

歩いて・観て・発見するノートマガジン

# ある国立 歩記

KUNITACHI・ARUKI

2018/Summer

vol. 43



[特集]

ハケは続くよ、  
どこまでも。

地図を片手に歩いてみよう!



夏に

しゅわっ

焼酎で

しゅわっ

銘酒ソーダ

のどごし爽やかなソーダ割り。  
銘酒でつくれば、もっとおいしく。

ジンで

しゅわっ



夏気分を味わう芋焼酎

## 海柴

「海で遊ぶ柴犬のように、ご機嫌になれる焼酎」がコンセプト。優しい甘さとフルーティな香りで、夏気分を満喫できる芋焼酎です。

落合酒造場/宮崎/720ml  
1,140円(税込)

## 広島初のクラフトジン SAKURAO GIN ORIGINAL

日本でもブームの兆しを見せるクラフトジン。この3月に広島からデビューした「SAKURAO(桜尾)GIN」も話題の1本です。レモンや桜など、地元の素材から生まれる豊かなアロマをどうぞ。

中国醸造/広島/700ml  
2,160円(税込)



## 梅酒で

しゅわっ

### すっきり&濃厚な梅酒 八海山の焼酎で仕込んだ梅酒 にごり

国産の良質な梅と本格米焼酎「よろしく千萬あるべし」を合わせた梅酒。すっきりとした味わいながら濃厚に仕上がっているため、ソーダで割っても自然な酸味をそのまま楽しめます。

八海山/新潟/720ml  
1,645円(税込)



おいしい作り方

SEKIYA recommend

3つのキホンでもっと爽快！  
ソーダ割りのつくりかた



- 1 氷でグラスをよく冷やす  
グラスに氷を入れ、1分ぐらいステア(マドラーで回す)。表面に霜がつけばOK。
- 2 お酒を氷の上に注ぐ  
お酒をグラス内の温度に馴染ませるため、氷の上に少しずつ注いでよく混ぜる。
- 3 ソーダを静かに注いで完成  
炭酸が抜けないよう、ソーダをグラスに沿って静かに注ぐ。1回ステアして完成。



C'est à Vie  
SAKE-BOUTIQUE  
**SEKIYA**  
Depuis 1910



おかげさまで108周年!

国立市中1-9-30(国立駅南口徒歩1分)  
☎042-571-0001【1F・B1F】  
【OPEN】11:00~22:00  
【定休日】なし



## 未来に続く「旬」を背負って



左上から時計まわりに：来年秋に収穫予定のオタハイトレモン、ラグビー型のかぼちゃ「ロロン」は西野さんの自作、色とりどりのトマトの品種はアイコのほかフルーツイエローやトゥインクルなど、美しい紫ニンニク。

「周りの誰もやってないことがしたい」。谷保の若手農家、西野耕太さんの言葉だ。

13代続く農家を継いで3年目。作業着などのデザインにこだわり、新しい品種にも挑戦。青果市場ではなく、多摩地域のスーパーやお店へ直接卸している。家紋と「旬」を模した印象的なロゴが目印だ。

「化学肥料や農薬はできるだけ使いたくない。ウチでは独自の有機寄りの農業をしています」。ここにしかないものを作りたいからこそ品質第一だ。赤白黒のイチジクや、シャインマスカットも無農薬や減農薬。昨年好評だった市内のパン屋とのコラボでは、今年は自慢のかぼちゃロロンを使ったパンが作られる予定だ。

かつて谷保に数百軒あった農家は、今では約50軒。「昔ながらの農家も変わっていかないと」。作業着の背中に印字されたロゴと一緒に、谷保農家の未来も背負っていく。



【西野耕太（にしの・こうた）】  
江戸時代から続く谷保農家の13代目。幼い頃から農作業を手伝い、サラリーマンを経て専業農家へ。夏の野菜はかぼちゃ、とうもろこし、枝豆など。



