

# えでみん

12

立川と語ろう 立川に生きよう

December 2011

Écoutez Bien Vol.30 No.325

表紙の人 / ヘアーサロン イトウの皆さん(高松町)



煮物が一番美味しいけれど……。

# 里芋をこんな風に調理しました。



## 〈里芋おからナゲット〉

### 材料

里芋4個、おから適宜、湯、鶏ガラスープの素、唐揚げ粉

### 作り方

- ① 里芋の皮をむき、時間短縮のために1cmくらいにスライスして茹でる。
- ② 茹でた里芋を熱いうちにつぶして、おからと混ぜる。
- ③ スープの素をお湯に溶かして、固さを確かめながら混ぜる。
- ④ 好きな味の唐揚げ粉をまぶして中温でサッと揚げる。

※鶏肉のひき肉を少し混ぜると食感が変わって、これも美味しいです。ひき肉を混ぜた時はしっかり火を通して下さい。

## 〈里芋の簡単シチュー〉

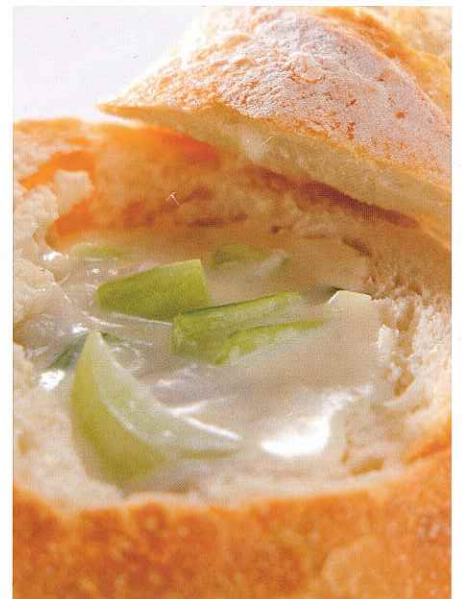
### 材料

里芋4個、チンゲンサイ2株（何の野菜でも可）、バター、牛乳、小麦粉、固形スープの素、塩

### 作り方

- ① 里芋は皮をむいて茹で、いくつかに角切りしておく。
- ② フライパンにバターを溶かし（焦げないように）、小麦粉を入れて炒める。小麦粉がまとまってきたら、少しずつ牛乳を入れて伸ばしていく。どんどん伸ばしていくと、とろみのついたスープのようになるので、固形スープの素を少量のお湯で溶かし、その中にいれる。
- ③ 切り分けた里芋と3cmくらいに切ったチンゲンサイを入れて煮る。チンゲンサイが煮えたら塩で味を整える。

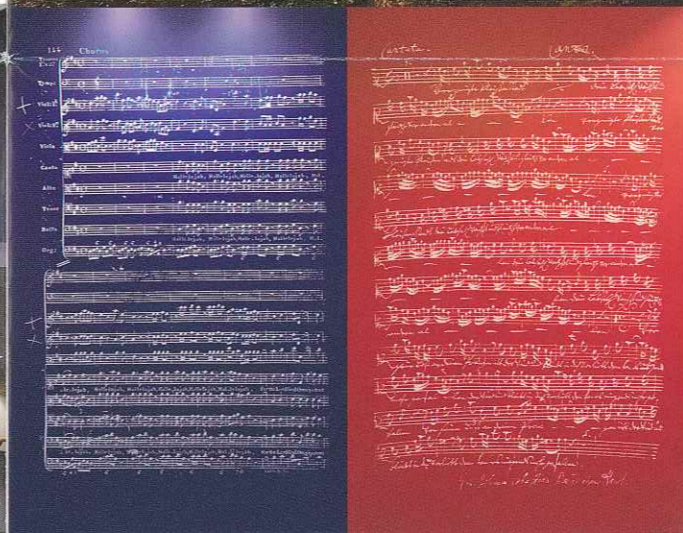
※里芋の粘りが出て、トロトロ熱々のシチューになりますよ。えくてびあんでは、その日直売所に売っている野菜を使っているので、チンゲンサイでなくてももちろん可です。



