

えぐてびめん

10

立川と語ろう 立川に生きよう
October 2011
Écoutez Bien Vol.30 No.323



表紙の人／辰己屋の三代(曙町)

SHISEIDO

SHISEIDO SHISEIDO

秋の稔りが食卓に並ぶ時期になりました。
立川産直果物に葡萄があったとは！
さあ、今日もパパッと手作り、おいしい食卓。

見て美しく、 食べておいしい 紫の登場です。



〈小ナスの茶筅ナス〉

小振りだから揚げるのも、
食べるのも簡単。

材料 (4人分)

小ナス 12本、ししう 8本
揚げ油、めんつゆ、ネギ、しょうが 適宜

作り方

- ① 洗った小ナスのヘタを取り、縦に10本くらい切れ目を入れる。
- ② ししうは油に入れた時はねないように、切れ目を入れておく。
- ③ ネギを細く切り、しょうがの千切りと混せておく。
- ④ 小ナスを油で揚げ、あらかじめ用意しておいためんつゆを入れる。
- ⑤ ししうを揚げ、めんつゆの滲みた小ナスと一緒に盛りつける。ネギとショウガをあしらう。

※時間のある時は、だしをとって汁を作るもっておいしいです。熱々でもおいしいし、冷やして食べてもOK。小ナスではなくて、普通のサイズのナスでもどうぞ。

〈葡萄の実入り葡萄ジュース〉

生で食べておいしいものは、
ジュースにしてもおいしい！

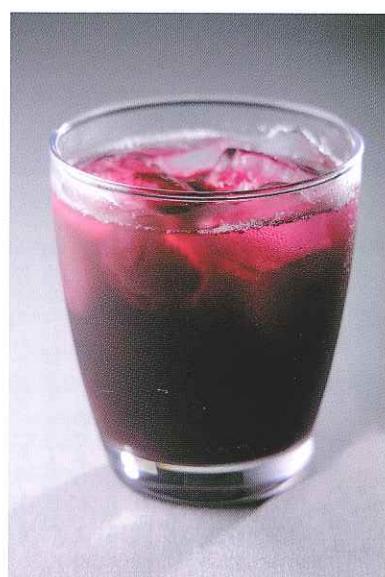
材料 (4人分)

濃い色の皮の葡萄 1房、水、砂糖

作り方

- ① 葡萄は房からはずし、1粒ずつ洗って水気を切る。
- ② 少し水を入れた鍋で葡萄の粒を煮る。焦げないように時々少しあわせを加える。
- ③ とろ火で、葡萄の粒から皮がむけ柔らかくなるまで煮る。
- ④ 煮汁が濃い紫色になったら、砂糖を大さじ1~2(好みで)加える。
- ⑤ 冷めたら、味をみながら水や炭酸で割っていただけ。煮た葡萄の実も皮をはがして入れるとおいしい。