【西野農園】  
かつては谷保の豊かな湧水から米や山葵（わさび）を育て、江戸の町なかに届けていた歴史ある農家。  
[Instagram] 2\_shino

地元店とのコラボ：食パン専門店エスプリ (L'ESPRIT)  
国立市東 2-13-22

text：Yu Kato 写真提供：西野耕太

# ハケは続くよ、どこまでも。

“ハケ”とは、湧水などが崖を削ってできた窪地、あるいは谷頭のこと。

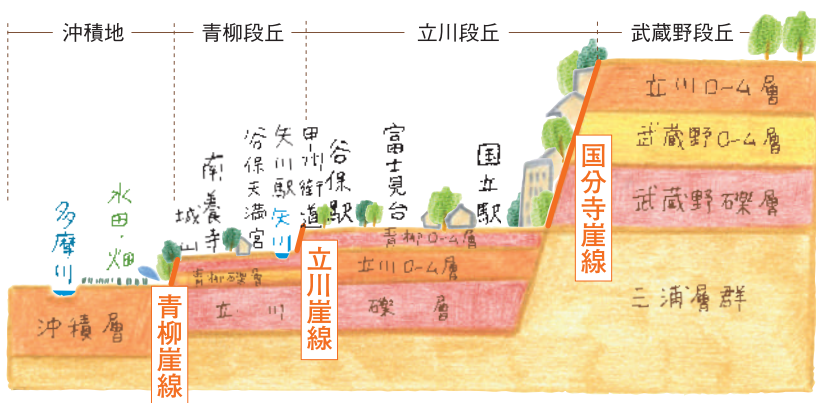
“ハケ”は“ママ”とも呼ばれ、国立や近隣地域には50ヶ所以上も地名にその名を残している。周辺には、湧き水や自然、田畑や遺跡、神社などもあり、人々との暮らしの関わりも深い。



text: Kei Yoshino / illust: Keiko Yasuda

写真は青柳崖線。城山公園周辺（2012年）

2000万年前は海だった武蔵野台地を、多摩川が浸食してつくった地形が、河岸段丘、段丘崖のこつとをハケ、崖の連なりを崖線と呼ぶ。国立には、国分寺・立川・青柳の3つの崖線がある希少な地形だ。時代を越え、地域を越えて続くハケ。国立市と周辺地域のハケをよく知る方々にその魅力について聞いてみよう。



## 歌詞の坂道は“ハケ”だった

編集デザイナー  
安田桂子さん

小金井市ハケ上在住の編集デザイナー。はけの自然と文化をまもる会代表。国立でイベント「忌野忌（いまわのき）」を毎年主催。

国立駅周辺で、毎年5月に忌野清志郎の交流イベントを開催する安田さん。ゆかりの地を巡るまち歩きやマップ作りを通して、歌詞に出てくる“坂”は国分寺崖線のことなんだと気づいたそう。「多摩蘭坂」が有名だが、「ぼくの自転車のうしろに乗りなよ」に出てくる坂は、みふじ幼稚園近くの坂ではないかとのこと。清志郎の心象風景を思い浮かべながら、「坂を下って国立へ行こうか？」

忌野忌オリジナルマップとチラシ。  
Facebook、Twitterで情報発信中。  
@imawanoki@gmail.com



## 国立の地形が作った遺跡

くにたち郷土文化館 学芸員  
竹内竜巳さん

小金井市在住。幼少期より歴史や芸術に興味を持つ。2016年4月より現職。2017年に秋季企画展「国指定重要文化財緑川東遺跡出土 石棒展」を担当した。

2012年に青柳の緑川東遺跡から出土した4本の大形石棒が、2017年に国の重要文化財に指定された。「大形石棒の発見は、縄文時代から青柳段丘で人々が暮らしていた証拠。すなわちハケが作った生活文化と言えます」と竹内さん。「また、谷保に自然豊かな里山風景が残っているのは、立川崖線下の谷保天満宮（常盤の清水）や矢川緑地、青柳崖線下のママ下湧水など、ハケ下にある水源とそれを保全する方々の活動のおかげです」

