

# えいていあん

9

立川と語ろう 立川に生きよう

September 2011

Écoutez Bien Vol.30 No.322

表紙の人／植源のみなさん(柴崎町)





残暑厳しい毎日は、簡単レシピで乗り切りましょう。  
朝でも夜でもパパッと手早く。  
おいしい、満足、立川野菜！

# 体も心も瑞々しい！ 元気の素は緑です！



## 〈ズッキーニのチーズ焼き〉 〈きゅうりのヨーグルトドリンク〉

ズッキーニは長くても丸くても、  
どんな種類でも OK。

パッと作れて、  
おめざにピッタリ！

### 材料 (4人分)

ズッキーニ 2本、粉チーズ、オリーブオイル、  
パン粉それぞれ適宜

### 材料 (4人分)

きゅうり 2本、無糖ヨーグルト 500cc、塩、  
クミンシードパウダー、  
好みですりおろしにんにく少々

### 作り方

- ① 洗ったズッキーニを適当な大きさに切る。
- ② 耐熱容器に①を入れ、好みでオリーブオイルをかけて粉チーズ、パン粉を振って焼く。オーブンでもグリルでも、オーブントースターでもよい。写真はオリーブオイルなしでオーブントースターで焼いたもの。
- ③ 熱々に岩塩をかけていただく。

※おつまみになる一品ですが、パンにもごはんにも合います。癖のないズッキーニなので、サルサソースをかけてもおいしいです。

### 作り方

- ① きゅうりはみじん切りにする。
- ② 冷やしたヨーグルトの中に①を入れ、かき混ぜる。
- ③ 塩で味を整え、クミンシードパウダーを入れる。
- ④ にんにくを入れる場合は、ほんの少量をきゅうりと一緒に混ぜる。
- ⑤ よく冷やしていただくと、スープとしてもデザートとしても重宝します。





# 『陽明文庫展』——国宝の魅力を担当する面白い先生たち

国文学研究資料館 機関研究員 学術企画連携部 展示企画室 中村健太郎さん  
国文学研究資料館 研究部 准教授 海野圭介さん

陽明文庫は旧公爵近衛家に長年にわたって伝襲した、大量の古文書および古典籍、ならびに若干の古美術工芸品を一括して保存管理している、特殊な歴史資料館である。京都市内の西北、嵯峨野にもほど遠からず、双ヶ丘や桜で有名な御室仁和寺に隣接する勝景の地学多野、その一段奥まった山ふところの幽境に、高床式鉄筋土蔵造りの書庫二棟、事務所棟、さらには白二十余坪の数寄屋建築の閲覧集会所と、そのいずれもが国の登録文化財である施設を構えている。——『陽明文庫の沿革（名和修陽明文庫文庫長）』より抜粋

りませんでしたから。

陽明文庫を訪ねて京都へ行き、蔵の中の国宝を間近で見せて頂いたのですが、本当に保存がいいんですね。

海野 元々のモノが抜群に良かったということもあるし、蔵の中にしまっていて人目に触れなかったということも大きいでしょうね。

中村 今回は歌合以外にも近衛家に伝えられたお宝、国宝を中心に展示します。例えば、御堂関白記。藤原道長の自筆による日記です。それから和漢抄。平安時代に貴族がどういふものを持っていたかということを実際に見ることが出来る例です。陽明文庫ならではのものとしては、歴代天皇の御宸翰。御宸翰って？

中村 天皇の直筆筆跡のことです。それは近衛家の歴史を語る上で絶対必要な資料です。天皇の書は交流がないと下賜してもらえないので、普通の家にはまず伝わらない。まさに皇室と近衛家のつながりを示す重要な資料

治の前まで天皇家が伝えて来た和歌の秘密の歴史を研究しています。

面白そうじゃないですか！

海野 面白いです。大きな紙に一字だけ書いてあるものがあって、これは一体何なんだろうってずっと考えていて、ふと別の資料を見るとその解説が出てきたり、また別の資料を探し当てると、この二つを組み合わせて実はこういうことを伝えようとしているんだ、どうだ！みたいなのが出てきたり。

