

立川と語ろう 立川に生きよう February 2020 Écoutez Bien Vol.36 No.419

2

「多摩川は教科書」三田鶴吉さん



立川北口

夜店通りど

案内人: 豊泉喜一氏

立川に夜店通りがあった事を知っている人はどれくらいいるでしょうか?

古い地図を見ると、現在の立川グランドホテル前を東西に走る幅4m程の狭い道が夜店通りと書かれています。現在の感覚ではこ の狭い道に夜店が軒を連ね、大勢の人で賑わったとは思えない道幅です。この古道は今から百年以上も前からあり、高松町からくる 現シネマ通りと合流して日野の渡しに通じています。このように、現在街中で見る狭い道路の多くには古い歴史があり、また道幅も それが通常の広さでした。

今回、立川深層を書くに当たり、立川の「お酉さま」を調べていると知人のK氏から、「八雲神社·穴守稲荷神社、鷲神社縁起略歴」 という大変貴重な資料を頂きました。その資料によると、「お酉さま」があったのは、夜店通りの先で現在の曙町2丁目、ダイアパレ スという大きなマンションがあるあたりです。大正15年、人家も少なく周囲に雑草が生い茂っていた八雲神社境内を有志7人が整備、 地域の発展を願い東京吉原より鷲神社、羽田から穴守神社を勧請しました。近隣の露天商などと組合をつくって酉の市を開き、余 興等を催したところ、大いに賑わったそうです。

当時、神社には神主が不在だったため、昭和2年社務所を新設して神主を招致。この神社のある通りを「鷲横町」と名づけ、昭 和5年(1930)警視廳からこの露天市場の許可を得て夜店を開き、多くの商人が出店して賑わったとあります。

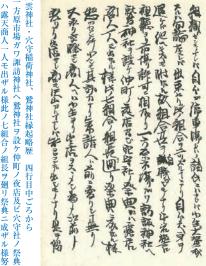
ところがここで大問題が発生しました。11月号で書いたとおり立川は元々柴崎村だったのですが、駅が柴崎村に背を向けるように 北向きにできたため北口が発展しました。さらに夜店ができて益々その差が広がるのは黙視できないという理由から、中央線南側の 人達は南口の「原市場」が立川の中心であると主張。氏神である諏訪神社に新たに「鷲神社」を勧請して南側の原市場で夜店を開く ことになりました。そこで夜店への出店者の取り合いが発生、話し合いでは1年交代案等も出ました。しかし、南側に出店するもの がなく北口の夜店が残り、その頃から「夜店通り」と呼ぶようになったと書かれています。

立川北口は中央線が開通後にできた新しい街であり、一般にはここに住んでいる人達を「停車場組」と呼んでいました。昭和10 年頃には夜店も大変賑わいましたが、昭和12年に始まった日中戦争と大東亜戦争が激化、物資もなくなり夜店は姿を消しました。 戦後「酉の市」は復活しましたが、街の都市化とともに神社の存続が難しくなりました。マンションの建設後の神社の行方は、残念 ながら定かではありません。今でも毎年諏訪神社では、11月の酉の日に「酉の市」が開かれています。



「夜店通り」と呼ばれた立川グランドホテル前の道

露天商人一人モ出ザル様此ノ七組合ノ組長ヲ廻リ祭典ニ成ザル様努





「 立川に育まれて 🕦]

川は多摩川花は三田



「多摩川への思い」

私が発表するまでは都も国もあまり認知して いなくてね、古い百科事典にはみんな「多摩川 は全長124km」とか「127km」とかって書いてあ るんですよ。建設省に、私が測ったところでは 138kmあるよ、事典によってまちまちなのはお かしいじゃないか、きちんと基準を決めなよっ て昭和38年頃だったかな、話したんですよ。 それで昭和43年にきちんと定められてね、以 来138kmになっています。当時多摩川は野放 し状態で、米軍がいたるところで発砲してね、 非常に危ないこともいっぱいありました。そん なのおかしいじゃないかと東京都に言いまして ね、狩猟監視員も狩猟免許を持っている人た ちだけがやっていたので、それもおかしいと提 言しましてね。それで昭和46年だかに私が初 めて鳥獣保護委員というのに任命されました。 30何年とやってきましたが私のやるべきことは やったからと辞表を出しました。多摩川に対す る思いは本当にいっぱいあるんですよ。

