

えでぴん

立川と語ろう 立川に生きよう

January 2020

Écoutez Bien Vol.36 No.418

1

「他のために」の思いを貫く



立川深層 ④

北口駅前大通り

案内人：豊泉喜一氏

現在の立川駅から北へ向かう北口大通りは、中央分離帯を挟み幅30mの道路で、多摩の中核都市と言われる商都立川市の駅前にふさわしい街の顔になっています。

明治22(1889)年甲武鉄道が開通し、一面の畑や原野が広がる中に立川駅ができ北口が開設されました。駅前には鉄道を利用する人々を対象に茶店や旅館等が並び、駅から砂川方面に向かう道路ができました。後に馬場吉蔵氏が明治36年頃の様子を描いた「立川村十二景」ではこの道路を「砂川街道」とあり、乗り合い馬車が通っていたようです。大正11(1922)年の立川飛行場開設より駅前は更に発展、住宅街ができ人口も増加、大正15(1926)年立川村は立川町になり、昭和5(1930)年には南口が開設、昭和15(1940)年立川町は八王子市に次いで多摩地域では2番目の市へと成長しました。

当時「仲町通り」と呼ばれたこの道路の幅は7~8mと狭く、両側には商店が軒を連ねていました。昭和12(1937)年に日中戦争が、昭和16(1941)年には太平洋戦争が始まると、飛行場の街立川は軍需産業が急速に発展、軍都として大きな役割を担うこととなりました。戦争の激化と共に、軍事施設や大都市が空襲により攻撃される恐れが高まり、軍事施設周辺の民間施設や大都市の家屋などの建物疎開、また学童や病人、高齢者などの人的疎開の方針が決定、東京をはじめ全国各地で実施されていきました。立川では飛行場に隣接している施設や住宅、そして立川駅北口大通りが疎開の対象となり、昭和19(1944)年7月22日の官報で告示され、8月中旬に取り壊し作業開始、9月9日にわずか20日間で疎開は終了しました。翌20(1945)年7月には第2次疎開が告示され、第1次と併せ約9万㎡(27,200坪)、戸数約400戸が移転しました。

戦争が終わると駅前の疎開跡地には闇市ができ、旧陸軍の放出物資、通常では手に入らない駐留米軍から流出した品物等が出回り大変賑わいました。当時私の家では、駐留米軍から出た大量の残飯を豚の餌として農家に売る業者に、庭を貸していました。業者は、その中から当時日本では入手できない肉、ハム、ソーセージ等を取り出し砂川分水で洗って闇市で売っていました。今では考えられませんが、戦後の食糧事情の厳しさを物語っています。

このような闇市は疎開跡地に許可なく始まったもので、これがあっては正常な商店街は構成できないことから撤去されることになりました。出店者との立ち退き交渉は困難を極めました。駐留米軍等の協力を得て何とか解決をみて、今日の大通りがあります。商都立川のメイン通り「北口大通り」は疎開の名残ともいえるのです。



建物疎開の前の立川駅北口商店街地図(網掛け部分が疎開対象)



立川駅北口に設置された市政施行記念アーチ(昭和15年12月)



建物疎開の跡、現在のビックカメラ前(昭和24年8月)

写真資料提供：立川市歴史民俗資料館

疎開地図：立川の昭和史 第一集 立川の建物疎開の記録(立川市教育委員会)より

誰かの役にたつことを 最優先に



井上英徳さん

小室ホールディングス株式会社 代表取締役社長。法務省立川拘置所
篤志面接委員、保護司、立川ライオンズクラブ元災害対策委員長、日
本防災士会・東京多摩ブロック事務局長。今秋相次いで発生した災害、
中でも台風15号、19号による被災地区で災害ボランティアセンター
を立ち上げ、ボランティアの「他のためにやりたい」熱い思いを被災者
につなぐ重要な役目を果たしている。一方で立川にあっては保護司と
してあるいは拘置所の篤志面接委員として個々の心に向き合い、また
地元立川市柴崎町にあっては防災の専門家として諏訪祭りや柴崎町防
災フェアなどで活躍している。

支援P

災害支援ボランティア活動支援プロジェクト会議。平常時には、
災害支援に関わる調査研究、人材育成や啓発活動を行うとともに、
災害時には多様な機関・組織・関係者などが協働・協力し
て被災者支援にあたっている。
(支援P公式HPより)

