、弱火で10分煮る。
- ④ 器に盛る際、好みで糸唐辛子を飾る。

※鶏の旨味、調味料の味わいが大豆にギュッと入り込んだおいしさ!