※葡萄の種類や甘さに注意して砂糖を加えます。希釈用の煮汁を作つておいて、ゼリーを作つたり、ヨーグルトに入れたりできて便利です。1房で何度も楽しめる葡萄の食べ方。



特別展示

近衛家陽明文庫 王朝和歌文化一千年の伝承

「見ぬ世の人を友とする喜び」を体感できるビックチャンス？
いや、もしかしたら、この展示こそ「立川のパワースポット」かも知れない。



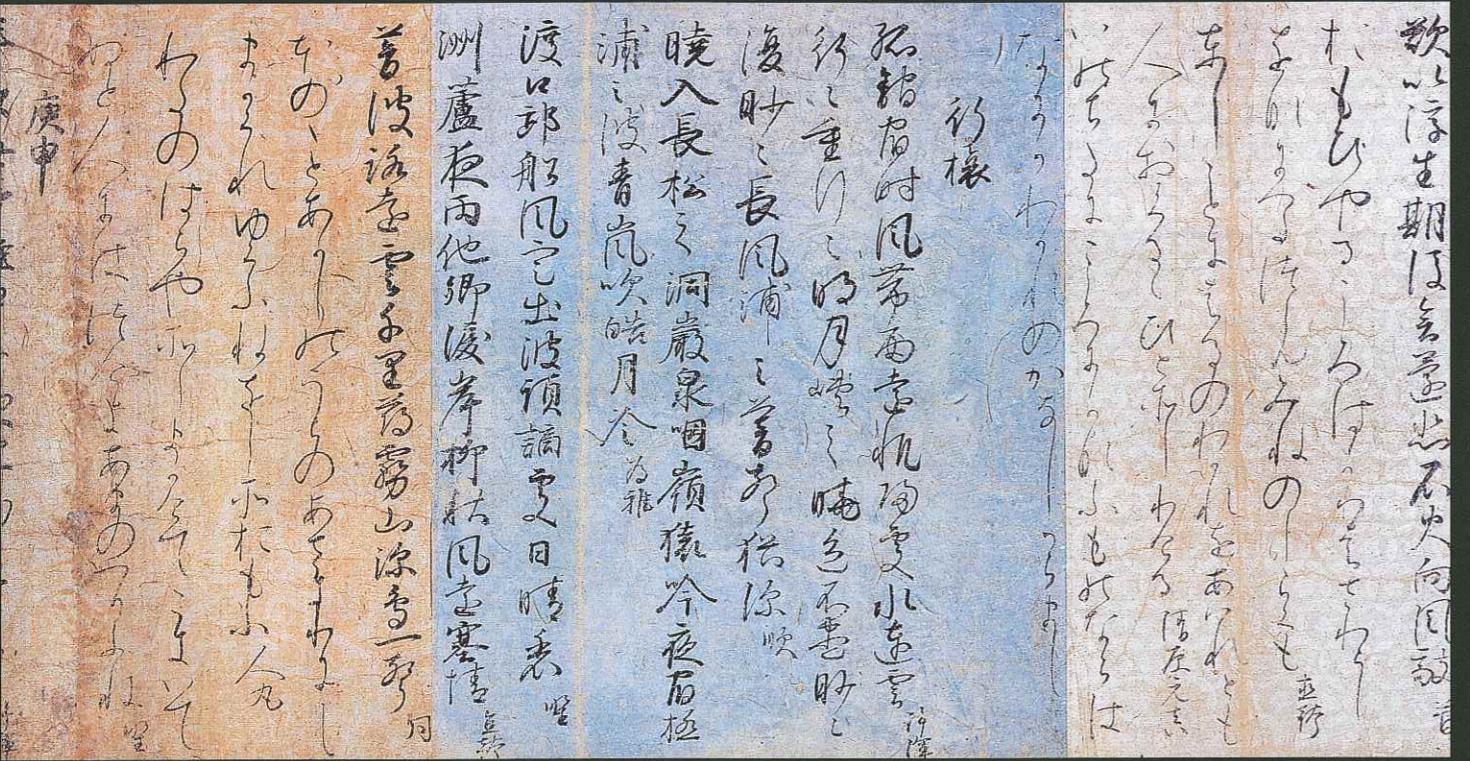
「陽明文庫」とは、一九三八年（昭和十三年）に当時の内閣総理大臣近衛文麿（近衛家二十九代当主）が、仁和寺の北西部に設立したもの。藤原道長自筆の日記である「御堂関白記」（国宝）、名筆の集大成である「大手鏡」（国宝）、美麗な唐紙に和漢朗詠集を書写した「倭漢抄」（国宝）等、五摶家の筆頭である近衛家が宮廷文化の中心として護り伝えてきた貴重な文書や宝物を収蔵している。

今回の特別展示の見どころは、平安時代に編纂された歌合の記録や、近衛家の歴代当主の文芸活動を示す和歌懐紙、近世の近衛家と皇室との関わりを示す宸翰なども併せて展示されること。さらに近衛家伝来の名宝として有名な古筆の名品も多く展示されるところから、近衛家という家を核として伝えられた王朝和歌文化の世界を実感できるにちがいない。