支援Pとしての井上英徳さん お話をうかがう

「他のために」——できそうで、なかなかできないことを貫いてまな
く25年。地元のみならず広域になくならない人になっている。

——井上さんのお名刺には沢
山のお役職が記されています。
その一つにある災害ボランティ
ア活動のきっかけはなんだった
のでしょうか。

井上 きっかけは阪神淡路大
震災です。企業ボランティアと
呼ばれるカテゴリーで、うちの
会社から救援物資を神戸に送
りました。現地で荷物を下ろし
て空荷になって帰ろうとした時、
東灘区の区役所で救援物資は
届くんだけどそれを避難所に
届ける手段がない、車も被災し
て無いと聞き、うちの車が空荷
なので手伝いますよというこ
とで、現地に残って弟と救援物資
の運搬を始めたのが現地での
ボランティア活動の始まりです。
街が地震で瞬時に変わってしま
うことや、避難されている方々
を目の当たりにして、何か自分
にできることはないかなと思
いました。運搬が落ち着いた後は、
仮設住宅に移られる沢山の方
々の家財道具を運ぶ引っ越しボ
ラもやりました。当時はみんな、
自分にできることを探してボ
ランティアしていましたね。

——現在井上さんは、ボラン
ティア活動の運営側にいらっ
しゃいます。

井上 泥だしのボランティア
とか、5年前の兵庫県丹波の
水害の時には、チェーンソー
を使って災害流木の処理専門
のボランティアグループと行
動を共にしていましたね。先
日の台風15号で千葉は災害木
が大変なことになっていると
聞いて、チェーンソー一式持
って現地に入り木を切ってい
ました。4～5年ぶりにやりま
した。千葉ではそのあと災害
ボランティアセンターが立ち上
がり、運営支援に入ってくれ
と連絡があって翌週から館山
に入りました。

——今回の台風19号による
長野南部のボランティアセン
ターを立ち上げたのも井上さ
んだそうですね。

井上 はい。支援Pからの要
請で現地へ行き、ボランティ
アセンターを立ち上げ、運営
支援をしています。支援Pに
所属するようになったきかけ
は、4年前の常総市水害です。
栃木の山でボランティアで木
を切っていた時に支援者が足
りないと支援Pから連絡が来
て、栃木の帰りによってお手
伝いをさせてもらいました。そ
の時に支援Pから、今後も手
伝ってほしいので正式に霞が
関の本部で面接を受けてほし
いと言われたんです。霞が関
でお話をうかがったのちに正
式に支援Pとして派遣登録さ
れました。——常総市も大変
でした。



長野市南部災害ボランティアセンターで



井上 あの広大なエリアが水に
浸かったというのは、私も実
際に現地に入るまで信じられ
なかったです。

——日野橋の倒壊も衝撃的
でした。

井上 日野橋はこの辺に住
んでいる方には衝撃ですよ
ね。ここ何十年と多摩川は水
害がなかったし、昔の水害を
知っている人というも少なく
なりました。結構みなさん油
断していたかなと思います。
もし多摩川が氾濫するよう
な事になったら、河川敷にあ
る施設や遊具、公園、野球場
なんて全部流されてしまいま
す。多摩川はどういう川であ
るかということを知ってほし
いですね。私も自転車で多摩
川沿いを走りますが、越水し
たら一発で終わりだという住
まいが目につきます。

——ボランティア不足と言
われる中で、千葉に比べて
長野は多くボランティアさん
が集まったようですね。

井上 長野は交通の便が非
常にいいのです。関西の方
からもアクセスしやすくて、
一方千葉は首都圏であるに
もかわらずボランティアさん
は少なかった。またせっかく
ボランティアに来られても
ブルーシートを屋根にかけ
るという特殊ニーズがほとん
どで、何もできずに終わる
ボランティアさんが多かった
のも事実です。

——長野県の場合も時間
と共にニーズは異なってい
きますよね。

井上 はい、今まさに南長
野に関しては床下の泥出しに
入っています。今までは家財
道具の搬出を軽トラでやって
いましたが、今は大工さん募
集のフェーズに移ってきた
かなと。併せて一般のボラン
ティアさんにもできる床下
に潜って泥をとる作業。そう
いうことができる方を募集
しています。