『ハケと用水がつくる』里山だいきガイドマップ』（200円）は、くにたち郷土文化館で購入出来ます。





# 地理学教授から聞く ハケの魅力

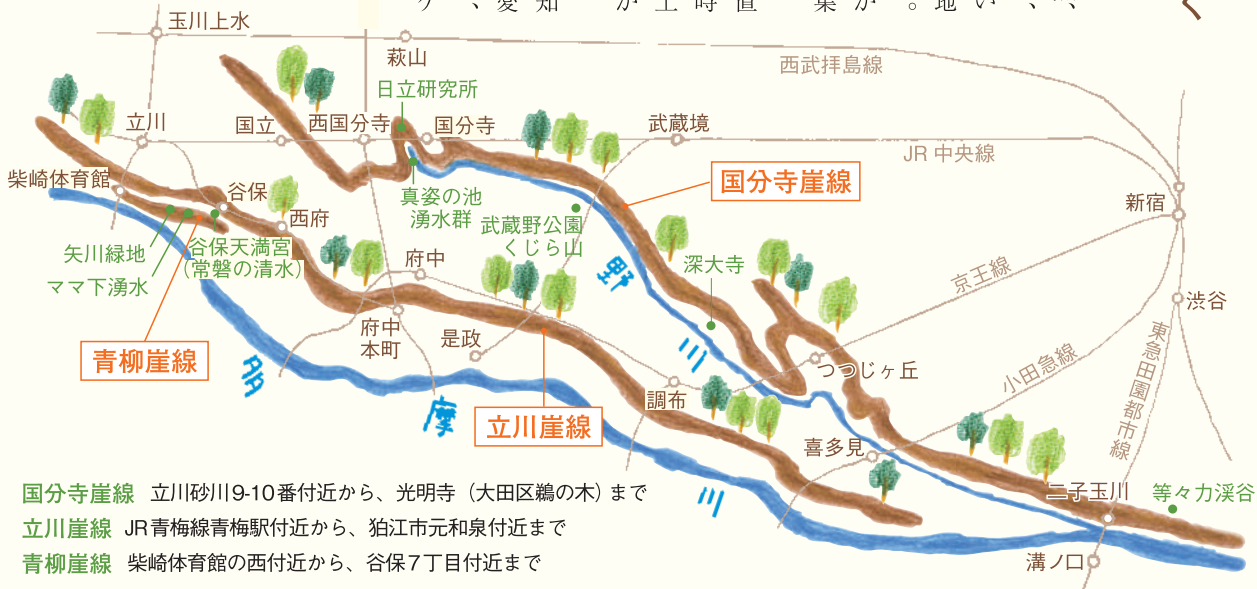


「歴史や自然、文化や暮らし、全てが結びついていることが地理学の面白さ。」

そして、行政界をこえてつながるハケにもその全ての要素が集まっているんです」と椿教授。地図の利点は、全体像や位置関係を俯瞰で見られること。時代ごとに比較することで、風土や風景、暮らしや産業の変遷が分かること。「地域を知るとは自分を知ること。発見の中で土地への愛着(Pride of Place)が生まれ、暮らしも豊かになります。ハケ歩きの際はぜひ地図の活用を」

東京学芸大学地理学教授  
椿 真智子先生

専門は文化・歴史地理学。風土に根差した地域文化や景観、エスニック文化が主な研究テーマ。文化・社会の持続性・継承性・関係性を重視し、スタディーツアーを積極的に実施。



## 小金井は野川と原っぱ!

「き・まま」編集部  
鈴木佳子さん

フリーの編集者。国分寺崖線周辺の自然やカルチャーを伝える情報誌「き・まま」を発行。「まま」は、ハケの意味もある。webマガジン「つぎの→」のスタッフ。

小金井は坂が多く、ハケを境に「坂上、坂下」と呼ぶそう。国分寺崖線下には、野川や武蔵野公園など広々とした風景が広がる。「武蔵野公園のくじら山から見渡す野川やハケの森の景色は、感動的です」と鈴木さん。小金井周辺の野川は自然が豊かになるよう整備されているので、川遊びが楽しい。「はけの美味しい朝市」など、暮らしのそばでハケの自然や文化に親しめる場も豊富。