その資料って、活字資料じゃなくて、昔の現物を調べるんですよね？

海野 そうです。天皇家に伝えられたものがメインです。宮内庁とか京都御所にあるものなど、バラバラに保存されているものを集めて調べています。

海野 そうですね。今の教育って数学は数学、国語は国語といったカテゴリーの意識が強いですけど、昔は和歌を使って芸術的なことはもちろん、道徳的なことや作法、文字の書き方も教えるんです。だから遺された資料には、現代の分類概念にあてはまらないものも多くあります。それをこれは文学、これは書道、これは娯楽、これは道徳とかって腑分けをしようから、どこに入れていいかわからないものや違う棚に入ってしまうものが出てくるんです。

有名私立男子校で、「銀の匙」だけを使ってする授業があった。あれと……。

海野 そうですね。そこに入ってくる社会的背景とかも一緒に勉強するので、自分がなぜそれを勉強しているのかわかるわけです。全体が押さえられないと、断片的な知識ばかりになって、覚えなければ何に使っていいかわからない。とりあえず知識としてとっておこう。そうやって、中村先生は何を？

中村 海野先生は和歌の、私は書の秘伝を。書にも秘伝があるんですか？

中村 はい(笑)。あるんですよ。天皇家の書道の秘伝の研究をし

です。一番古いのは後朱雀天皇の書状。

すごいものが立川に来ちゃうわけですね！

海野 そうです。和歌に関する代表的なものはほぼ残さず展示されますが、立川では都内とは違ってゆっくり見て頂くことができると思います。

中村 和歌に興味のある方だけでなく、書に興味のある方にも親しみを持ってもらいたいと思います。国際的な時代だからこそ、自国の文化を知るのにも必要かと思っています。

海野 千年前のものが、まるで昨日書いたように残っているという国はそうはありません。中国は日本より歴史が古く色々文化財が失われてしまった。ですから実際に目で見て頂いて驚いてもらいたいですね。

「類聚歌合」という資料が発見され、平安時代にこうした歌合があったことがわかり、それを活字にまとめることができたのが昭和三十年代。一旦活字化されてしまうと、原本を研究する人はいなくなってしまう。しかし、よく見て頂くとわかるのですが、原本と活字と

ています。近代以降は、あまり役に立たないということ

で忘れられてしまっている。注目されないまま忘れ去られて、今の日本の書道史の研究でも主流のように考えられていません。本式ではないというイメージからきちんと研究した人がいない。それを一所懸命研究しています。

よくわからないです。秘伝、なのに役に立たない？

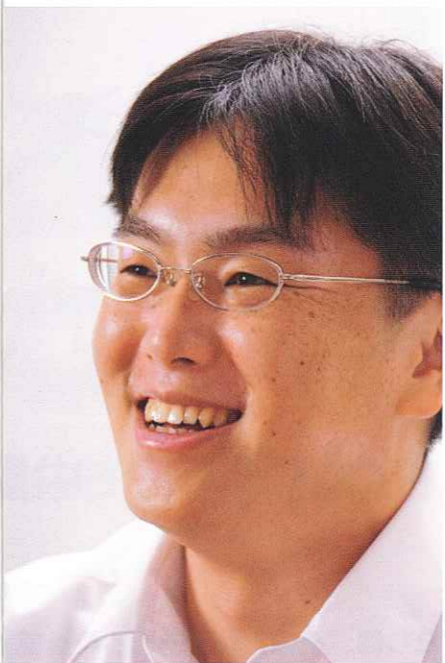
中村 権威だからです。前近代の天皇制は論じられるものでした。天皇ってなんだろうとか、天皇はどんな風に見えるのか、字を写さなきゃいけないとか。公家もそうです。字がその人の風格を表すということを伝えていきます。今は書道の技術、美しさを追求しますが、前近代は違う。字には人格が込められていると考えたんです。比べるための条件ではなく、天皇になつたら習わなければいけないこと

で、それを習得しないと民を治められないと考えられていた。お金もばらまけない、科学技術などもない時代、民を治めるには徳をつけなさい。で、明治以降はやらなくてよくなった。