——ボランティアセンター
で運営側にいらして大変で
はないことなんてないと思
いますが、その中でも何に一
番気をつかわれますか？

井上 被災者の立場に立つ
ことと、熱意を持ってこられ
るボランティアさんたちに
安全に作業が振り分けられ
るか、ですね。自分の思いと
違う作業に携わらなければな
らないということが結構あり
ます。せっかく持っている力
が発揮できないもどかしさ
を感じますし、申し訳ない
と思います。でも、被災され
た方々にすれば、このボラン
ティアさんひとりの力は自
分の何倍もあるわけで、家
具一つ運んでもらっただけ
でも本当にありがたいこと
なのです。我々運営側が念
入りの事前の現場調査をし
て、ニーズをしっかりと把
握することで、ボランティア
さんの力を有効に発揮して
いただくことができると思
っています。

——長野はまだどのくら
いわかりそうですか。

井上 あと1か月。雪が本
格的に降るまではできるこ
とはやっと思いと思っています。
雪が降るとボランティアさん
が集まらなくなっちゃうん
ですよ。現実には雪が降
ってもボランティア活動は
できるので、南部のボラン
ティアセンターが今必死に
やっているのは、地元の方
々のボランティアを育成す
ることです。

——今回長野にお邪魔
した時、井上さんの地元柴
崎町を拠点とするSeRV
(真如苑救援ボランティア・サ
ーブ)の皆さんが活動して
いらっしました。

井上 SeRVさんはそれ
こそ新潟中越地震の時から
現地で活動されているの
を知って、「私は立川から
なんです」なんて言ってよ
く接触はしていたんです。
実際に運営側でお手伝
いしていただくようになった
のは熊本地震の時から
ですかね。私

が熊本市社協の災害支援
で現地入りし、ボランティ
アセンターを立ち上げる場
所を探していたのです。真
如苑さんの熊本支部駐車
場が広いので貸していただ
けるかと問い合わせたと
ころ、すぐにでも利用して
くださいとおっしゃって
いただき、そこでつながり
ました。駐車場をお借りし
て、さらに運営スタッフと
して何人か張り付けてい
ただきました。——SeRV
さんも阪神淡路からの活
動だとうかがっています。
今回の台風に関しても被
災各地で活動されている
ようですね。

井上 ええ、あちらこちら
で目にかかっています。

——ということは井上さ
んもあちらこちらにいら
しているというわけで、本
当に日本になくはない存
在になられています。

井上 それもこれも、私の
活動を理解して支えてくれ
る社員や、地域の地域活
動と一緒にいる皆さんの
おかげです。いざという
ときは、災害支援を最優
先にやらせていただいで
います。

——とはいえなかなか
できることではありません。

井上 私一人ではなく私
みたいな人間が支援Pに
はいっぱいます。その人
たちが全国に散らばって
災害支援活動をしている
ことですね。



長野市でのボランティア活動

未来を拓く若い力

第7回宇宙エレベーター ロボット競技会 全国大会 THE SPACE ELEVATOR ROBOT RACE 2019

2019年11月4日、神奈川大学横浜キャンパスで開催された全国大会。
小学生部門に立川市立小学校科学教育センターから4チームが出場し、「立川一6」チームが全国3位に輝いた。
会場のあちらこちらから「立川ってすごいね」の声が聞こえていた。



立川チーム



表彰式で「立川一6」チーム



競技前に講演を聞く。「なぜ今、宇宙エレベーターなのか？」

予選に参加したのは625人。立川科学センターからは20チーム約90名が出場、うち4チームが見事全国大会出場に進んだ。昨年もやはり3位入賞。今年は4チーム進んだことから優勝も…と期待は膨らむ。全国大会に進んだチームは、「グリーンThree」「飛翔～Three～」[TKRY]「立川一6」の18人。プログラムを見た見学者からは「立川ばかりじゃない」「また立川」「立川ってなに？」の声。

宇宙エレベーターとは、地球から約3万6千km上空にある宇宙ステーションまでケーブルでつなぎ、電車に乗るように気軽に宇宙旅行ができる夢の乗り物。現実化することを夢見て飽くなき挑戦を続ける青少年が集うこの大会は、2013年に始まり今年第7回を迎えた。当初は数えるほどしかいなかったという女子も多くなり、立川からの2チームは「リケジョ」チームだった。