私の生まれた所のすぐ下が多摩川で、昔はも

追悼 三田鶴吉さん

三田鶴吉さんが不帰の客となられて1年。 多摩川について語っていただいたことがある。 えくてびあんが直接うかがったお話を、著書を交えてご紹介したい。

のすごく流れていたんですよ。水 量が今と全然違う。何回溺れそう になって死にそうになったか。魚 もいくらもいましてね、川に入ると 足の裏に魚がいっぱい潜ってきて ね、あの感触が忘れられないです よ。どこに入ってもガラスの欠片 を踏むようなことはない、本当に いい遊び場でした。私たちが子ど もの頃は関東大震災の復興のため に多摩川の砂利を取っていたんで す。小作に砂利を集めるところが あって、列車が入ってきてね。川 は砂利を掘った跡が深みになって、 それが子どもの最高の遊び場でし た。そこに行っては泳いだもので す。そこで溺れた子どもも随分大

勢いたんじゃないですかね。私が一番遊びに 行ったのは昭和10年頃、小学校5年生。その 頃が一番遊んだね。

〈東京市の砂利採りが軌道に乗り、大きな穴が できると、洪水のたびに多摩川は流れを変え ていった。水は高きより低きに流れる自然の法 則によって、多くの渕や瀞が干あがって多摩川 が流路を変えたのは、まったく人為的なもの だったのである。そしてつぎつぎに砂利穴とい う大きな水溜りを増やしていったのだ。

この砂利穴で命を落とした少年は数知れず、 命を落としそうになった幼い日の思い出をもつ 人も多かろう。多摩川の沿岸で育った者たちで、 一度や二度、ヒヤッとした水との戦いをしな かった者はいないであろうと思われるほど、多 摩川には危険がつきまとっていたと言っても過 言ではない。〉

多摩川は教科書だと言い続けてきたけれど、 本当に多摩川は教科書ですよ。500万年前の 化石も出れば1万年前のメタセコイヤの化石も 出る。1億年前の地層もあるし、多摩川の流 域に人が住み始めて5000年かそこらでしょう。 古いことを教えてくれるのも、生活を支えてく れるのも多摩川ですよ。昔は今のようにガスっ ていうものがなかったから、みんな薪なんです よ。出水の後に流木を拾って来てね、それで ご飯を炊いたり風呂を沸かしたりする。流木が 流れついたらそれを岸に上げてね、その上に 石を置いておくだけで、もう誰も、他の人は手 をつけないですよ。流木を引き上げようとして 逆に引っ張られて命を落とした人もたくさんいま した。石を置いておいてね、乾いたら家に持っ て帰るんです。流し針という漁法がありますが、 流し針をかけたぞという意味合いの石を積んで おくとね、もうその付近30mくらいは誰も針を かけない。多摩川にはそうした多摩川のルール と言うものがいくらもありましたね。今は忘れ 去られてしまったことですよ。

〈江戸の上水の役目としてだけではなく、多摩 川は山には山の、里には里の、文化を育み、 川に沿ってのそれぞれの地域性をも生んでき た。これは本流だけのことではない。支流も また然りである。〉

昔、二俣尾あたりは柚子の里って言われたん ですよ。植林してスギを植えても一回切っちゃ うと40年経たなきゃ次に切れないわけだ。でも、 柚子を植えておけば、毎年40年経ったスギの 木を売ったくらいの収入になる。それで柚子を 植えたんだね。一方吉野の梅林は山陰で寒い んですよ。だから梅の花の咲くのが遅い。霜に やられない。実がたくさんなるんです。川崎の 小向の梅林は明治天皇が行幸されたほどね、 すばらしい梅林だったけれども、今は工場に なってしまった。早く花が咲くから霜でやられ て実がならないですよ。吉野の梅林にはこの小 向郷の「小向」っていう苗がたくさん植えられま したよ。その梅林に私はフクジュソウを植えな よと話したんです。戦前はテッポウユリをたくさ ん作ってアメリカに輸出してたの。明治の頃か