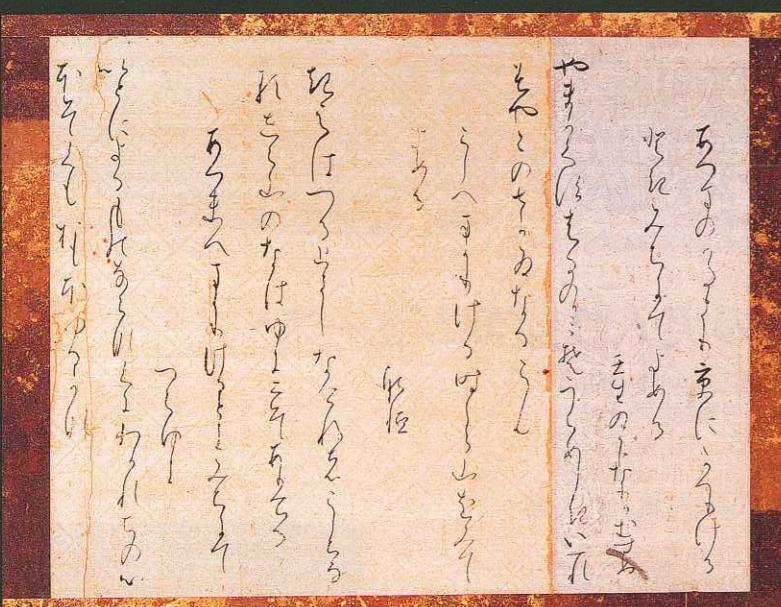
展示開催期間 平成二十三年十月八日（土）～十二月四日（日）

開催時間 午前十時～午後四時半（入場は四時まで）期間中の月曜日は休館（十月十日は開館）

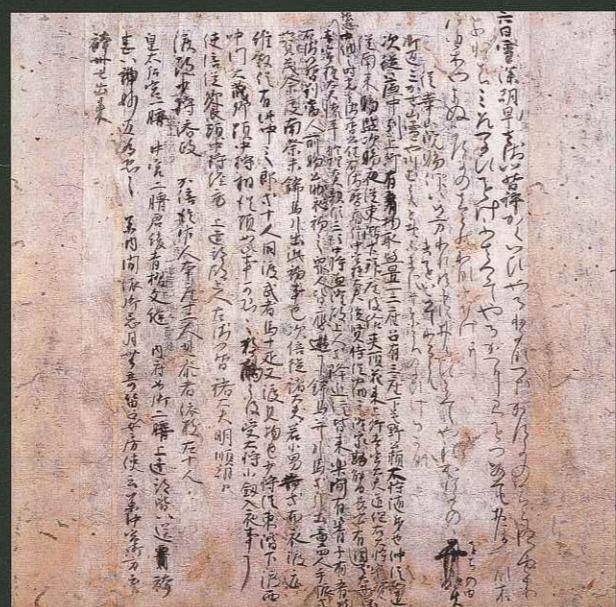
特別鑑賞料 三百円



倭漢抄



大手鏡



御堂関白記（藤原道長自筆）

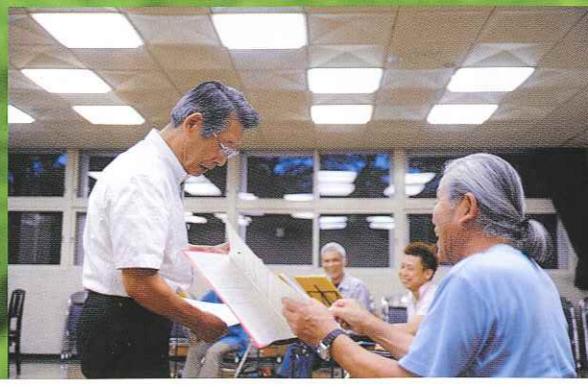
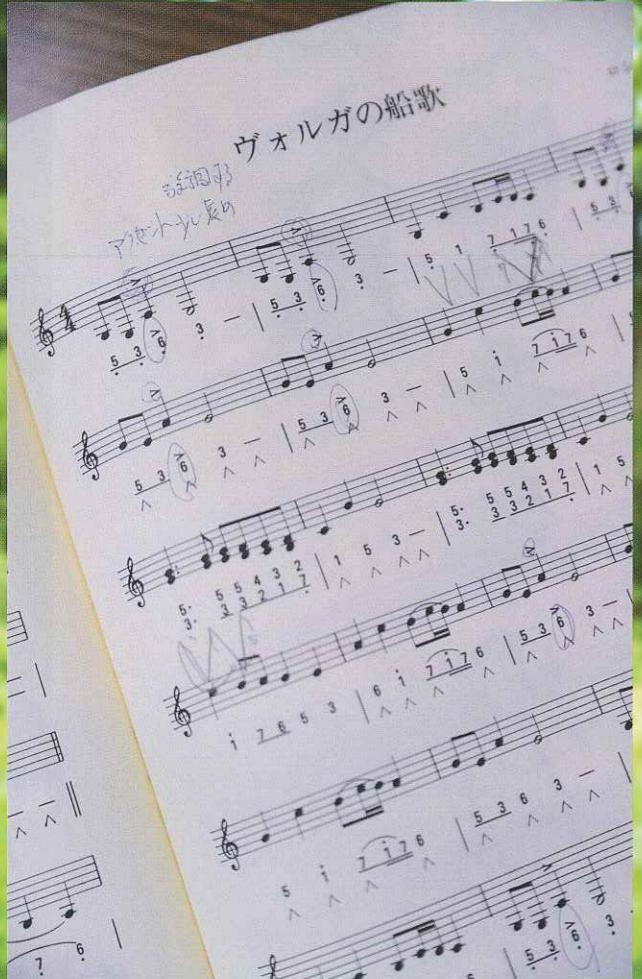
※そもそも近衛家は五摶家筆頭の家柄といわれる。すなわち、中臣鎌足が大化革新の功により天智天皇から藤原姓を賜つたことに始まる藤原氏は、鎌足の子不比等の次の代で南家・北家・式家・京家の四家に分かれるが、中でも北家はその後最も繁榮し、その嫡流は代々朝廷において重要な地位を占め、平安中期には藤原道長に代表される如くその全盛を見る。その後しばらくは摶政や関白の職に就くことにより実力実権を掌握してきた藤原北家の宗家すなわち摶閥家も、平安末期になりようやく公家による政治も衰えを見せ、その実権が武家の手に渡るに及ぶと、それまで一系であつたのが、道長より下ること五代、忠通の次の代で二分する。忠通の嫡子基实及びその子基通の流れに対し、三男兼実の流れが分かれ立つ。前者は基通の取宅が平安京の近衛大路室町にあって近衛殿と称し、のち代々がこれを伝領して居宅としたのでそれを家の名とした近衛家、後者も代々の居住の地名をとつて九条家と呼ばれた。さらにその後、二、三代の間に近衛家から鷹司家が、九条家よりは一条・一条の両家が分かれた。これによりこの五家に限つて摶政・関白の職を繼承得ることとなり、これを五つの摶閥家、五摶家と称するのであるが、近衛家は始祖が嫡男であったことからその筆頭に位置するのである。