海野 というか近代化で、「近代以前のそういったものは合理的ではなくて、文学とは文学的な素養だけ、書道は書的美しさだけ、それ以外のものは不純だ」と言い切られてきたんです。国文研は不純な人が多いから(笑)、捨てられたものをもう一度集めてみようとする人もいます(笑)。和歌の秘伝にしても書の秘伝にしても、道徳的な意味合いが非常に強くて、和歌や書を芸術だと思つて変なものに見えるかもしれないけれど、当時においてはそれはそれで意味があったんです。

現代作家の作品は、自分の心の中に満たされたいものを抱えている人が主人公って例が多いじゃないですか？全て満足して、俺は楽しいぜ！っていう人が主人公の作品は賞を取らないでしょ？それは、心は満たされたいものだと前提で、それを描くのが小説だという先入観で私たちが小説を読んでいるからではないでしょうか。でも、何年か、何百年かすると、満たされたい心をどうやって満たすかとか、満たされたいまま転落していくものをどうやって描くかがテーマだった変な時代だったよね。あの頃はって言われるかもしれないよ。価値観の体系って意外に脆いと思えますよ。

（陽明文庫展は十月八日から開催予定）



中村先生

今回の陽明文庫展は何がメインですか？

中村 陽明文庫の中から歌合にしぼって、展示期間を三期に分けて、あるものを全て展示しようと思つています。全部というのが一つの目玉です。分量が多いのでまとめ展示する、一同に並べるといいことは今まで殆どあ

では印象がまったく違うんです。原本を見ると筆跡が微妙に違う場所があります。「類聚歌合」は一人の書写者が書いているのではなく、多くの人が寄り合つて書写している。中には漢字が書けない人もいて、同じ文の中で仮名と漢字で筆跡が異なる場合もあります。訂正や書き入れの跡もあって、この本が丁寧に作られてきたことがよく分かります。

本にも人生があるんですね。

海野 あります。原本はこうして巻物になっていて、太い巻物だったり細かったりします。本来は同じようなものだったと思うのですが、途中が切り出されて細くなつてしまったものもあります。

中村 展示は、読めなくても見るだけで何かしら感じるものがあると思います。現物の力ですね。それと、見過ごされがちな見どころが表具です。表装がなされている物は表具と合わさってひとつの作品になっている場合があり

ます。中味に対して負けないようにという美意識で作られています。文字が読めなくても楽しめます。

お宝満載ですね。ところで先生方のご専門は？

海野 私は国文学ですから、至極まっとうです(笑)。

中村先生は？

中村 僕は法学部なんです(笑)。法制史、法学部でも現行法ではなくて、法律の歴史をやっていました。もともと古典籍に関心があって、古い時代に書かれたものが基本的に好きですね。

では、こういった歌合の原本もスラスラ読めちゃう？

中村 まあ、スラスラ。私、ランドセルに崩し辞典を入れてましたから(笑)。

海野 私は普通の人でした(笑)。

文学とは？

海野 古今伝授と呼ばれる和歌の秘密を伝える儀式です。例えば、古今集の中に不思議な名前の鳥が記されていて、それは一体何かということが疑問視されると、疑問が秘密を生んで、それが象徴的にある道徳的な徳目や統治の理念を伝えていられるようになります。和歌の解釈から比喩的に秘密を作つて行く。私は、室町から明



海野先生



# 困難に挑み、乗り越える。 みんなひとつの心になって。

## ドキュメンタリー映画「ドーバーばばあ 織姫たちの挑戦」——中島久枝監督

仕事をしている。親の介護をしている。家族のお世話をしている。

立川周辺に住むそんな普通の主婦6人が、ドーバー海峡横断リレーを成功させた。

その記録を撮った中島久枝さんもまた、親の介護をしている身。果たしてこの女性たちは、その大仕事をどうやって成し遂げたのだろう。

「ドーバーばばあ」のメンバーと。後列左から二人目が中島さん。



イギリス側海岸でポーズをとる「ドーバーばばあ」たち。  
写真提供：フシギナ

中島さんのお宅にうかがった。テレビを見ながら新聞に目を落とすお父さん(89)。立派な認知症だ。1人では置いておけないので、中島さんのいない時は交代でヘルパーさんに来てもらう。テレビ番組の製作や演出が仕事なので、生活はとても不規則。いくつもの事業所において、ヘルパーさん交代に穴が開かないようにしている。