(1"

3

ら花は輸出していたんだね。でも、戦争でテッ ポウユリの栽培ができなくなって、食糧事情の 方が優先でね、花なんて贅沢だっていうんで、 もう栽培はしなかったんだね。だから梅と同じ 時期に咲くフクジュソウがいいだろうってことで 勧めたんですよ。川の両側でね、南斜面には 柚子を植え、スギもよく育つし、陽の当りが悪 いところには梅を植えてね。青梅の方には頭の いい人が多かったんですよ。

昭和25年ころから多摩川の水が汚れてね、

「川魚のこと」

立川辺りじゃ魚が食べられなくなりました。川 魚屋っていうのが立川にも日野にもありました けれど、それがみんな商売できなくなっちゃっ たんです。小金井の桜を見て帰りに立川で鮎を 食べてなんていうけれど、桜を見るころだとま だ鮎は大きくならないんですよ。だからやっぱ り紅葉だね。コイ科の魚は春だけれど、サケ 科の魚は秋だね。群来がつくっていうけれど、 秋のお彼岸の終わった頃にね、こんなに獲れ ていいものかっていうくらい獲れたことがありま したよ。落ち鮎は古銀色なんですよ。それがも う25cmから30cmで、ひとつの竿に2匹もかかっ ていてね。今は水温が低いし、苔も少ないから、 鮎が大きくなれないんだね。昔は水量が多くて 渕や瀞があったから、そこで何時間もぐるぐる 廻って苔をたくさん食べていたんだね。石川千 代松という人が大正2年に琵琶湖の鮎をよその 河川に放したならば大きくなるんじゃないかと いう研究をしましてね。東大の助教授でしたけ どね。その人が琵琶湖の鮎を青梅まで持って きてね、放して、それで放流というのが始まっ たんですよ。石川千代松という人は立派な人で したね。

〈鮎と言えば、石川千代松博士の多摩川への 稚鮎放流も忘れられない。博士は、明治の中



多摩川と日野橋(撮影:えくてびあん)

頃から、コアユと呼ばれて5~6センチにしか なくてね、正しくお金を使うことですね。そう 育たない琵琶湖の鮎を他の河川に放したら普 することでお金は集まるんですよ。 通の鮎と同じに育つのではないかと、天の川 などで実験を試み、淡水魚の遠距離輸送の試 『日野の渡しと呼ばれる碑をなぜ立川の地に建 験も兼ねて、大正2年6月1日、彦根から26時 てなければならないのか---

れた

そして、それは、長い間、私自身に問いかけ

多くの地域の人びとから、私はそう問いかけら

大きな大きな疑問であった おそらくその答えは、未来永劫出ないであろう あえて答えるなら

多摩川を愛し、母なる川と慕う気持は 立川の人びとも日野の人たちも変わりはあるま W.F....

この碑の建立は、長い間の私たちの 大きな夢であり、希望であり、願いであった 夢の彼方の墓標であったのかもしれない……」

> 2003年6月10日のインタビューより ※太字は三田鶴吉さん・實子さんの著書 「ゆきつ戻りつ | からの引用

橋の写真を撮り続けてね。多摩川の一番下 流のつり橋はどこかとずっと研究してきたです よ。つり橋っていうのは鋼線で吊る橋ですから ね、自動車が通ったりするとダメになっちゃう。 私の生まれた青梅と羽村を結ぶ多摩川橋という のがありますが、あれが多摩川の一番下流の つり橋だったんですよ。それが、私が立川に出 てくる昭和14年頃ね、車がたくさん通るように なって鉄骨の橋になったんです。つり橋の頃に ね、橋の上で出征兵士を送っていてね、橋の上 で風が強いから旗がちぎれちゃって飛んじゃっ た人が幾人かいたんです。そういう人はみんな 戦地から帰って来なかったね。