ちなみに陽明の名は、近衛大路が大内裏の外郭十二門の一、陽明門より東に発する大路でこれを陽明大路ともい、従つて近衛殿あるいは近衛家をも陽明殿、陽明家と称したことによるものであり、この呼び名は早くから記録などに見受けられる。また五摶家の他の家にもそれぞれこの別の呼び名があり、挙げておくと、九条家は陶化、二条家は銅駄、一条家は桃華、鷹司家は楊梅で、楊梅以外は平安京の坊名由来し、五家ともこの別称は官職に唐名があるように唐風のものと付されたかと考えられる。

【陽明文庫講座】近衛家陽明文庫の沿革（陽明文庫文庫長名和修より抜粋）

心を音にし、奏でましょう

諏訪公園に流れるハーモニカ

「かなしみに やさしさを よろこびにはなやぎを
いつも心に やわらぎを そっと与えてくれる ポケットの中の 小さなオーケストラ
それが ハーモニカ
吹いてみませんか ご一緒に。」



夕暮れ時、諏訪公園にハーモニカの音が流れていることがある。今時の子供たちには珍しい音で、ある年齢以上にはとても懐かしい。ポケットにしのばせることができる大きさなのに、どんな曲も演奏できるすぐれもの。

立川中央・ハーモニカサークル。
指導するのは横山明生さん。全日本ハーモニカ連盟理事で、日本ハーモニカ芸術協会の師範でもある。他の楽器をいじったことも譜面を読んだこともない人が、いつのまにか叙情たっぷりに演奏している。ハーモニカの譜面には音階でなく、数字が振ってある。どうもこれがその秘訣らしい。ポケットに入るこの大きさ、それがいいんだと横山さんは言う。

60～70代の年齢層には、とても温かく感じるハーモニカ。今のように豊かではなかった頃、何かにつけて手にとって演奏できる身近な楽器。それでいてその音色は人々の心の琴線を揺らし、胸の中を潤していく。

最近は小学校で扱わなくなったハーモニカ。もう一度、その音色を子供たちに伝えたい。横山さんの演奏する音色は、とても優しく訴えてくる。

立川中央・ハーモニカサークル
会長 古積健二さん
練習場所 柴崎学習館 第一、第三月曜日
問い合わせ先 TEL 042-535-3689 (内木場さんまで)

