

えびあん

11

立川と語ろう 立川に生きよう

November 2011

Écoutez Bien Vol.30 No.324

表紙の人 立川 羽三嬢子連 内山家のみなさん(羽衣町)



季節の変わり目は野菜が少なくなります。
そんな時こそ、腕の見せ所ですね！

あるものを上手に 使うのが端境期！



〈ライスペーパー巻きと簡単ピザ〉 〈自家製ジンジャーエール〉

材料

ライスペーパー、焼き海苔、白米 適宜、具材は何でもよい。
が、この時期は葉もの野菜が使いやすい（今回は小松菜、
三つ葉、カイワレ、塩ゆでの豚肉） チリソース

作り方

〈ライスペーパー巻き〉

- ① 海苔の上に、サッと水をくぐらせたライスペーパーを置き、白米を広げる。
- ② 予めフレンチドレッシングなどで味付けをした葉もの野菜と豚肉を白米の上に乗せる。（味付けをするとき塩分より先に油を使うと水分が出にくい）
- ③ 端からのり巻きを作る要領でくるくる巻く。
- ④ 適当な大きさに切って盛りつける。
お弁当には長いままラッピングしてもよい。

※変わり巻き：ライスペーパーにふりかけやゆかり、昆布などを広げてから作ると彩りが。味付けに変化を持たせるときは、チリソースをつけていただく。

〈簡単ピザ〉

- ① 油揚げを適当な大きさに切って、ピザソースを塗る。
- ② 輪切りにしたピーマンとチーズを乗せて、オーブントースターで焼く。

※な〜んだ!と思うようなレシピですが、ビックリするくらいおいしいです。お試しを。

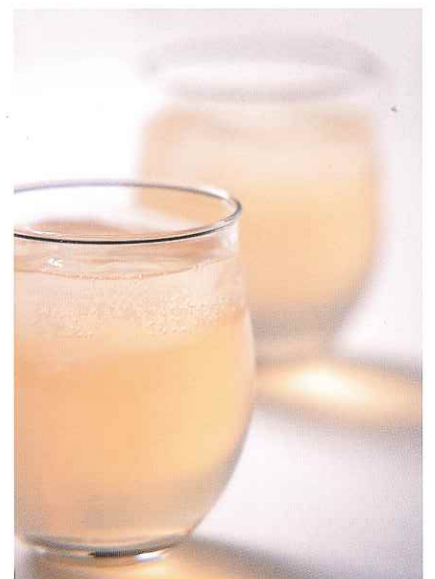
材料

根ショウガ 2〜3個、水 1000cc、砂糖 適宜

作り方

- ① 洗ったショウガを薄く小口切りする。
- ② ①を水から15分くらい煮る。
- ③ 煮汁が薄いピンク色になったら砂糖を加え冷ます。
- ④ 炭酸水で割って氷を入れる。

※紅茶に入れてもおいしいですよ。





チーム北極、始動!

そして再び極地研

文部科学省の補助金事業「グリーン・ネットワーク・オブ・エクセレンス」(GRENE) 事業
北極気候変動分野の中核研究拠点として国立極地研究所が採択された。
その事務局を担う北極観測センターがほとんど新設!
と言ってもいいくらい大幅に拡充されたので、まずは地元・立川の皆さまにご紹介。

多摩の人気スポットとして急上昇している「南極・北極科学館」。おかげで南極観測隊は周知されてきたけれど、北極は……? 北極の位置すらよくわからないというのが一般市民の答えかもしれない。聞けば「なんとなく北の方」という認識か。

しかし北半球にあり、北極域の影響を気候面でも環境面でも大きく受ける日本にとって、北極の研究は欠かせない大事なこと。昨今の異常気象で被害が増大するにつけ、国民も今まで他人事として口にしてきた「地球温暖化」を、自分事として真剣に考えるようになったのではないだろうか。