間かけて青梅の大柳河原まで稚鮎を輸送して

放流した。その後ずっと経ってから、この実

験が成功したことがわかり、現在の稚鮎の放

流事業が成立したのである。これを記念して、 昭和48年に放流実験60年記念『若鮎の像』を

なまずは青梅にはあまりいなかった、立川に

来てからだね。なまずほどタンパク源になって

食べておいしい魚はいない。あれはね、かば

焼きがうまいんですよ。多摩川には豊かなたく

建立したことも思い出深い。〉

さん流れる水を求めたいね。

「若鮎の碑」の時もそうだったけれど、「日野 の渡し」の碑を作る時もそうで、変なことを言う ようだけれどね、私がこうした運動をするとお 金が集まり過ぎちゃうんですよ。このくらい集 まればと思っていた金額の倍くらい集まっちゃ うんだ。だからね、人はね、変なことに使うんじゃ

三田鶴吉さん

大正13 (1924) 年、西多摩郡調布村 (現青梅市) 生ま れ。多摩川の瀬音を聞いて育ち、昭和13(1938)年5 月、当時拡張に次ぐ拡張を続けていた立川飛行機株式 会社に見習工として入社。後に志願して陸軍第八航空 教育隊に入隊、特攻隊員として中国で終戦を迎え昭和 21(1946) 年に復員。立川生花市場に勤めていたが昭 和26 (1951) 年7月、会社を辞めて花の引き売りを始 め、立川市で三田花店を開店、日本有数の花店に育て 上げた。幼いころに培った「奉仕の心」を貫いて多くの 方と親交を深め、数々の要職をつとめる一方で、多摩 地域の歴史、自然、民俗の研究を続け地域文化を語る 上では欠かせない存在となっていた。著書多数。多摩 川の禁猟区化やクリーン多摩川運動、カワラノギク復 活などボランティア活動などにも行動力を発揮された。 平成31(2019)年1月22日逝去。享年94歳。

2 Écoutez Bien February 2020 No.419 Écoutez Bien February 2020 No.419 3



いを込めて」がす

第11回 中学生「東京駅伝」大会

今年も走ります。立川の中学2年生が一丸となって、「思い」を襷でつなぎます。

2019年11月26日、立川市役所で〈平成31年度中学生「東京駅伝」大会 立川市選手団結団式〉が開催された。立川市公立中 学校の9校に都立立川国際中等教育学校を加えた全10校から選ばれた選手たちは、認定証を授与され、代表選手が決意表明。 清水庄平立川市長、小町邦彦立川市教育委員会教育長から激励の言葉がかけられた。昨年に引き続き今年も株式会社立飛ホー ルディングスから、全選手と指導する先生方にウォーミングアップパーカーやシューズが贈呈された。PTAは横断幕やのぼりを作 成して応援する。

大会は11回を迎えるが、かつて立川でこの大会のことが広く語られたという記憶はない。えくてびあんも昨年初めて現地取材、 他の自治体の力の入れように驚いた。J: COMではコース途中にいくつもの中継点を設けて選手の頑張りを放送する。小町教育長 の激励に「思いを込めて走ってほしい」とあったが、目標は優勝でも各表彰でもなく、ひとつになる思い。立川らしく走ってほしい。 本番は、令和2年2月2日(日)。場所はアミノバイタルフィールド(味の素スタジアム内)・都立武蔵野の森公園 特設周回コース。 女子の部スタートは午前10時、男子の部スタートが午後1時。思いを込めて応援しよう!





小町邦彦教育長



立川第六中学校 PTA 会長 串原友和さん





PTA が作ってくれた横断幕



「今年のウインドブレーカーはすごい、靴を履いたまま脱げる」と 実際にやってみせてくれた立川第一中学校 唐亀校長。今年の総監督だ。



清水庄平立川市長



村山正道立飛ホールディングス社長



.....