できるだけ軽量のロボットを製作し、制限時間内に、アースポート（地上駅）から地上5mに設置された宇宙ステーション（円形の箱）に、物資（大会ではピンポン玉）を運んだり、宇宙ステーションの物資をアースポートまで安全に降ろしたりしてそのポイントやタイムを競う。小学生部門では、宇宙ステーションにある物資をアースポートへ降ろすことを最初からあきらめているチームが多い中、「立川一6」は見事に2つをゲット。この特典が大きく勝敗を左右した。

立川科学センターの先生方に指導されながら、自分たちでロボットを設計、製作し、さらにはどのように動かすかをプログラミングしていく。時間がなくなったら上昇中でも帰還するようプログラムされたロボットは、しっかり時間内に戻ってきた。見事！科学教育センターのある第八小学校関口保司校長は「立川はこれだけのことをやってきているんです。すごいことです。自慢してもいいし、自信をもってもらいたい」とおっしゃっていた。来年も期待したい。



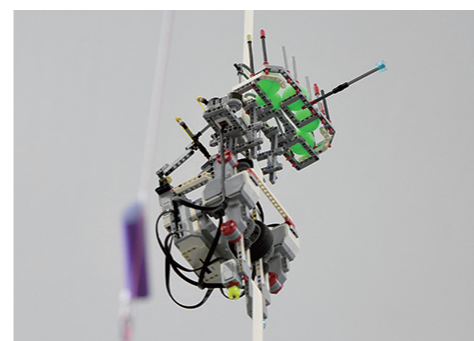
「飛翔～Three～」チーム



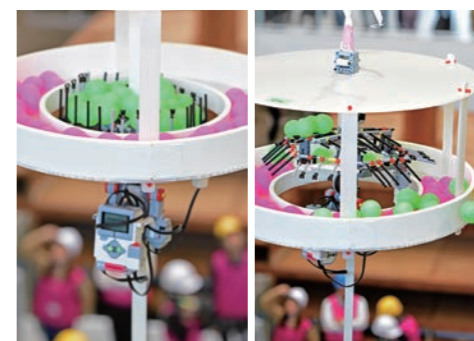
「グリーンThree」チーム



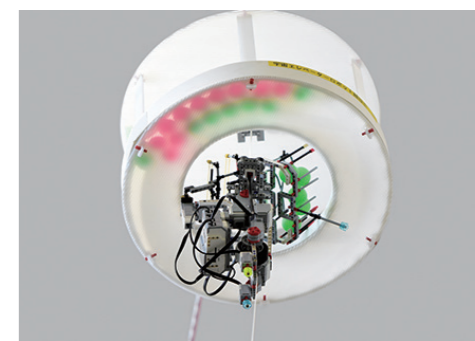
「TKRY」チーム



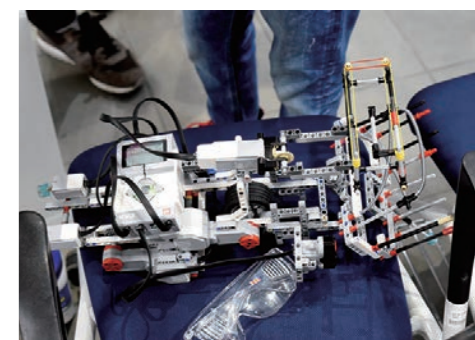
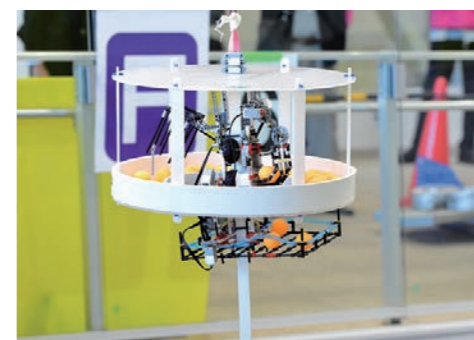
「立川一6」のロボット