北極の気候は急変しているらしい。こんな時、その研究の要とも言える北極観測センターが立川に置かれるという事実を、立川市民として歓迎したい。国の予算がつき、オールジャパンで組織的に行われる観測・研究事業から、気候変動のメカニズムが解明され地球の未来に希望をもたらしてくれることを期待する。

北極観測センターの精鋭たち

- 北極環境研究コンソーシアム事務局
井上 康
- 会計チーム
大川由美子 伊藤 京(けい) 河名順子 神戸智香
- 企画チーム
熊谷宏靖 水澤美帆 上曾由紀江



後列左から 井上さん、神戸さん、伊藤さん、河名さん、上曾さん 前列左から 水澤さん、熊谷さん、大川さん



これから 楽しむ、 立川の色

自然と
共生する街
「立川」は
秋がとっても
美しい

中央線沿い、
立川人気は急上昇。
行楽日和と言われる日、
駅は人で溢れている。
色とりどりのスイーツに、
あま〜い香りまで漂って…。
でもちょっと足を延ばしてみると、
そこには心安らぐ
懐かしい風が吹いている。

コスモス

まずはコスモス。
一面にコスモスが咲く丘。
昭和記念公園、
春のポピーと並ぶ
美しい季節。

多摩川

夕日がスキも水面も
黄金色に染める多摩川に、
白鷺の姿はシルエット。

稔り

秋の収穫が一段落。
冬に備える時期に入る。
唐辛子と大根の紅白に、
今年のいろいろな思いが
入り交じる。

イベント

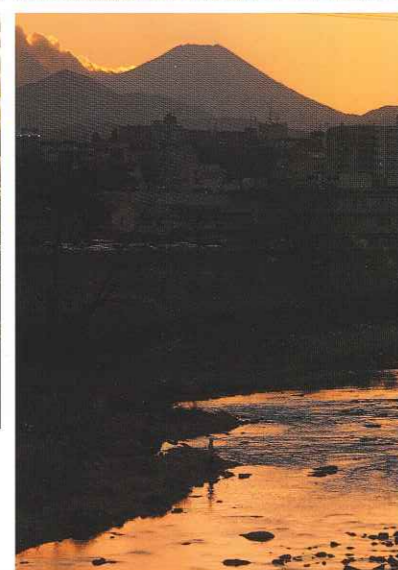
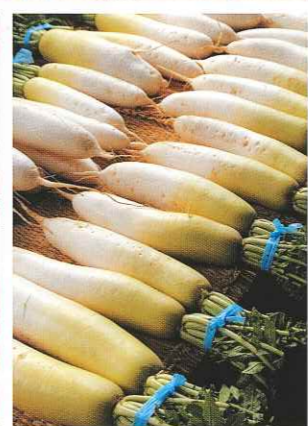
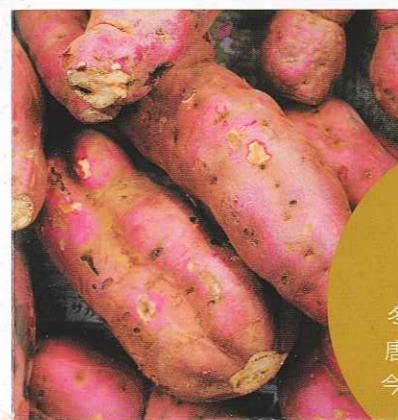
航空祭はにぎやかだ。
編隊飛行の展示は
迫力満点。