# 国立音楽大学 新1号館

## 国音ならではのトリックがいっぱい!

玉川上水駅西側にある国立音楽大学。その敷地中央には以前、大きな木々が木陰を作り、カルガモが遊ぶ池があった。今夏、そこにシンボリックな建物が完成した。緑によく映える上品なレンガタイルは、演奏会の行われる大学講堂と同じ色調。東西100mものボリュームを、グレーの横ラインで抑えている。これは五線譜ならぬ四線譜。屋上庭園には黒鍵に見立てた黒いベンチ。音大ならではの発想が随所に見られる。



108ものレッスン室はすべて南向き。外の音を完全遮断し、また内側の音を漏らさない。静かな廊下。誰もいないのかと思いきや、レッスン室の中ではティンパニーが鳴り、ピアノが弾かれ、歌を歌っている。楽器の種類に合わせ吸音レベルを変えられる「可変吸音板」は、ありそうだけれど今までどこにもなかったすぐれもの。音、響きにこだわる国立音大ならではのここにひとつ。

ここにもひとつ、この楽譜。大学図書館が所蔵する貴重楽譜がモチーフに。モーツァルト、ベートーヴェン、バッハ、ブラームス……。貴重なコレクションの楽譜と表紙がアートになって、

館内各場所に配置されている。これはまさしく国音らしさ。

そして最強の特徴はここ。巨大地震の際には地下に設置された装置により、地震の揺れを1/3に軽減してしまう免震構造。重いピアノや打楽器が、突然の揺れで凶器になるのを防いでくれる。世界に様々な災害が起きている昨今。教育機関に求められる最重要な課題は、人の命を守ること。

自然エネルギーを多く活用、玉川上水の美しい環境と共生して、豊かな人間教育の中に音楽を究める。立川にある、やっぱりここは世界一。

# 笑顔がいっぱい!



## 世代を超えて、地域に根ざし——至誠ホームバザー

高い秋空に柔かい日差し。時折吹く風が心地よい多摩川沿い。  
10月8日、至誠ホームで毎年恒例のバザーが行われた。  
この会場だけ時間の進み方が違うのかなと思うほど、  
優しい笑顔が溢れるおだやかな一日だった。

誰しも他のために何かしたいと思う時がある。やってみたことがある人も多に違いない。しかし、それを継続するとなるとどうだろうか。現在、児童事業、保育事業、高齢事業の三事業を担う至誠学舎立川が創設されたのは1912年(明治45年)。来年法人は100年を迎える。至誠ホームの名前で親しまれている高齢事業が開始されたのは1951年だというから、至誠ホームは今年還暦を迎えたことになる。日本における老人問題が、貧困問題から家族問題へ、そして地域での介護問題へと変遷していく中、60年もの長きに渡って高齢者と関わり合ってきた実績は尊い。

バザーの目的は資金集めが主であるが、現在は地域の人々の交流の場になりつつある。誰もが楽しめる雰囲気、お目当ての品を目指して買い物に来る人、演奏や歌を楽しみに来る人、模擬店や地域の協力店の美味しいものが目的で来る人も、また何も知らないで来る人も、みんなが笑顔になるバザー。こんなマジックができる至誠ホーム。そこにはやはり継続の力があるに違いない。