荷物を載せて上昇し、アースポートに降ろす。



下から見る……



「飛翔～Three～」のロボット

へくてびあんの輪

へくてびあんはリストのお店にあります。
 今月は 曙町・羽衣町・錦町
 柴崎町・立川市外のお店です。

曙町
 レストラン いなつき 528-1470
 立川市女性総合センター アイム 528-6801
 オリオン書房 ノルデ店 522-1231
 CinemaCafe PIZZERIA BAR CAFE 595-9959
 洋食屋 にゅうとん 522-3921

羽衣町
 額縁専門店 プリムベール 528-6789
 たましん 東立川支店 524-0611
 ギリシャレストラン SHUPOUL 519-3923
 林歯科医院 522-5657
 新鮮野菜・惣菜 立川商店 522-3565
 本・事務用品 泰明堂 522-3353
 本と文具 ないとう 522-3677
 赤松タバコ店 524-7852
 BB TAKAOKA 521-0236
 まごころ銘茶 狭山園 527-0146
 お好み焼ともんじゃ焼 こけし 526-1267
 そば たかや 595-6922

錦町
 めがね・とけい・補聴器 カワハラ 525-4427
 鳥料理 くし秀 522-7692
 寿司勝 522-4874
 IL COVO 595-9071
 イタリア料理 トラットリア ドン シェ 512-8735
 宮地楽器 MUSIC JOY 立川南 526-1779
 中国料理 五十番 522-7472
 一六珈琲店 527-1680
 手づくりみそ 材料専門店 北島こうじ店 524-3190
 new gyoza1059 餃子天国 526-2283
 パル アラディ 523-3917
 CAFE SOMMEILLER 527-1440
 中国整体院 529-1088
 本格手作り中華まん 金包堂 548-0182
 日本クッキングスクール 522-3440
 元祖5本指ソックス専門店 LASANTE 540-1616
 ホテル日航立川 東京 521-1111
 美容室 アリス 525-1100
 豆やキッチン pocotto 808-7507
 FALCO hair 528-2389
 N HAIR WORLD 523-5336
 創作料理 cafe & bar 厨~kuriya~ 595-7449
 TTM (株) 524-5787
 Bakery Café Crown 526-2226
 日本空手道 佐藤塾 548-7460
 三田花店本店 524-4187
 いわさき痛みの整骨院 529-5123
 にしやま薬局 525-9212
 たましん RISURU ホール 526-1311
 たましん 錦町支店 528-0511
 カレー店 CHOTA 525-1004
 パン工房 グラーティア 512-8667
 そば処 高尾亭 522-2710
 Natural Food Restaurant シェいなほ 529-5921
 Garden & Crafts cafe 0120-412-877
 至誠学園立川 527-7734
 至誠ホーム 527-0031
 至誠介護相談センター 527-0321

柴崎町
 諏訪神社 522-2968
 毎日新聞社グループ(株) 毎日広告社 522-6121

立川市外
 昭島市
 ECO'S 昭島店 546-3710
 武蔵村山市
 中国料理 菜 561-7233
 国分寺市
 パンの店 fermata 534-3334

jorakugajo
 真如苑提供番組「常楽我浄」

スカパー! : 529ch
 スカパー!で放送の常楽我浄は
 スマートフォンアプリ「ivy」(無料)で視聴できます。

J:COM 多摩 : 11ch・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

おめでとう、特別賞!

ゆるく活動しているように見えて実は結構考えていた? 鬼うまフェス2018 Halloweenを企画運営した錦商店街振興組合が、2019年11月6日(水)秋葉原で行われた東京都産業労働局主催 第15回東京商店街グランプリ表彰式で特別賞を受賞しました。イベント主催側が楽しめるイベント、店主の姿がしっかり前面に出ているイベントを目指したそうです。イベント当日は地元商店16店舗がブースを出し、ステージは子どもたちの発表の場に。フェス開催場所はもちろん「オニ公園」です。イベントの目玉は店主の顔写真が入ったトレカ。3枚集めると特典付き。審査委員長講評でも、このトレカで店主の人となり伝わって良かったというお話でした。商店街が元気だと街に活気が溢れます。楽しい、美味しい、面白いでこれからも頑張ってください。