	パスタビーノ はしや521-3386
Ì	高島ビル 526-0111
	Hair Room MOON ZETTON 523-0961
	南武堂剣道具店 527-0197
	ビジネスホテル 小沢屋 523-0388
	おしゃべりカフェトーク・スペース 527-1636
	ESBI 立川南口店526-2947
	(株) 一心堂
	すがの歯科 540-2675
	紙匠 雅 548-1388
	あすなろクリニック······· 529-2756
	ビストロこづ 525-9929
	入船茶屋525-9929
	チーズフォンデュと欧風料理 クワトロ 528-2983
	串揚割烹トントン 524-4521
	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
	ファッションハウス ホマレヤ 525-2788
	ホテル ほまれ523-0588
	ヘアーサロン オオヌキ 528-0809
	中国四川料理 山城512-8356
	酒歩 たから528-1510
	純中国料理 北京大飯店 522-6393
	リサイクル着物 着楽堂523-9702
	天婦羅・うなぎ 良銀522-6702
	ギャラリー きらら 522-3913
	生活雑貨 EAST END523-9636
	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
	hoccori* café ······ 595-8379
	立川わかば整骨院526-8518
	(株)立川紙業527-6111
	ピスターシュ527-6111
	ロスターシュ
	中華小皿料理 得得屋 528-1060
	Fashion You Me523-1640
	石原薬局
	サイクルハウス 輪輪館 522-8100
	(株)正盛堂522-2328
	小林歯科クリニック 527-8217
	ビューティーサロン ウィスタリア 527-1116
	オリオン書房 サザン店525-3111
	ビストロ&バル ラポール529-3088
	WISH BONE 527-7199
	西武信用金庫 立川南口支店 529-1311
	たましん 南口支店528-2211
	リオネットセンター立川523-3321
	りそな銀行 立川支店522-4161
	りそな銀行 立川支店522-4161 オリオン書房 アレア店 521-2211
	ほっとすべーす 中屋522-2932
	立川ワシントンホテル 548-3380
	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
	ベーカリー & カフェ BAKU BAKU 527-2721
	喫茶 ギャラリー花 524-3668
	髪職人 YOSHIZAWA 522-5593
	の一かる 512-5415
	矢沢歯科525-6600

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

ホステル ニューオープン! ホステルオープンと言っても立川ではありません。 武蔵小金井です。駅から南へ徒歩5分。前原坂上 交差点を左折するとすぐ見えてくる (Wild Cherry Blossom〉。ちょっとステキなマンション風で、1階 にはメディカルスキャニングが入っています。メディ カルスキャニングと言えばどこかで見たような…。そ うです、立川ワシントンホテルの1階にありますね。



2階の共用ロビー、キッチンなど



ということで、武蔵小金井ではありますが、このホス

テルを経営されるのは立川の会社 GEN HOSTEL株

式会社。社長は立川ワシントンホテルを経営する高

富士山が見える眺望が美しい。半個室のドミトリー

や共用ロビー、キッチン、ランドリールームはまさに

ホステル。外国人の利用を考慮して、スタッフは多国

籍。またラウンジには多摩の情報冊子がずらり。こ

こを多摩回遊の拠点にしてもらいたいと高島社長の

言葉でした。トイレやシャワールームには、男女の

別以外に「ALL GENDER」の表記があって、時代

島優氏。12月16日にオープンしました。

はそうなんだなあと感じました。



4名部屋 畳ルーム

アルバルク東京応援デー

2020年2月8日(土)と9日(日)は、アルバルク東京応援デーです。アリーナ立川立飛で開催されるVS横浜ビー・ コルセアーズ戦、アルバルクを応援すると共に、立川の魅力PRデーにもなります。アリーナ内のコンコースには、 立川ならでは!立川に来ないと手に入らないレアな商品が並びます。スイーツ男子で有名な菊地祥平選手やザック・ バランスキー選手にちなんで、特にスイーツには力が入っている様子。この春GREEN SPRINGSにオープンする レストラン Clé4からも出品、一足早くその味が楽しめます。宝石のような高級チョコレートや、クリーム入りプレッ ツェルも登場です。このチャンス、逃さないように、アリーナへGo!