えくてびあんの輪

えくてびあんはリストのお店にあります。  
 今月は 西砂町・一番町・上砂町・砂川町・柏町  
 幸町・若葉町・栄町・高松町 のお店です。

- |     |                       |          |
|-----|-----------------------|----------|
| 西砂町 | パン工房ゼルコバ              | 560-4544 |
|     | CHINESE DINER 陶桃      | 531-3100 |
| 一番町 | fresh shop スーパーはしもと   | 536-2331 |
|     | 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 |
|     | たましん 砂川支店             | 535-4411 |
|     | BREAD&Sweets マニシェール   | 537-2202 |
| 上砂町 | 貿易風                   | 534-6541 |
|     | 山梨中央銀行 立川支店           | 536-0871 |
|     | 超こってりらめん パワー軒         | 535-1665 |
|     | 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 |
|     | 管家医院                  | 536-4602 |
|     | うなぎ専門店 うなちゃん          | 536-6240 |
| 砂川町 | 立川農産物直売所              | 536-2439 |
|     | いなげや 立川幸店             | 537-1820 |
|     | たましん 幸町支店             | 535-5311 |
|     | 中華レストラン SANFUJI       | 536-3813 |
|     | 西武信用金庫 幸町支店           | 537-3101 |
|     | お米屋さん 大黒屋             | 536-0851 |
|     | 武蔵野菓子舗 花奴 すずかけ通り店     | 536-8785 |
|     | 江戸前・富山の魚と酒 緑寿司        | 536-4800 |
|     | 至誠キートンホーム             | 538-2323 |
|     | 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 |
|     | 古桑の小屋 ロバハウス           | 536-7266 |
| 幸町  | ふとんの青木寝商              | 536-6833 |
|     | レストラン サラ              | 534-0602 |
|     | リラ美容室                 | 536-3048 |
|     | 浅見内科医院                | 537-0918 |
|     | 生鮮館 和光 立川店            | 538-3121 |
|     | まんまる助産院 ひまわりハウス       | 534-9877 |
|     | ありた整骨院                | 534-1622 |
| 若葉町 | たましん 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              | 513-4101 |
|     | 彩食中華 須崎               | 507-0981 |
|     | 手作りパン工房 Bonheur~ポヌール~ | 536-3207 |
|     | FUKUSHIMAYA 立川店       | 534-1700 |
|     | 相模屋酒店                 | 536-2476 |
|     | メンズカットヤザワ             | 536-8738 |
|     | 森田接骨院                 | 535-6240 |
| 高松町 | 武蔵野菓子舗 花奴 本店          | 529-1280 |
|     | 丸助野果店                 | 522-3542 |
|     | B3+ ギャラリーウェルメイド       | 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 |
|     | 創菜家 ほしの               | 521-1170 |
|     | レストラン いなつき            | 528-1470 |
|     | ライブ喫茶 炭火煎茶はるもにあ       | 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 |

立川のすごいところ ⑤

はちまんじんじゃおおけやき  
 「八幡神社大櫓」



柴崎町1丁目、第一中学校の南の方にこの櫓が立っている。立川市内最大級の樹木だと言われるだけあって、その幹はとても太い。昭和30年の調査で周囲6mというのだから、大人3人でも囲めない。

建長4年(1252年)からこの場所で、月日の流れ、街の変遷、人々の入れ替わりを覗いて来たのだろう。参道入口のシンボルとして、護るべき本殿は明治40年に諏訪神社本殿東側に移築され、自身も昭和に入ってから台風で幹の上部を失い現在の姿になっている。

八幡様の本地は阿弥陀如来だといわれている。本地とは本地仏。本来の姿ということらしいが、ちなみに福の神大黒様の本地はお不動様だとか。ああ、それでこのお寺には大黒様が置いてあるのかと、仏の慈悲にすがるべく、今日もまで回して帰って来た。

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: 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



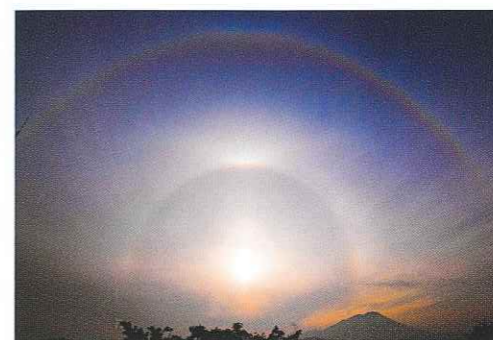
秋は立川ならではのシーズンです

10月15日、大雨の中(箱根駅伝予選会)が行われました。陸上自衛隊立川駐屯地をスタートする時が一番ひどい降り。ゴールの昭和記念公園に入る頃は雨も止み、日差しも。また23日には、同じ駐屯地で(防災航空祭)が開催。雨の予報が一転晴天に。日曇まで出た秋晴れの1日でした。



立川を飛び出した〈えくてびあん〉?

岩手県盛岡市の方からこんな写真をいただきました。えくてびあんで8月号に掲載した2011年5月31日の空。あの日は各新聞にも掲載されたように、すばらしい水平線が見られた日でした。時間はちょうど1時半。感動しながら空を見上げた方がたくさんいらしたことでしょう。写真の山は岩手山です。「えくてびあん」、先日は稚内市の稚内公園にも置いてあったと報告いただきましたが、そうなんです。立川から発信した情報が日本全国に伝わる日も近い、かも。