「き・まま」最新号は7号(税込300円)。周辺の書店や雑貨店、またはHP (<http://ruelle-studio.net>) などで販売。



## 等高線を歩いて知る国分寺

はけの学校主宰  
野口由紀子さん

武蔵野から編集室。国分寺市内の野川源流に位置する崖線上に引っ越して10数年。それ以前は野川を見晴らすことのできる「はけの道」北側に居住。

西国分寺駅からすぐの国分寺崖線周辺には、奈良時代建立の「武蔵国分寺」があり、お鷹の道や真姿の池湧水郡などの歴史観光スポットも。「武蔵国分寺がこの場所にあったことで、ハケの自然も保全整備されている」と野口さん。国分寺駅近くには、高低差10m以上の起伏に富んだ殿ヶ谷戸庭園もあり、勝地として選ばれた国分寺は、等高線図を見るとよくわかる。様々なハケの魅力に、散策しながら触れてみて。

頒布価格 100円  
取り扱い: 紀伊国屋書店国分寺  
<http://coconblend.com>







## Summer Event Schedule

詳細は「国立NAVI」で検索。

- 6月23日(土)  
谷保天満宮あじさい祭り
- 6月下旬  
国立ダイヤ街ほおずき市
- 7月7日(土)・8日(日)  
くにたち朝顔市
- 9月23日頃  
谷保天満宮例大祭

# 2



## 耳&ハートに肥やしを deep Music コース

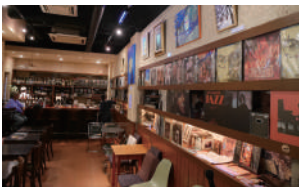
女性一人でも入れる超お洒落空間でフリージャズに没入できる「ノートラックス④」(中1-10-5)も、JB やスライをヘビロテするソウルバー「シャイニング⑤」(富士見台1-17-8)も耳と心の免疫細胞活性化に! ミュージシャンが内装を手作りした「地球屋」(東1-16-13)は、焼き魚がおいしい居酒屋とブッキングマザーのエルさん⑥が言う通りメニュー充実。ディープカウントをはじめ実力派アーティストたちに、ラブ&ピース&フリーダム! なパワーをおすそわけしてもらいましょう。



⑥



⑤



④



⑨



## deep な大人の夏の夜 篇

プレゼントあり! 詳しくは裏表紙をご覧ください。

夏の夜10時過ぎ。くたくたに疲れて電車を降りたら、ひっそりしたまちにひっかかってみます。よく見ないと見逃してしまいますが、  
「文化は夜生まれる」とばかりに、クセのある大人達が  
今夜も店に灯をともします。  
「くにたちの夜は早い」は勘違い!  
敷居が高そで、じつは懐深い  
ディープな夜更かしをご案内します。

### ぶらぶら案内人



コピーライター 井上 伸夫さん

サイクリングで訪れていた多摩に魅了され、15年住んだ渋谷から「移住」。都心レスの快適な暮らしを構築中。「脱炭素・自然エネルギー・生物多様性・地域経済循環・オーガニック」がテーマの環境コピーライター。