もう1人? とても大きな協力者。それは愛犬ココちゃん。毎日お父さんはココちゃんの散歩に出かける。しかし、帰りの時間はココちゃん次第。歩く道もココちゃん次第。歩き始めると道がわからなくなってしまうお父さんを、ちゃんと家まで連れて帰ってくれるのがココちゃんなのだ。見送る中島さんに聞いてみた。心配じゃないですか?——「ココちゃんを信頼してますから(笑)」。

こんな毎日をご過ごしている中島さんが、ドーバー海峡横断リレーを撮りに現地へ行った。お父さんを置いて、よくそんな勇気がありましたね!「でも、私が行かなきゃ撮る人がいないでしょ!」

ドーバーは、行けば泳がせてくれる、そんな甘い所じゃないらしい。「ドーバーばばあ」(チーム織姫)も何日も待たされた。波やら天候やらいろいろな条件が整わないと泳がせてくれない。いつになったら泳げるの? 今日か明日か、はたまた泳がず帰るのか? そんな「ばばあ」たちの不安な表情も撮りながら、自分も長逗留を余儀なくされる中島さん。

ついに泳ぐ日が来た。船に弱いので船の上だけは別カメラマン。



中島さんは、「ばばあ」たちが到着するはずのフランス側海岸へ渡った。スタートから14時間後、すでに日が落ちて真っ暗になった海上に、「ばばあ」たちを乗せた船を発見するのは至難の技だった。海岸線を行ったり来たり。フルスピードで車を走らせながら船を探す。船が見えて、その下にピカピカとライトを背中に泳ぐ姿を見つけたときは嬉しかった。

54歳から67歳までの輝く女性たちを追いかけて、すべて自費でこの映画を作った。どうしても泳ぎたい、どうしても撮りたい、そんな思いが116分の中に詰まっている。ナレーションを引き受けた小林優子さんも親の介護をしているそうだ。映画製作を支えた力は、ヘルパーさんたちだったと中島さんは断言する。海外にいる妹さんもこの間帰国して、ヘルパーさんと一緒にお父さんの世話をしてくれた。

製作する側の主役も、それを支える土台も、ひとつの心になってこの映画に取り組んできたにちがいない。困難を乗り越える度、人は輝きを増していく。中島さんを見ていると、人生を何倍も楽しんでるように感じた。

「ドーバーばばあ 織姫たちの挑戦」は  
8月以降全国を回り、最後に東北で上映する予定。  
詳しい上映案内は、今月号「街の話題」をご参照下さい。  
ロードショー決定!! アップリンクX(渋谷)で、9月10日より



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。  
今月は 曙町・高松町 のお店です。

- 曙町
- エミリーフロアゲ 本店..... 527-1138
  - カフェ クリムト..... 526-3030
  - 宮地楽器 MUSIC JOY 立川北 527-6888
  - TAKE THE HONEY スイーツ 523-8200
  - 三井住友銀行 立川支店..... 522-2151
  - レストラン サヴィニ..... 525-1662
  - 立川献血ルーム..... 527-1140
  - アートルーム新紀元..... 528-6952
  - MOTHERS ORIENTAL 528-0855
  - たましん 本店..... 526-7700
  - たましんギャラリー..... 526-7717
  - 和食どころ 若草茶屋..... 526-0010
  - 三上饅頭店..... 522-3259
  - FM たちかわ..... 524-0844
  - 輸入文具 ホワイトハウス..... 525-8558
  - ステンドグラス ばさーじゅ..... 522-1941
  - 時計電池交換 BASE26..... 548-4326
  - はしや..... 528-2338
  - ラ・フランス..... 529-5522
  - 萬福食堂..... 528-2227
  - ビックカメラ 立川店..... 548-1111
  - Charcoal Dining るもん 527-3022
  - 飲食店 玉河..... 522-2654
  - 三菱東京 UFJ 銀行 立川支店 524-4121
  - ローソン 立川曙町二丁目店 526-7652
  - カフェ アバン..... 527-4479
  - ふるさと多摩てばこ..... 527-5995
  - ダイエー 立川店..... 525-0331
  - 手打ちそば しゃも..... 529-5468
  - シンボパン..... 522-6211
  - 天ぶら わかやま..... 525-0222
  - スペイン料理 ロス・クアロ・ガス 528-1654
  - 多摩水族館..... 524-0288
  - すし 魚正..... 522-3437
  - 團部肉店..... 522-2901
  - Cut Studio SOFIA..... 528-3241
  - Cloud Café..... 527-1414
  - 立川市女性総合センター アイム 528-6801
  - 三田花店 立川高島屋店..... 526-4187
  - エミリーフロアゲ 立川高島屋店 526-9788
  - 立川高島屋 サービスフロア 525-2111
  - パレスホテル 宴会係..... 527-1111
  - オリオン書房 ノルテ店..... 522-1231
  - JTB 法人東京 西東京支店 521-5550
  - 元祖つけ麺 味幸..... 527-4701
  - 鉄板焼 千珠..... 529-6787