5月31日 盛岡市 高橋純さん 撮影

この人この店 〈99〉

SHUPOUL シュポール

オーナー店主 中村 真輝 さん



過去に「立川にごちそうあり」でご紹介したギリシャ料理シュポールさんがお店を移転します。以前より広くなってリニューアル。移転先は、同じ羽衣町で第六小学校の北側、錦町と羽衣町を結ぶ通り沿い。西国立の駅からは徒歩5分。ギリシャ料理を上品にするとイタリアンになると言われるくらいイタリアンに近いお味がギリシャ料理。でも素朴な調理方法がギリシャなんです。焼くだけ、蒸すだけ、茹でるだけ。ちょっと手が込んでるのがオープン料理。外が寒くなってくると熱々がいいですね。牛肉の煮込みをオープンで焼いたユベチもいいなあ。ナスとポテトとミートソースの重ね焼き(ムサカ)はギリシャ料理の代表格、でも今日はロングマカロニとラムが層になった(パステイチョ)を。ちょっと香ばしく焦げたチーズの下にはトロリとホワイトソース。ラムのひき肉をからめてマカロニを持ち上げ、フーフーしながら口に運べば、心も体も温まります。ランチでも頂けるので是非お試しを。



〒190-0013 立川市羽衣町2-5-15 TEL 042-519-3923  
 営業時間 ランチ 11:30~14:00 ディナー 18:00~23:00  
 定休日 月曜日



表紙の人

伊藤勝一さん、奨さん、敦子さん、  
 優貴子さん、駿介さん

ヘアーサロン イトウは1921年の創業だそうだから、もう90年。これは畏れ入りました。床屋さんとしては立川でたぶん最も古い。駅前から疎開で高松町はファーレに近い現在の所へ。店頭でカメラがゆったり泳いでいるのが目印です。



かたこと

◆親子三代の表紙を撮り始めて1年半。立川の深さを教えて頂いています。初代の方が別の地域から立川へ。そこから何代も続くお宅はすばらしい。いろいろな事情がおりになってなかなか撮影させていただけない場合も多いのですが、「五代目が産まれました」など、ご連絡いただけるだけでありがたいです。今回もひとつのお仕事で90年。ただただ頭が下がります。◆「世界一」シリーズは、単発で2回掲載いたしました。来月からはグローバルにまいります。国際都市に変化しつつある立川を、外国の方の目線で、あるいは外国に飛び出した多摩人の目線で切り取ってもらいます。◆豆の企画が終わります。最初から全部作るのは面倒ですが、ほんのちょっとの手作りが親子の会話のきっかけになるかもしれません。「たまに手作り、大きく満足」次の連載をお楽しみに。◆いつのまにやら師走です。えくてびあん、次は気持ちも新たに新年号。今年もご愛読ありがとうございます。

えくてびあん ◎

12月号 第30巻 通巻325号

平成23年12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。

ヘルシーで栄養価の高い、  
炊き豆おこわ

## 【黒豆おこわ】

材料（2人分）

黒豆（乾燥）15g 餅米 1合  
粉末昆布、塩（ここでは昆布塩を使用）

作り方

- ① 豆は洗って空煎りする（そのままボリボリ食べられるくらいに）。
- ② 餅米をといで、昆布と塩を入れて炊飯器にかける（おこわメニューでセット）。
- ③ 炊いた餅米が最後の蒸らしに入った時に、黒豆を炊飯器に入れる。
- ④ 炊きあがったら更に少し蒸らしてできあがり。

※餅米を炊く時、最初から豆を入れると、ごはんにはほんのり赤い色がつきます。色を付けたくない時は、上記のようにすると白いままにできあがりです。香ばしくて少し塩味のごはんです。



たまに手作り、大きく満足

「最終回」

おうちでおいしい

玄  
豆  
もの  
が  
た  
り



## 【金時豆おこわ】

材料（2人分）

金時豆は煮豆を作った残りを利用  
餅米 1合 しょうゆ適宜

作り方

- ① 金時豆の甘煮はえくてびあん6月号を参照。
- ② 餅米をといで、しょうゆを入れた水加減で炊く。
- ③ 炊きあがり、最後の蒸らして豆を炊飯器に入れる。

※きれいに炊きあがったしょうゆ味のごはんは、それだけでごちそうです。

少ししょっぱいごはんに、ところどころ豆の甘みがアクセント。

山梨県では屋敷神様のご縁日に、うずら豆をしょうゆと酒で炊く「煮強飯（にこわめし）」を作ったそうです。

[えくてびあんスタッフレシピ]