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 高松町・柴崎町 のお店です。

高松町 サロン・ケベクア美容室 527-4716
HAIR MAKES たしろ 525-2175

● 諏訪神社 522-2968

毎日新聞社グループ(株)毎日広告社 522-6121

バスタビーノ はしや 521-3386

高島ビル 526-0111

MOON ZETTON 523-0961

南武堂 剣道具店 527-0197

味乃寿司由 522-3733

おしゃべりカフェトーク・スペース 527-1636

株式会社 一心堂 527-3777

すがの歯科 540-2675

中華ハルピン 527-1809

紙匠 雅 548-1388

ピストロすぎ浦 525-9929

カレー工場 Haiji ハイジ 548-0812

ステーキ&欧風料理 クワトロ 528-3350

串揚割烹トントン 524-4521

Pasta Frolla 立川南口店 540-8033

レンタルスペース&雑貨カフェ 夢工房 843-7818

パセリドゥーエ 525-8486

甘味処 石や 524-0862

不動産コマツホーム 525-5811

芹沢ガラス店 522-3065

かみゆい処 わ 522-8202

ファッショナハウス ホマレヤ 525-2788

中国四川料理 山城 512-8356

ジョイフルプラザ スクエア 521-1228

酒歩 たから 528-1510

服地・洋裁材料 藤レディース 528-5101

純中国料理 北京大飯店 522-6393

天婦羅・うなぎ 良銀 522-6702

レンタルボックス さらら 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

Cafe COLORADO 526-2285

日本空手道 佐藤塾 548-7460

ヴァールフッシュ 527-0055

(株)立川紙業 527-6111

Fashion You Me 523-1640

手焼きせんべい 雷神堂 521-5705

石原薬局 523-4067

B級食堂 相模屋 525-9478

お菓子工房ティーコージー 525-6366

サイクリルハウス輸輸館 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

いなりし・のり巻きすし 松月 523-4758

小林歯科クリニック 527-8217

ピューティーサロン ウィスター 527-1116

オリオン書房 サザン店 525-3111

ハンバーグ&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

たましん 南口支店 528-2211

りそな銀行 立川支店 522-4161

オリオン書房 アレア店 521-2211

立川のすごいとこ ③

「川越道緑地古民家園 (小林家住宅)」

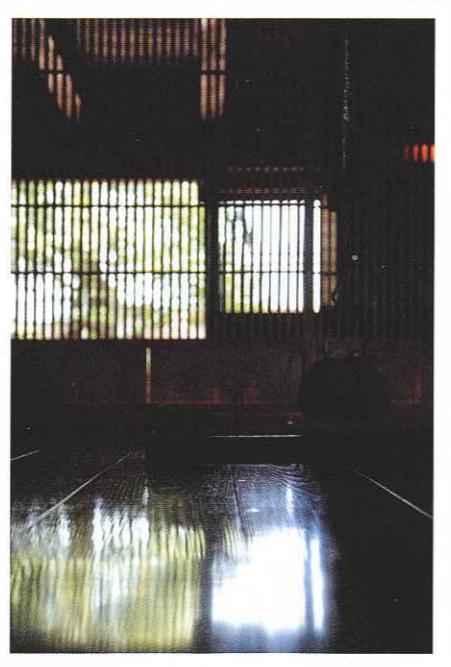
立川の小京都?



茅葺き屋根の古民家に入ると サーッと涼しい風が抜け
木の香りと囲炉裏にくべられた 薪の燃える匂いに癒される

家族を守り続けた柱の1本1本に ずつしりとした重みと
一滴の水も無駄にしない 先人の知恵に触れる

贅沢になり過ぎたこの時代に 守るものは何かを教えてくれる
そんな場所なのかもしれない



jorakugajo

真如苑提供番組〈常楽我淨〉

スカイパーエフエク 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

アクセス

多摩モノレール 砂川七番駅下車 徒歩 15 分

くるりんバス きたくるりん 古民家園下車 徒歩 1 分

街の話題

至誠ホームバザー 今年も開催!