[国立歩記] 井上さんも寄稿中の小誌『国立歩記』は、おかげさまで10年。今号で通算43号になります。ホームページでは、10年(1年に4回×10年)分のバックナンバーを開覧することができます。話題の尽きない魅力いっぱいの国立。夏の夜長に、懐かしい国立アーカイブをぜひ、ご覧ください。

text: Nobuo Inoue / Daichi Inagaki / Kumiko Isogai  
illustr: Hiramatsu Miwa

ピスタチオのムースや、チーズケーキ(左下)をはじめ、季節ごとの生ケーキがズラリ。



夏の手土産にうれしい「もぎたてフルーツのジュレ」(下)は8種類。



さくら

## F フクロウカフェ SAKURA

動物好き、中でも鳥が大好きで小さい頃からいろんな種類の鳥を飼っていた店主。フクロウの魅力に取りつかれ実際に触れ合えるカフェをオープン。シベリアワシミズクなど、9種12羽のフクロウたちは、体重管理や夜間モニターで毎日健康をチェック。2羽は卵から孵し、愛着も大きいそう。お店の外観もフクロウの顔。フクロウと過ごす癒しのカフェタイムはいかが。



代表の中村友菜さんと看板娘のサクラ。ていねいに教えてくださるので、初めてふれあうという人も安心。

富士見台1-12-7佐藤ビル 1F  
☎042-505-6966 / @平日12:00~19:00(入店18:00)、土日祝12:00~20:00(入店19:00) / 休木







“鮮魚 駿河屋”の看板は、前の東京オリンピックにこの地で商売を始めた今は亡き大家さんのもの。リスペクトの気持ちを込め、次の東京オリンピックまでこのままにしたいと、朝隈さんは言う。

西2-12-21 / ☎042-505-4771

🕒17:00~24:00 / 📞不定休



### A ボトムライン BOTTOM LINE

国立の街並みに魅了され引越してきた店主の朝隈さん。テレビ局のアートディレクターを引退した5年前にオリジナルサーフボードの制作販売を行なうサーフショップをオープン。店内バーカウンターは、サーファーだけでなく、ご近所の憩いの場にもなっている。サーフィン歴40年、湘南でサーフィンの体験スクールも開催。



### ① 都心バテに効く deep Drinkin' コース

このまちと60年の時を過ごしてきたバー「レッドトップ①」(中1-9-49)。マスター(写真左)とまちの歴史談義を、メイちゃん(写真右)と映画談義を楽しんだら、ナイトカフェ「cafe FLOWERS②」(中1-10-8)の心地よいソファに落ち着き、しっかり国立めしを食べたいという真夜中のわがままを「フクスケ③」(東1-15-22)で満たす。店を出る頃には丑三つ時。とはいえ夏の夜は短し。酔っ払いにやさしい仕切りのないベンチに横になり、東の空が染まる頃こっそり帰る。月イチぐらいは許してもらおう、このまちのサラリーマン諸君。



### ⑩ 人生に迷ったら deep Life コース

少し早めに帰れたら、駅前某所で歌うメロウなおっさんシンガー井形大作さん⑦にご挨拶。大学通りをむっさ21まで歩いて“Play Me, I'm Yours”の置き土産ピアノ⑧を弾いて「広島屋」(富士見台1-17-125)の看板カチューシャ娘村田さん⑨とおしゃべりしてもまだ21時。となれば、じゃけるさん⑩に会いに「かけこみ亭」(富士見台1-17-12)まで行かなくちゃ。マリア様⑪がみつめる扉を開くと、そこはかけこみたい人誰をも受け入れる、愛と尊厳の地下シェルターです。

### E アンヌ国立スイーツ

フランス菓子名店で19年間修行し、六本木の店でヒット商品を生み出してきたシェフと、同じく修行を重ねた国立育ちの奥様が今年4月に開店。魅惑のスイーツたちは、国立の洋菓子店の新しい歴史を作りだす予感。マリーアントワネットが愛した「クグロフ」(右)は、店長が修業したアルザスの伝統菓子。手みやげにもぴったりな焼き菓子なども充実のスイーツ店。