鬼うまトレカ

今年もしっかり防災訓練

第8回を迎えた立川南口の「市民のための体験型防災フェア」。立川南口商店街振興組合が主催する、いざという時を楽しく学べるイベントで、「見る・知る・感じる・体験する」がテーマです。12月1日(日)10時に消防演習が始まりました。立川南駅西側の小室ビル3階から火災が発生し建物内では逃げ遅れた人たちが助けを求めている想定です。立川消防署からポンプ隊、はしご隊、救急隊、指揮隊、第八方面本部救助機動部隊からハイパーレスキュー隊が出動し、全員無事に救助して一斉放水で演習は終了。会場にはいつものブースが設置され、行政、警察、自衛隊、関連民間団体などがひとつになって、美味しく楽しく盛り上げていました。こういう地域イベントは知っていると得ることが多いので、要チェックですね!



座席懸垂降下で脱出するハイパーレスキュー隊



一斉放水

CUE4の軌跡

今年度も今のところ首位を走るアルパルク東京。アリーナ立川立飛で11月16日(土)に行われたVS三遠ネオフェニックス戦のハーフタイム。昨年から大人気のAIバスケットロボットが登場しました。進化して、その名も「CUE4」に更新。どんな風に進化したか、なんと自走するんです。そして3ポイントシュートは当たり前、センターサークルからシュートするとこんな軌道を描いてナイスマシュート! 狙いを定めるまでに時間がかかるのが、次の進化への課題かな。

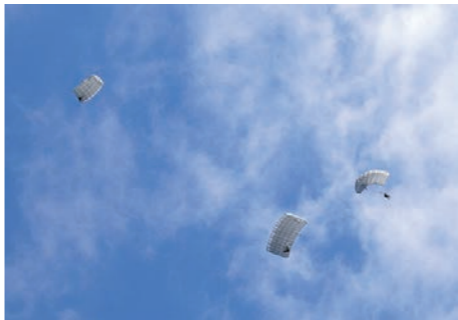


晴天の防災航空祭

11月9日(土)、晴天の下、陸上自衛隊立川駐屯地で防災航空祭が行われました。秋に続いた災害でも救助活動を行っていた自衛隊。9:49に航空機のエンジンが始動、離陸するとオープニングセレモニー。編隊飛行が観客の頭上を通過、空挺降下は青空を背景に美しく、東部方面音楽隊の演奏に続いて災害救助行動展示へ。コンパクトで分かりやすい式典でした。今回はなんとと言っても、今年で勇退するOH-6の勇姿が一番の見所でしょう。自衛隊ヘリと言えばこの姿、長い間お疲れさまでした。



一斉放水をバックにOH-6



空挺降下



おじやましま〜す! 78

四つ角飯店

「初代は祖母。父が2代目、母が3代目です」。昭和2年創業、94年続く中華料理の老舗「四つ角飯店」。現在、高橋 淳さんが4代目オーナーシェフを務めています。もとは、曙町の角地にあったことから「四つ角」に。質・量・価格の3拍子揃った魅力的なメニューが、地元の方々に長く親しまれています。



餃子

中でも餃子は、お店の代名詞ともいえる一品。国産のひき肉に、ニラ・キャベツなど野菜がたっぷり。かくし

味に合わせの赤みそ、ほんのり甘いハチミツは消化も助け一石二鳥。小麦粉・塩・水だけで作られたモチモチの皮で一つひとつ手握りしています。添加物が入っていない為、日持ちはしませんが冷凍しないのがポリシー。「楽しみにされているお客様もいらっしゃるの、出来る限り続けたい」という「餃子の日」(毎月5のつく日)には半額で提供。先々代に始まり、かれこれ50年以上続いているそうです。さらにもう一品、1人前がなんと300g以上もある豚の角煮。豚肉を白煮した後、八角を少し加えて弱火で煮込むこと約10時間。「代々受け継ぐ味の基本は残しつつ、さらに良くしていきたい」。大人も子供も、おいしく食べられるようにと、どのメニューにも工夫と改良を怠りません。「100周年の時には、餃子を100円でお出し出来るといいな」やさしい笑顔で、こうつぶやく高橋さん。「三が日以外、いつ行っても開いているお店」を貫いての現在、その歴史に感服です。