甲州街道沿いにある至誠ホームでは、43回目を迎える「至誠ホームバザー」を今年も開催予定。日時は10月8日(土)、10時から14時まで同敷地内で。衣料品、雑貨、生活用品いずれも新品での販売や、市民サークルブースも今年から登場。地域協力出店による模擬店に加えて、ネイルアートや似顔絵コーナーなどお楽しみ系、癒し系の模擬店も。バザーくじは1枚100円の宝くじ、子供が楽しめるハロウィンかぼちゃクラフトやゲームコーナー。そこはやっぱり専門家、福祉相談ブースもあります。

本年度法人100周年を迎える社会福祉法人 至誠学舎立川。「地域に根ざした福祉施設、地域に開かれた至誠ホーム」を目指し、その活動の一環としてこのバザーも企画しています。是非一度、足を運んでみませんか?

いざという時の危機管理、大丈夫ですか?

8月21日(日)泉町の応現院で「市民のための公開講座」(主催 真如苑)いまみんなで考えたい社会問題シリーズ第6回、「東日本大震災から問われる私たちの防災意識」~自分の命、大災害から守れますか?~が開催されました。

各町会でお祭りが開催されていた日曜であったにもかかわらず、聴講者で席はいっぱい。さすが防災・危機管理の大変なことを具体的にお話くださって、とても充実した一時間でした。

第一人者 山村武彦さんのお話です。実際の映像や写真をたくさん使って、いざというときがどんな風なのか、その時に一体何ができるのか、そのためには毎日どんな意識でいればいいのか、また例え備蓄する水の汲み置き方など細かいことを具体的にお話くださって、とても充実した一時間でした。

第10回 応現院文化講演会 開催

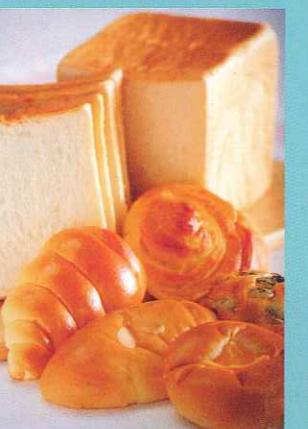
応現院文化講演会(主催 応現院文化講演会実行委員会)もこの秋10回目になりました。講師に詩人・作家の青木新門さんを迎え、「いのちのバトンタッチ」—映画「おくりびと」に寄せて—をテーマに講演いただきます。日程は2011年11月18日(金)14時から、場所は応現院(立川市泉町)です。聴講は事前申込制となっています。申込方法などお問い合わせは、応現院文化講演会実行委員会(042-523-9898)まで。



この人 この店 <97>

手づくりパン工房 ボヌール

三浦 たかお 宇生 さん



こんなところに! という住宅街の目立たない場所に、ナチュラルティストのかわいらしさのお店。この10月で9年目を迎えた「手づくりパン工房 ボヌール」さんです。

「お客様の顔を見れば、その方の好みはだいたい想像できます」と店長の三浦さん。いつもと変わらないパンを作りながら、毎日来て下さるお客様を飽きさせない。三浦さんの工夫と努力はさすがです。

お店に並ぶパンは、定番の食パンやフランスパンに加えて、ひときわ目を引く菓子パン、調理パンの充実ぶり! 駅周辺のお店では、お目にかかるお手頃価格にさらにびっくり。

クワクするアイデアが盛り込まれた野菜系。フルーツ系やデザート系は、ちょっとしたスイーツみたいで。ついつい、あれもこれもトレーに載せてしまします。中でも、しっぽの先までしっかり中味のつまつたコロネには驚き! 季節も夏から秋へと変わる時期、これからは栗のコロネがはじまるようです。秋の味覚が楽しめます。

クワクするアイデアが盛り込まれた野菜系。フルーツ系やデザート系は、ちょっとしたスイーツみたいで。ついつい、あれもこれもトレーに載せてしまします。中でも、しっぽの先までしっかり中味のつまつたコロネには驚き! 季節も夏から秋へと変わる時期、これからは栗のコロネがはじまるようです。秋の味覚が楽しめます。

〒190-0003 立川市栄町 5-27-15 TEL 042-536-3207

営業時間 8時~18時30分 火曜定休



表紙の人

有水勇夫さん、雅良さん、樹(たつき)さん(曙町)

終戦後、小間物屋として創業した辰己屋さん。化粧品専門店になって40年以上経ちました。

幅広く商売を伸ばしてきたのが、この会長! それを引き継ぐ現社長。そして未来は樹さんの手に。でも実は、それを支えてきたのが女性の力。ですよね?