- 高松町
- 武蔵野菓子舗 花奴 本店..... 529-1280
  - 丸助青果店..... 522-3542
  - B3+ギャラリーウエルメイド 548-3203
  - 米穀・食料品 横町屋..... 522-2609
  - 中華料理店 太幸苑..... 527-0906
  - ふじ整体院..... 540-9155
  - ライブハウス Crazy JAM 529-9507
  - 創業者 ほしの..... 521-1170
  - レストラン いなつき..... 528-1470
  - ライブ喫茶 炭火煎咖啡はるもにあ 521-2959
  - 立川湯屋敷 梅の湯..... 522-3800
  - 立川伊勢屋 本店..... 522-3793
  - お菓子工房 ティーコジー..... 526-8143
  - 書籍・雑誌 フレンド書房..... 527-1555

jorakugajo

真如苑提供番組〈常楽我淨〉

スカイパーフェクTV: 216ch  
マイ・テレビ アナログ: 11ch  
デジタル: 111ch

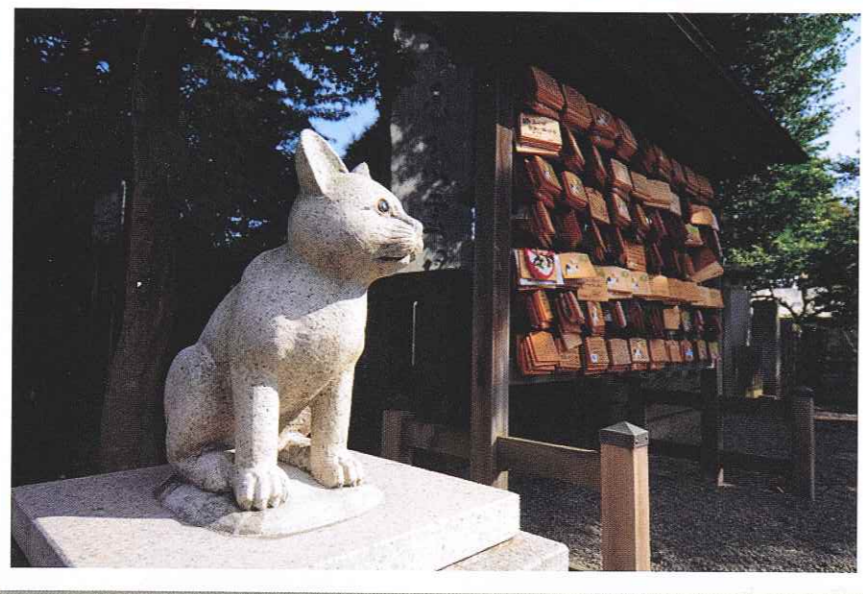
放送時間については番組表をご確認ください。

www.shinnyo-en.or.jp

立川のすごいところ ②

「蚕影神社 (こかげじんじゃ)」

祈れば迷い猫が帰ってくるという逸話から、別名「猫返し神社」とも。



阿豆佐味天神社。養蚕の守り神「蚕影神社」、安産の神様「水天宮」など十社が合祀されている。

気まぐれなしぐさとはうらはら、  
飼い主の思いはちゃんとわかっている。  
境内に佇むと、知り得もしなかった猫の気持ちが伝わってくることも。  
かつて、砂川で盛んだった養蚕、  
ネズミから蚕を守る猫はとても重宝された。  
猫が人間に与えてくれるものは計り知れない。  
中でも「恩返し」の大切さを学んだな、  
そんなことを考えていると、愛猫そっくりの……  
「かわいい猫」  
すると宮司さん「それは、犬」。



水天宮の犬

阿豆佐味天神社 立川市砂川町 4-1-1  
立川駅北口 立川バス1番「箱根ヶ崎駅」(三ツ藤経由)行、「砂川四番」下車。

街の話題

映画「ドーバーばばあ 織姫たちの挑戦」  
今後の上映案内

観れば元気が出てくるドキュメンタリー映画です。  
立川出身、在住の中島久枝さん監督の作品で、ドーバー海峡横断リレー チーム織姫のリーダー大河内二三子さんも立川の方。立川の上映会を見逃した方、東京近辺は以下の予定で上映されます。  
渋谷区アップリンクファクトリー  