紅葉

昭和記念公園や諏訪神社は
大きな木がきれいに色づく。
諏訪神社では
菊まつりも行われる。

富士山

秋は空が澄み渡って、
くっきり富士山が見えている。
今年は9月23日が
初冠雪だった。

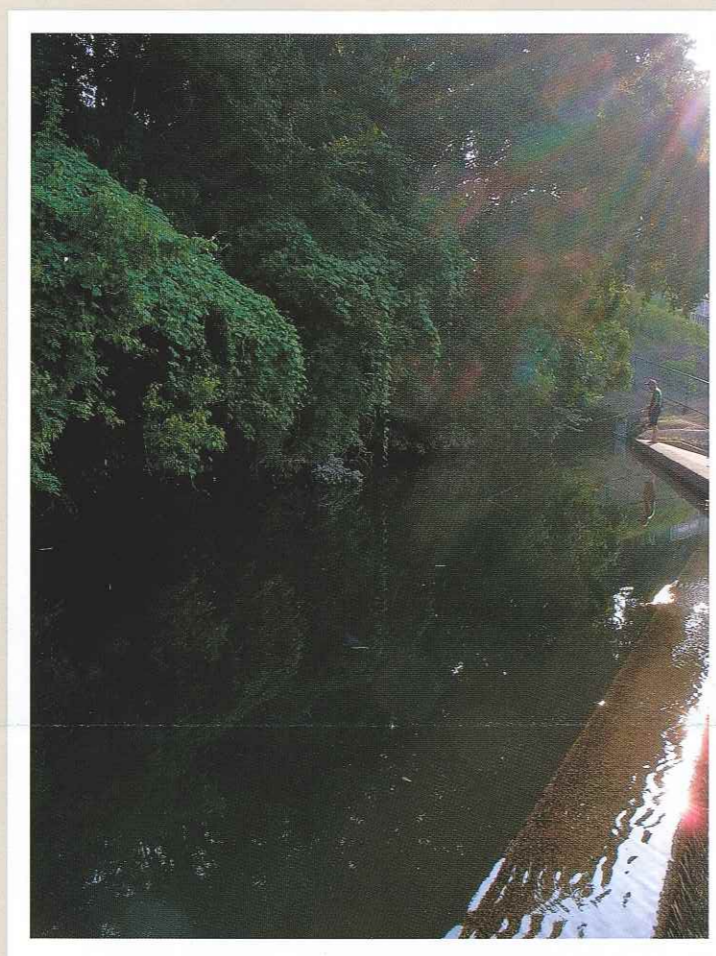


えくてびあんのリストのお店にいつもあります。
今月は 柴崎町・富士見町・緑町・泉町・西砂町 のお店です。

- | | | |
|------|-------------------|---------------|
| 柴崎町 | ほっとすべす中屋 | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | さえぎ 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 |
| | うさぎ専門店 ラッキーラビット | 524-6054 |
| | 株式会社ホーミー | 522-2220 |
| | カフェ・貸しホール ばくだん畑 | 522-2214 |
| | Café Cuisson | 090-6935-1227 |
| | 有限会社 白洋舎 | 522-5952 |
| | 波多野米店 | 522-2884 |
| | 立川市社会福祉協議会 | 529-8323 |
| | 桜井電材株式会社 | 523-5281 |
| | 立川市歴史民俗資料館 | 525-0860 |
| | 乙黒東洋整骨院 | 523-1859 |
| | インテリア アイアイ | 522-5972 |
| | たましん 富士見町支店 | 528-1741 |
| | 滝の上米店 | 522-4019 |
| | 酒 ESPOA おぎの | 522-4500 |
| | 株式会社 立川印刷所 | 524-3268 |
| | 調剤薬局 団地の薬局 | 524-4893 |
| | 手打 もとおか | 528-2345 |
| | フラワーショップ コミ | 525-5198 |
| | 松栄寿司 | 524-6958 |
| 緑町 | 陸上自衛隊 立川駐屯地 | 524-9321 |
| | 国立国語研究所 | 540-4300 |
| | 国立極地研究所 | 512-0652 |
| | 国文学研究資料館 | 050-5533-2900 |
| | こもれびの里 | 569-6277 |
| | 花みどり文化センター | 528-1751 |
| | 昭和天皇記念館 | 540-0429 |
| 泉町 | ハウジングワールド立川 | 527-1321 |
| | 東京消防庁 立川消防署 | 526-0119 |
| | Café はおもにい | 512-7810 |
| 西砂町 | パティスリー プルミエール | 531-4835 |