富士見台3-6-4 1F  
☎042-505-8694  
🕒9:30~18:30  
📞第2・4木

### B 足湯カフェ・梅酒専門バー あしーゆ

足元に心地よいお湯を感じながら、梅のまるやかな風味を楽しむ。そんな箱根や京都さながらの気分に浸れるのが、富士見通りにオープンしたカフェバー。厳選45種の本格梅酒と清潔な足湯を同時に満喫できる都内初のお店として話題ですが、女性ひとりでも安心して落ち着いた雰囲気も人気の理由でしょう。お仕事帰りや午後のスキマ時間に立ち寄ってみては。



月向1,400円  
※ハーフサイズ  
700円



中1-9-27すずやビル3F / ☎042-843-0126  
🕒11:00~25:00(土日は23:00) / 📞水

### C ポルトカフェ porte cafe

「店名は伝説の『ドア』。ほっとできる時間の入口になればと思っています」。池田さんがプランク通りにこのお店をオープンしたのは4月末。メインとテリを選べるランチや手作りの焼き菓子、そして隠れ家的なビルの2階というロケーションが、すでにカフェ好きの間で評判です。忙しい毎日の中で自分をリセットしたい時、濃紺のドアを開いてみてください。



DELI3ランチプレート(サラド・ドリンク付) 1,134円~



小さな焼き菓子 108円~

中1-9-36 k.k.Build 2F / ☎042-808-8125 / 🕒11:00~21:00 / 📞不定休

### D 手打ちそば 俊

大学通りで静かな佇まいを見せる、白い外壁の手打ちそば店も今年で10年目。茨城名産の常陸秋そばと純度の高い浄水から生まれる豊かな味わいは今なおリピーターを増やしており、遠方から訪れるお客様も多いのだとか。暑くなるこれからの季節は、やっぱり清涼感あるせいろがおすすめ。旬を迎えた稚鮎の天ぷらやポタージュのようなそば湯と一緒にどうぞ。



稚鮎の天ぷらせいろ 1,580円

富士見台1-4-4 ※駐車場 ☎042-572-8939  
🕒11:30~14:30・17:00~20:30(L.O.20:20) 📞水・第1・3火







Play Me, I'm Yours Kunitachi 2018

街中に生まれた音楽とコミュニケーション

2018年3月。桜が見ごろを迎えた国立に、誰でも自由に弾けるピアノ10台が設置されたこのイベントは、2週間の賑わいとともに幕を閉じた。

企画・運営は(公財)くにたち文化・スポーツ振興財団と、国立市内のデザイン会社「株式会社」との初の「官民連携」。

「地域の人が芸術・アートをもっと身近に感じるイベントをと、海外のこのプロジェクトに注目しました(同社のクリエイティブ・コーディネーター・洪華奈さん)」「シャイな日本人は外でピアノを弾くだろうか」という心配に反して、ストリートピアノは街に音楽と人々の交流を生み出した。通りすがりに一曲演奏する人、習ったばかりのピアノ曲を練習する子ども、プロやアマチュア問わず偶然の出会いからセッションが行われ、居合わせた人同士が手を叩いて一緒に歌う場面も。自然と譲り合いのコミュニケーションが生まれ、道行く人が笑顔に。その様子はSNSで拡散されたため遠方から訪れる人も多く、イベントはアートの枠を超えたつながりを生み出していた。

イベントに使われたピアノは個人宅をはじめ、矢川児童館と西児童館へ寄贈された。一台はむっさ21富士見台商店街に置かれ誰でも自由に弾くことができます。

text : Yu Kato Photo : RIKA OZAWA



大学通りでは桜の花が満開になり、ピアノの音色と人々の笑顔に包まれた。

【“Play Me, I'm Yours”とは】英国のアーティスト、ルーカージェラム氏が発案したアートプロジェクト。市民からピアノを募り、地域のアーティストが装飾を施して、街中に誰でも弾けるストリートピアノとして設置する。世界55都市で開催。

streetpianoskunitachi.tokyo playmekunitachi



おとなも子どもも心躍る、絵本の世界

イベント情報

はたらく×くにたち展 vol.2 ~絵空事じゃない夢の地図~

国立の会社・お店で働く人たちの「かつての夢」を集めた展示。国立の仕事に触れられるマルシェ(食品やうつわなど)も開催!