日程 2011年8月29日(月)  
時間 16:30~19:00~  
場所 〒150-0042 東京都渋谷区宇多川町37-18  
トツネビル1階  
下北沢トリウッド  
日程 2011年9月3日(土)  
時間 9:30~12:00~14:30~17:00~19:30~

日程 2011年9月6日(火)  
時間 16:30~19:00~  
場所 〒155-0032 東京都世田谷区代沢 5-32-5-2F  
お問い合わせ先  
〈チケット〉  
メール fushigina@fushigina.asia  
ホームページ http://www.dbb.fushigina.asia  
電話 (DuckDuckGoose) 080-2563-8979  
〈その他〉  
メール fushigina@fushigina.asia  
電話 (フシギナ) 042-527-0977



立川で感じる、本物のアメリカンミュージック!!

世界規模で活躍するあの「パシフィック・トレンド」がアミュー立川大ホールに登場します。この機会を逃すと立川にいつ来てくれるかわかりません。お見逃し無くっ!!  
日程 9月21日(水)  
立川市市民会館(アミューたちかわ) 大ホール  
開場 18:30 開演 19:00

チケット 大人 2000円、高校生以下 1000円 全席自由  
主催 エフエムラジオ立川株式会社  
公益財団法人 立川市地域文化振興財団  
お問い合わせ先  
FM たちかわ 042-524-0844  
立川市地域文化振興財団 042-526-1311

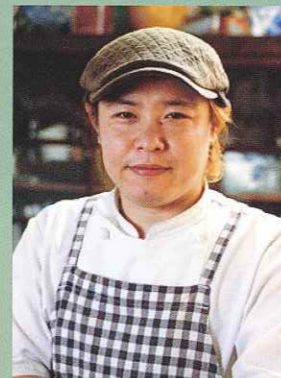
この人この店 <96>

萬福食堂

大澤 剛さん



皮がモチモチしていて、やぶけると中から肉汁があふれてくる。そんな餃子を食わせてくれるお店と聞いて、萬福食堂へ。場所はJR立川駅北口の緑川通り沿い。フロム中武北隣、スカイピア立川の2階です。  
「萬福餃子を目当てに来てくださる方も増えました」と嬉しそうに語る店長の大澤さん。餃子は、小麦粉にタピオカ粉、もち粉をブレンドして、毎日皮から手ごねで作っているそう。だからこそその食感なんだと納得です。



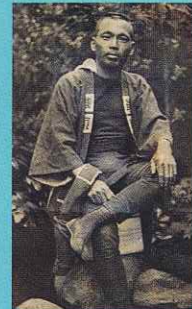
麻婆豆腐や担々麺、たまご炒飯とならんで、ランチメニューでも人気の餃子。でもお昼から餃子は……と、中にはニオイが気になる人もいるのかと思いきや、ニンニクはまったくつかっていないという。そんな心配りも人気の秘密なのかも知れません。また夜は定食のほか、本格中華をコースでもいただけます。