立川のすこいところ ④

「河童淵」～府中用水取水口付近～



ちいっと昔は、河童がいた。
根川が多摩川に入るあたり。
用水の門と堰に挟まれた淵は大人でも背が立たない。流れも意外に強い。
子どもを行かせまいと親たちが作ったはなし淵に違いないが、
奥州遠野には仲間が健在というから、
ひよっとしたらひよっとする……かもしれない。
淵は今も深い。時々大きな鯉やウグイの影が横切る。
すぐ隣は暗渠になった緑川の放水口。
立川を流れてきた水が、最後はここに集まるのも不思議だ。
暑い日の午後、大榎の木陰で眺めていると、
繁った岸の下で、何かがバシャリと水を叩いた。

jorakugajo

真如苑提供番組〈常楽我浄〉

スカパーフェク 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

街の話題

昭和天皇記念館 秋から冬の企画展示

宮中では、昭和天皇の時代までは古くからのしきたりにより、一定の年齢になると、親から離れ、親王、内親王とそれぞれ別々の場所での生活となり、ご家族ご一緒の生活は叶いませんでしたが、お忙しいご日常の中にもご家族のふれあいの場はかなりあったご様子。今回の企画展示では、戦前から終戦直後にかけての多難な時代と、戦後の繁栄の時代、折々に写された普段あまり目にすることが少ない昭和天皇とご家族のお写真が前期、後期に分けて展示されます。また、それぞれがそれぞれの時期にお住まいとされた建物の珍しい写真も併せて展示されます。

日本に一方所しかない昭和天皇を身近に感じられる場所。秋の一日、豊かな緑を感じながらご覧下さい。



「昭和天皇の素顔 —お写真で偲ぶ昭和天皇とご家族—」

展示期間 平成23年9月6日(火)～12月25日(日)
前期 9月6日(火)～10月30日(日)
後期 11月1日(火)～12月25日(日)

えくてびあんで10名様にペア入場券をプレゼントします。ご希望の方はハガキに、氏名、住所、連絡先を明記の上、昭和天皇記念館招待券係へご応募ください。締め切りは11月15日(火)当日消印有効。結果は発送をもってお知らせいたします。

こちらはカフェの特集です

えくてびあんのweb版、立川を中心とする多摩全域の街の情報を掲載している多摩てばこネット。ただいま「秋を楽しむカフェ特集」が好評です。

柴崎町のケーキ屋さん〈ティーコジー〉ではソースがおいしいパスタを提供、高松町の伊勢屋さんのイートインにも秋の味覚があふれています。優しさや温かさ、

元気や勇気がたっぷりつまった、まさに「玉手箱」。情報は随時更新しております。1日に1度は多摩てばこネットをクリックしてみてくださいね!



この人この店 <98>

cafe こもれび家

ランチタイム 店主 カフェタイム・パーティタイム 店主
高木 幸枝さん 高木 駿さん

「時々ご姉弟ですか?って聞かれるんですよ」と幸枝さん。でも実は親子です。昼と夜、時間の割り振りでそれぞれが店主になるというお店。共通しているのは家庭的な雰囲気でしょうか。JR青梅線「西立川駅」からおよそ8分。残堀川近く、立川南通りに面しています。コーヒー、紅茶飲み放題でスープが付くランチメニュー。気まぐれプレート、かじまぐろのロコモコ丼、チキンとアボカドのわさび丼、ぶたたま丼。どれも食欲をそそるネーミング。一番人気を注文すると、チキンとアボカドのわさび丼が目の前に。ん〜、香ばしいチキンのいい香り!皮がカリッと焼けていて、とってもジューシーなチキンの下は、新鮮野菜とアボカドでご飯が見えない。どれどれ、かき分けてご飯と一緒に食べてみよう……。わさび醤油がピリッとしていて、アボカドとよく合います。これは絶対クセになる!

立川にはなかなか甘味処がない。ここで食べられると聞けば、そりゃもちろんお願いしますということで、カフェメニューからあんみつとこもれびパフェを。いや〜、やっぱり別腹、別腹。この次はパーティタイムに来なくちゃね!