かたこと

◆終戦後からずっと立川で、美しさをテーマに頑張って来られた辰己屋さん。化粧品屋さんの表紙三代が男性3人というのも驚きでした。でも陰にはやっぱり女性の力。納得です。◆「陽明文庫」は日本人として知っておきたい文化の一つ。なかなか立川では見られない展示です。是非お誘い合わせてご覧下さい。先月海野先生もおしゃっていました。「立川なら都内よりゆっくり見られます。」◆諏訪公園でハーモニカ横山先生にお願いして「浜千鳥」を吹いて頂きました。ちょっと哀愁を帯びたメロディがハーモニカの音色にぴったり。日本人の心に響く音ですね。会員募集しているそうですよ。◆ボヌールさん。お客様の好みを熟知した街のパン屋さんです。サンドイッチの中味もボリュームありますよ~。◆産直レシピ、コンセプトは忙しい方が30分以内でパパッとできるメニュー。えくてびあんスタッフはこういうものを見てるのかって、いや、そんな人もいるということです。◆いつのまにやら季節は秋です。残暑厳しき折、皆さまどうぞ自愛ください。

えくてびあん ©

10月号 第30巻 通巻323号

平成23年10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。

Écoutez Bien October 2011 No.323

外国のお豆に挑戦!

【レンズ豆のシチュー】

材料 (4人分)

レンズ豆 200g、鶏もも肉 300g、玉ねぎ 中2個、人参1本、じゃがいも 中3個
コンソメ1個 (200ccの湯で溶かす)
牛乳 400cc、薄力粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1と1/2

作り方

- ① レンズ豆は洗ってたっぷりの水に10分程浸す。
- ② 鶏肉は2cm程に切り、塩、こしょうを少々振り味をなじませる。
- ③ 人参、じゃがいもは皮をむいて2cmの角切りに。玉ねぎも同様。
- ④ 鍋に油を熱し ②を炒め、肉の色が白っぽくなったら ③の野菜を入れ、玉ねぎがしんなりしてきたら薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまでよく炒める。
- ⑤ ④にコンソメスープと牛乳を加え、煮立ってきたら弱火にして、水気を切ったレンズ豆を加えたら蓋をして、20分ほど豆が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥ 仕上げに塩、こしょうで味を整える。



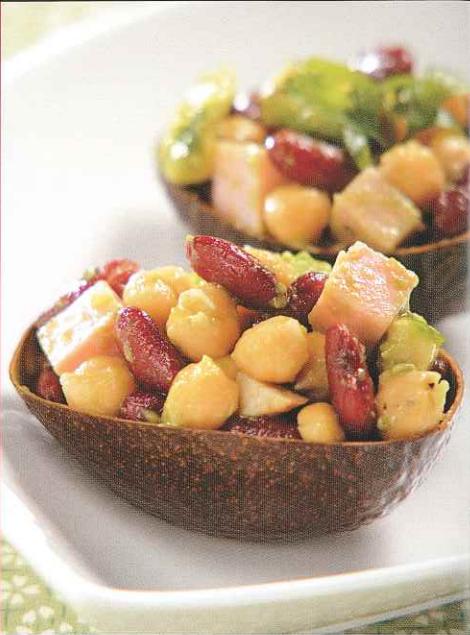
たまに手作り、大きく満足

⑥

おうちでおいしい

立川
豆
もの
が
たり

調理指導
三上 康子



【レッドキドニーとひよこ豆のサラダ】

材料 (4人分)

レッドキドニー 150g、ひよこ豆 150g、ハム 3枚
アボカド 2個、レモン 1/2、パセリ 適宜
[ドレッシング] サラダ油 100cc、ワインビネガー 50cc、塩 少々、こしょう 少々

作り方

- ① レッドキドニーとひよこ豆は一晩水につけて戻し、別々の鍋にたっぷりの水を入れ30分~1時間程度、中火で柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①が茹で上がったらザルにあけ水気を切る。
- ③ ドレッシングを作る。ワインビネガーとコショウをよく混ぜ、そこへサラダ油を少しづつ入れ、よく混ぜたらパセリを細かく切って入れる。
- ④ ハムは角切り。
- ⑤ アボカドは2等分し、種を取り出して果肉は角切りにする。レモン汁をかけておく。皮は器として使う。
- ⑥ ボールに豆、ハム、アボカドを入れ ③のドレッシングで和え、冷蔵庫で1時間以上冷やし味をなじませる。
- ⑦ アボカドの器に盛る。