〒190-0012
 立川市曙町1-16-5 1F
 TEL 042-522-3668

営業時間
 平日 11:00~22:30(L.O)
 土・日曜、祝日 11:00~21:30(L.O)
 定休日 なし

☆詳しくは、『多摩でばこネット』
 【お店情報】をご覧ください。



豚の角煮

表紙

だるま製作真っ最中(西砂町)

村野達磨産業は立川で唯一ダルマを作っているところ。「東京だるま」とも「多摩だるま」とも呼ばれるダルマを作るのは、村野さんを含めて瑞穂やあきる野、青梅の8軒だけ。「高崎だるま」の力強さとはちょっと違い、優しく温かい表情なのが「東京だるま」。「鶴さん、亀さん、富士山」とおめでた続きで描く顔は、それでも1つひとつが手描きなので8軒全部違う顔。村野家は、元禄時代に立川へ来て、180年前からダルマを作っているのだとか。初代が作った木型に張子紙を水貼りし、背割りして型から抜いて胡粉を塗ります。胡粉や赤い塗料を天日で乾かす時に使うのが、麦藁の束「弁慶」。青空に映える朱色がきれいでした。元旦から3月まで、阿豆佐味天神社、拝島大師、高幡不動尊、深大寺などのだるま市に出荷されます。

かたこと

◆令和2年1月号になりました。昭和59年8月に創刊した「月刊へくてびあん」は、36回目のお正月を迎えています。スタッフも入れ替わり、創業メンバーはおりません。けれどもなぜか、昭和の立川いえそれ以前の立川も、まるで見たかのように語れてしまう。それもこれも先祖代々立川の地で暮らして来られた皆様が、資料とともに35年間、代替わりするスタッフにいろいろ教えて下さったおかげです◆子どもたちの関心は「宇宙エレベーターロボット」に留まらず、科学全般へと広がりを見せています。偏りのない教育で、きっと地理や歴史、民俗学などにも興味の対象は延びていくでしょう。立川飛行場が国際空港だった頃の話や、まるで実際に見てきたかのように話せる小学生が出てくる? 楽しみです◆スポーツも学問も、安心安全が護られてこそ。そこには常に土台となって働いてくれる方たちがいることを忘れてはなりません。平常時には防災を、災害が起きたら救援へ。井上英徳さんは「カレーは飲み物ですが、おにぎりも飲み物になっています」とおっしゃいました。どれだけ時間がないかがわかります。丁寧に、まちかひのない言葉を選んでお話されるその姿に、保護司や拘置所篤志面接委員の姿を垣間見て、ただただ頭が下がる思いでした◆子年の本年、へくてびあんも改めて立川と向き合っていきたいと思えます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

へくてびあんスタッフ一同

へくてびあん ㊞

1月号 第36巻 通巻418号

令和2年1月1日発行
 発行 有限会社へくてびあん
 〒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
 E-mail message@tamatebakonet.jp
 URL https://www.tamatebakonet.jp
 発行人 黒須 環
 企画・写真・編集 へ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・DECK C.C.

無断転載を禁じます。

立川産無農薬ブルーベリー使用のブルーベリーサラダ 650円
野菜の量は約180g 奥は野菜の五目炒め（ハーフサイズ）

令和2年1月号は立川の美味しい中華 五十番から。ご紹介するのは立川産無農薬ブルーベリー使用のブルーベリーサラダ。とってもきれいなサラダです。多摩立川保健所によれば、人がカルシウムやカリウム、ビタミンC、食物繊維などの栄養素を十分確保するためには1日350gの野菜を食べることがお勧め。都民の平均摂取量は305gで、もう一皿の野菜が欲しい。そこで、おいしく野菜をいただくために、多摩立川保健所の「野菜メニュー店」を紹介しています。立川産のブルーベリーが宝石のようにキラキラするサラダはイタリアンなお味。一緒に中国料理の定番、野菜の五目炒めはいかがでしょう。お正月らしくクラゲの冷菜もいいですね。野菜の摂取量はバッチリです。でも、なにより美味しくリーズナブルなのが嬉しい。食べ過ぎてしまいそうです。



野菜はいっぱい食べやさい

10

監修：東京都多摩立川保健所

クラゲの冷菜（ハーフサイズ） 紹興酒と



中国料理 五十番

立川市錦町 1-4-5
TEL 042-522-7472
営業時間
11:00 ~ 21:00
年末年始、夏季休業以外は営業