Clé4:チョコクリーム入りホットシュー、 アルバルクマカロン



ショコラティエエレガンス: 高級チョコレートアリーナバージョン



シネマカフェ:チュロス(シナモン&チョコ)、キャ ラメルポップコーン、クリーム入りプレッツェル

ひと月遅れの立川落語会

師走というのに立川じゃあ、ホールが満席、笑いの渦。忙 しくない人がこんなにいるの?と思っちゃいけない。忙しくて もこの時ばかりは駆け付ける。師走ですから、先生も走って 駆け付けちゃう。というわけで、秋の発表会が、アイムホール の会場改修のためひと月遅れで12月22日(日)に開催されま した。76回目となる今回は、開口一番から芸達者の「時そば」 で。トリは見事な人情噺。お客様の心にジーンと感動を呼び、 涙する人も。落語はまさに日本の文化、話芸ですから、多く の方にご覧いただきたい。木戸銭無用、全席自由のこの発表 会。次回は春です。みなさん、どうぞ!

年末恒例「火の用心」

歳末に「カンカン カンカン」と鳴らし ながら火の用心を喚起する立川市消防 団。12月28日(土) 立川市役所北側広 場で激励の言葉を受けた後、消防団員 が乗り込んだポンプ車が街へ出て行きま した。春までの火災多発期、それぞれの お宅でも用心が大事ですね。消防団の みなさん、お疲れさまでした。引き続き 今年もよろしくお願いいたします。



おじやましま~す! 79

パティスリー ハルミエール

「お菓子のおいしさや空間の楽しさを、お客様と共有し たい」。昨秋、幸町にオープンした『ハルミエール』のオー ナーシェフ三名善秋さんと奥様でパティシエールの亜樹さ ん。お店いっぱいに陽光を浴びているような、シンボルカ

ラーの緑が印象的です。 若い頃から都内の一流 ホテルや有名店で腕を磨 いた三宅シェフ。スイーツ の世界コンクール『ワール ド・ペストリー・チーム・チャ ンピオンシップ』では日本 人初、優勝に輝いた経歴 を持つ方です。

開店時刻の朝10時。ショーケースに、一瞬で心をわし 掴みにするデコレーションケーキや、生花をあしらった可 憐なケーキなどが多彩に並びます。「その日の気分によっ て飾りつけを変えたり、オーダーケーキもその方に合った ものにしたい」。人に寄りそう融通無碍なアレンジこそ三宅 シェフの真骨頂。お客様好みのフルーツを喜ばせたい一心 で飾り、金額は後回しなんてこともよくあるといいます。

さて、2月といえばバレンタイン。情熱的かつ品の良さ を漂わせる"ショコラフランボワーズ"が狙い目です。ねっ とりと濃厚なショコラに、新鮮な果実のガナッシュをしの ばせた大人の味。また、クールさと可愛さを適える"フレー ズピスターシュ"。アーモンドミルクのクリームとイチゴの ジュレを、ピスタチオのムースですっきり包み込みました。 高級感がある中にも、人を温かく照らし出すおいしいモ ノや楽しいコトが、この場所から広がっていく予感です。



〒190-0002 立川市幸町 3-34-3 ラ・ベレッツァフェリオ1F TEL 042-537-9240

10:00~19:00

定休日 月曜日・火曜日不定休 (月曜日が祝日の場合は営業)