〒190-0013 立川市富士見町1-8-4 TEL 042-526-2506
営業時間 [ランチタイム] 11時~15時 [カフェタイム] 15時~18時 [パーティタイム] 18時~24時
日曜、第3月曜(パーティタイムは+火曜)定休



表紙の人

内山一彦さん、直彦さん、智恵さん、峻介君、翔太君

羽衣町のプロパンガス屋さん。実はお嬢子一家です。今は相談役の一彦さんが始めた立川 羽三嬢子連。今年が結成35周年でした。現会長直彦さんの下には約40名の会員が。もちろんその中にちゃんと三代目が育っています。



かたこと

◆立川も夏のお祭りを無事終えて秋を迎えました。今月はお嬢子三代の登場です。夏でなくてもお嬢子の出番はたくさんあるそうで、一年中活躍しているご一家です。◆めっちゃおいしいそうレシピだったとお褒めの言葉をいただきました。豆も産直も、立川は本当においしいものが多いです。ジンジャーエール、きれいなピンクなんですね〜。◆富士見町のこもれび家さん。ランチのご飯は無料で大盛り。元気でチャッチャッと作るお母さん、すごく魅力的でした。◆立川のすこいところ。カッパはいません。念のため。◆国語研が緑町に移転してきたのが平成17年。ガラス張りの美しい建物に人影が全然見えなくて、どんな方がいらっしやるのかと、えくてびあんは取材に行ったことがあります。平成20年には国文研が、21年に極地研と統数研。何を研究する所か知りたくてまたまた取材に。そこで「そうか、南極観測隊がきたのか」とわかったのです。応援します!「極地研」と掲げて始めた「立川の世界一」シリーズ。おかげで国立国会図書館にえくてびあんが置かれるようになりました。オールジャパンの「北極観測センター」です。日本の未来のため、がんばってください!

えくてびあん◎

11月号 第30巻 通巻324号

平成23年11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。

挑戦! 和風スイーツ

【紫花豆の甘煮】

材料

紫花豆（乾燥）250g 重曹 小さじ1
砂糖 200～250g

作り方

- ① 豆は洗って3～4倍の水に重曹を加え一晩つける。
- ② つけ汁ごと火にかけ、落とし蓋をして強火に。沸騰したら弱火にして約1時間、豆が煮汁から出ないように差し水をしながら煮る。
- ③ 指でつまんで軽く押さえて、芯がなくなつぶれるくらい柔らかくなったら煮汁を半量に減らし砂糖を加え5分煮る。
- ④ 火を止めそのまま放置し味をなじませる。

たまに手作り、大きく満足

7

おうちでおいこい 立川豆ものがたり

調理指導…三上康子



【とら豆餡のどら焼】

材料

餡→とら豆（乾燥）100g 砂糖 160g
生地（5個）→卵2個 砂糖 50g
A（牛乳大さじ3 はちみつ大さじ1
みりん小さじ1）
B（薄力粉 100g
ベーキングパウダー 大さじ1/2）

作り方

〔餡〕

- ① 戻した豆をつけ汁ごと5分煮て汁を捨て、豆より2～3cm上まで水を加え煮る。
- ② 蓋をして弱火で20～30分、豆が水から出ないように差し水をしつつ煮る。
- ③ 豆が柔らかくなったら煮汁を半分にして砂糖を加え5分煮る。
- ④ 火を止めて、少し形が残る程度に木べらで混ぜ、そのまま冷ます。

〔皮〕

- ① 卵を泡立て、砂糖を数回に分け入れ、白くもたつとするまで泡立てる。
- ② ①にAを加え混ぜ、Bを加えてゴムベラで泡をつぶさないよう手早く混ぜる。
- ③ ②を低温に熱したホットプレートで焼く。
- ④ 表面にプツプツと穴があいてきたらひっくり返し、両面色づくまで焼き、最後に焼いた面に餡をはさむ。