会場 : cafe & bag chuff 国立市東1-16-29 ハーツ国立 2F(国立駅南口から徒歩5分) 開催日時: 6月22日(金)~7月2日(月) 12:00~17:00(土日は19時まで) ※26日(火) 27日(水) 休 ※入場無料 主催: 国立小 さなまちの仕事さがし

kunitachijin.com



「絵ほんの図書室」選 “夏”にぴったりな絵本



『マンホールからこんにちは』いとうひろし著。このマンホールに繋がっているのはアフリカ? それとも宇宙? 空想力をくすぐる一冊。



『あまがえるりょこうしゃ』松岡たつひで著。水遊びの季節。アマガエルたちと一緒に、スリルたっぷりな水中探検へ!



『くもさんおへんじどうしたの』エリック・カール著。くもの糸を、指でなぞると? 目の見えない子も楽しめる絵本です。

text : Yu Kato

「良い絵本は、赤ちゃんから大人まで楽しめます。まだ言葉を知らない子でも、おもしろい色彩のきれいな絵本を読むと、目をキラキラさせて喜んで「すよ」と話す鳥袋はるみさん。お孫さんが生まれて3~4ヶ月頃から絵本を集め、手元にずっと置きたいと感じる一冊を並べて「絵ほんの図書室」を開設。山野草の店「千草」(富士見通り)に併設している。

【本を選んでくれた人】

「絵ほんの図書室」鳥袋はるみさん。閲覧できるほか、定価20~80%価格で購入できる。(国立市中1-19-1) [OPEN] 木土日+祝、他(午後) [問合せ] 090-6473-5786 \*「コーヒーのある絵本屋」7/5(木) 13:00~開催予定



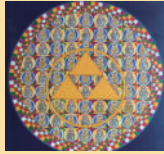




イベント情報

一南養寺観音堂天井画—  
「前田常作・観音マンダラ  
花と星座」展

年に一度、大晦日だけに公開される南養寺大悲殿(観音堂)の天井画。前田常作氏(1926~2007)の筆による64枚のマンダラは、目が覚めるほど鮮やかな色使いで、まるで宇宙に続いているよう。本展では花と星座(宮)をテーマとしたリトグラフ18点ほか作品を展示。7月28日まで10:00~18:00日祝休 入場料100円(中学生以下無料)



明窓浄机館(国立市中2-4-3)  
☎042-576-0561  
(株式会社サトウ総務部)  
URL meisoujoukikan.net

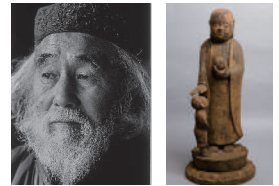
国立のダ・ヴィンチ!?

「99歳の彫刻家・関頑亭—声字実相義 耳で見つめ、目で聴く—」

梅の花をシンプルなデザインした国立市草、せきやビル一階エレベーターホールの壁面を悠然と泳ぐナマズのレリーフ、谷保天満宮うそ替え神事の可愛らしい「うそ」—テイストが全然違う、これらの作者が関頑亭氏だ。一九一九年に谷保村で生まれ、今も国立に暮らし御歳99! 作品の中でも、「脱活乾漆」という奈良時代に最盛期を迎えその後途絶えた技法を復活させ取り組んだ仏像が有名だが、地元飲み仲間でもあった山口腫氏のエッセイに挿絵を描くだけでなく、「ドスト氏」「関氏」というキャラクターで登場したり、建築設計までこなすなど、まさにマルチアーティスト。存在そのものが芸術といってもいいかもしれない。

そんな多才ぶりを堪能できる展覧会が7月1日まで、たましん歴史・美術館で開催中だ。どこから見ても楽しい展示になっているのでぜひ。

text: Hisayo Uesugi



たましん歴史・美術館(国立市中1-9-52  
多摩信用金庫国立支店6F)7月1日(日)まで。  
10:00~18:00(入館は17:30)月休  
入館料300円(中学生以下無料)  
☎042-574-1360 URL tamashin.or.jp/