〒190-0012 立川市曙町2-11-8 スカイピア立川2F  
TEL 042-528-2227  
営業時間 11時~15時30分 18時~23時 月曜定休

表紙の人

細野カツさん、功さん、賢太郎さん、花ちゃん、波ちゃん(柴崎町)  
撮影協力: 普濟寺

かつて南幸町と呼ばれた時代からの植木屋「植源」さん。初代が石のお不動様を運んだとかで、そのご利益か、今は日野や立川のお寺の植木



専門に。現親方・功さんのお母様、カツさんは初代源寿さんの娘さん。今月は直系5世代となりました。写真は初代・細野源寿さん。

かたこと

◆新企画「たちかわのすごいところ」はいかがでしょう? スタッフが立川を歩き回り、自分らしく立川を切り取っています。どんな「すごいところ」を見つけてくるか、お楽しみに。  
◆国文研の展示「陽明文庫展」については、次回もっと詳しくお伝えします。やっぱり先生方、ご自分の研究の話になると熱が入っておもしろい! ◆「ドーバーばばあ」の監督・中島久枝さん。人生を何倍にも楽しんで生きているようで、一緒にいるとこちらまで楽しくなってきます。ドーバーを渡った「ばばあ」のリーダー、大河内二三子さんも立川の方。今回は対馬一釜山を泳ぐとか。すごい! ◆萬福食堂! 噛むと小籠包みたいに透き通った肉汁が出てくる餃子もいいけれど、あの麻婆豆腐のピリッと感ほたまりませぬ。卵炒飯のふんわりもいいし……。◆手亡豆のコロッケはお勧めです。ねっとりしていて、お豆の味がいい! 是非是非お試しください。  
◆表紙もとうとう5世代の登場となりました。まさか初代の方の写真まで頂戴できるとは! こうして皆さまのおかげで28年目を迎えております。本当にありがとうございます。どうぞこれからもよろしくお願い申し上げます。

えくてびあん◎

9月号 第30巻 通巻322号

平成23年9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。



メインもサイドも豆メニュー

## 【白いんげん豆と ミックスベジタブルの カラフルスープ】

材料 (4人分)

白インゲン豆 150g (一晩水に浸ける)  
ベーコン 2枚、ミックスベジタブル 150g  
固形コンソメスープの素 1個  
油、塩、こしょう、しょうゆ

作り方

- ① 白いんげん豆はたっぷりの水で柔らかく茹でる。
- ② ①は茹であがったら、ザルにあけ汁気を切っておく。
- ③ ベーコンは1cm角に切り、ミックスベジタブルはザルに入れ、さっと熱湯を通して水気を切っておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱してベーコンを炒め、ミックスベジタブルを加えて軽く炒める。
- ⑤ 水4カップと固形スープの素を加えて、②の豆を加えひと煮立ちしたら、しょうゆを加え、塩、こしょうで味を整える。



たまに手作り、大きく満足

5

おうちでおいしい

玄  
豆  
もの  
が  
た  
り

調理指導…三上康子



## 【手亡豆のカレー風味 コロッケサンド】

材料 (6人分)

手亡豆 300g (一晩水に浸ける)  
玉ねぎ 半個、ホットドック用パン 6個、卵 2個  
カレー粉 小さじ2、キャベツ、小麦粉、  
パン粉、バター、クリームチーズ、塩、こしょう  
中濃ソース、油、マスタードそれぞれ適量

作り方

- ① 手亡豆は、手でつぶれる位の柔らかさに茹で、水気を切って軽くつぶす。
- ② みじん切りの玉ねぎをしんなりするまで炒め、塩、こしょう、カレー粉を振り入れ、①の豆に混ぜる。
- ③ キャベツは千切りにし、水でさらした後、水気を切る。
- ⑤ ②を6等分し、1つずつ真ん中にクリームチーズを入れ、包むように型を整え、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ中温でカリッと揚げる。
- ⑥ パンにバターとマスタードを薄く塗り、その上にキャベツとコロッケをはさみソースをかける。