マンション横に2台[23番]・[24番] 提携のコインパーキングをご利用の 方はお会計時にお伝えを。

☆詳しくは、『多摩てばこネット』 [お店情報]をご覧ください。



表紙 ②人

小林敏子さん(前列左)、小林和幸さん(後列左) 小林恵利果さん

昭和54年に敏子さんがご主人とこの場所で始 めた居酒屋「ふじ」。今は息子の和幸さんが先代 の味を継いで板場に立ち、孫娘の恵利果さんが しっかりそれを支えています。「手伝う程度」と言 いながら、なんのなんの、すばらしく機転の利く お嬢さん。ランチから深夜の営業終了まで、働 き者な上に気立てがよくて、どんな風に育てたら こうなるの?と尋ねたい。敏子さんに会いたくなっ たらちょっと遅い時間にお店を訪ねます。「立ちっ ぱなしはちょっとね、きつくなってきて」とおっしゃ いますが、笑顔がステキで話題も豊富。お店に なくてはならない存在なのでしょう。注文したら すぐお料理が出てくるのが「ふじ」のすごいところ。 マスターはテキパキと満席のお客様に応対して待 たせない。名物の唐揚げもいいけれど、寒い時期、 1人前から食べられる鍋が魅力です。

かたこと

◆昨年12月、まるで亥年に別れを告げるよう に、立川の街なかを野生の猪が駆け抜けてい きました。年は改まり、子年がスタートしていま す。甲子の1984年に創刊した「えくてびあん」、 今年は4回目の子年を迎えて初心に戻り、改め てじっくり立川と向き合う年と心得ています◆変 わることは必然。立川の駅周辺は、JRも西武線 もどんどん姿を変えています。けれども、そこに 折り重なってきた歴史や民俗、地域性は無視で きない何かを持っています。平成15年に収録し た故・三田鶴吉さんの肉声は、変化の中にも忘 れてはならないことがあると教えてくれました◆ 創刊号の編集後記に「えくてびあんとはフランス 語で『聴いてください』という意味」と書かれてあ ります。目に移ろうことだけでなく、見過ごされ がちな小さなことにも目を向け耳を傾けていくの が「えくてびあん」。豊泉喜一さんの「立川深層」 では、今まで知らなかった立川も明らかにされて いきます。乞うご期待◆「一月往ぬる二月逃げる 三月去る」と言いますが、正月から三月まではあっ と言う間に過ぎてしまいます。時間の速さに流さ れず、多摩てばこネットと役割分担、連動しなが ら今年も立川に寄り添ってまいります。

えくてびあんスタッフ一同

えくてびあん ©

2月号 第36巻 通巻419号

令和2年2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 E-mail message@tamatebakonet.jp

URL https://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·DECK C.C.

6 Écoutez Bien February 2020 No.419 Écoutez Bien February 2020 No.419 **7** ショコラフランボワース

香りづけのためなどに使われ るハーブ「レモングラス」を生で たっぷり頂けるサラダがヤムタク ライ。ひき肉やカニ、エビ、ナッ ツと、細かく刻んだレモングラス を混ぜ合わせ、サニーレタスで 包んで頂く。爽やかな香りにピリッ と辛い生唐辛子が効いていま す。10か月、お伝えし続けてき た1日350gの野菜を摂りましょう という話。もうわかっていただけ たでしょうか。必要な栄養素を 十分確保するためには1日350g の野菜が望ましい。でも都民の 平均摂取量は305g。ちょっと足 りない。そこで多摩立川保健所 の「野菜メニュー店」がお勧め です。いつもの食事に一皿加え ると野菜の量はバッチリです。タ イ料理は比較的野菜が多めで、 野菜を補うのにうってつけ。サラ ダにメインディッシュをハーフサイ ズで注文すれば、デザートに揚 げバナナもあり、かな?

ヤムタクライ (レモングラスサラダ) 手前 野菜の量約 200g 880 円 奥はカオマンガイのハーフサイズ



野菜はいっぱい食べやさい

監修:東京都多摩立川保健所



揚げバナナ



カオマンガイ立川南口店

立川市柴崎町 2-2-13 FFK ビル1階 TEL 042-527-3655 営業時間 平日 17:00 ~ 25:00 土日祝 11:30 ~ 25:00 定休日 なし