左: 関頑亭氏 撮影: 田沼武能  
右: 『子育て地蔵』2012年、脱活乾漆  
個人蔵(画像:くになち郷土文化館)



LIFESTYLE

たのしく学ぼう! 自転車のルールとマナー

親子でりんりんツアー 7/28・29 開催



ツアーには自転車のルールに詳しいボランティアスタッフが同行し、実際に国立の街中を走りながら、具体的な危険ポイントを教えてくれる。

市内の「大学通り」と「さくら通り」では自転車の走行方法が違うこともあり、マナーだけでなく現場に対応する知識も必要。子どもたちが「被害者」にも「加害者」にもならないように、夏休みに、ぜひ自転車のルールを親子で学んでみては。

text: Kumiko Isogai

「自転車は車と同じ左側走行で、歩道を走れるのは小学生まで。でもそんな基本的なルールを知らない大人も多いんです」と語るのは「くになち・まちづくり∞自転車倶楽部」事務局長の秋山功さん。国立の街を楽しく安全に自転車で走ってほしいと、7年前からまちづくり市民グループの仲間と「親子向け自転車教室」を開催している。

「国立うちわ市」vol.5 開催

国立ゆかりの作家(絵本作家、イラストレーター、落語家、銭湯絵師など)25人が手描きのうちわで大集合。約80本が木造、畳敷きのギャラリービブリオを埋め尽くします。おなじみニャン太の作者ひらまつみわさんも参加。入場無料。(うちわは購入も可能。税込4,000円)

日時: 6月14日(木)~26日(火)  
11:00~19:00 水曜定休  
場所: ギャラリービブリオ(国立市中1-10-38) ☎042-511-4368  
URL gbiblio.jp



2018 降谷奈々さんの作品

【第12回こども自転車安全体験ツアー】はじめてコース(初級/小学1・2年生対象)、ツーリングコース(中級/小学3~6年生対象)の2コースあり。  
参加費: 1人300円(親子とも/資料代・行事保険代込)  
お問合せ・申込み: 042-577-5147(たかだ)、メール: mat@pf7.so-net.ne.jp  
詳細は [f](#) くになち 自転車倶楽部 で検索





夏野菜をぎゅっと詰めこんで

## ギリシャの家庭料理「イエミスタ」

地中海に浮かぶキプロスの街に於て暮らしていた中山さん。小さな頃に家族で食べたギリシャ料理は、他のどの国で暮らしていてもずっと忘れられない“故郷の味”です。ギリシャで馴染み深い家庭料理「イエミスタ」は、野菜に材料を詰めればあとはオープン任せ。簡単なのに綺麗で、夏野菜のうま味がじゅわっと。料理初心者にもおすすめです！



オープンに入れ  
たらのんびり待つ  
のがギリシャ風

トマトは固めが  
おすすめ！野菜の  
水分が多いときは  
水を少なめにして  
調節を

材料(4人分).....

トマト .....	4 個	トマトペースト .....	大さじ 2	A   塩こしょう .....	適量
ズッキーニ .....	2 本	オリーブオイル .....	1/3 カップ	B   オリーブオイル .....	1/3 カップ
玉ねぎ .....	1/2 個	米 .....	2/3 カップ	パルメザンチーズ .....	大さじ 3
生パセリ・ミント .....	各 2/3 カップ	牛ひき肉(含挽きも可) .....	100g	水 .....	1 カップ
にんにく .....	2 片	乾燥オレガノ .....	小さじ 1		

作り方.....

1. トマトは上1/5を切り、ズッキーニは縦半分切る。中身はくりぬいて手で潰し、ボウルに入れる。
2. 玉ねぎ、パセリ、ミント、にんにくをみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
3. 耐熱皿に1の野菜を並べ、2をふんわり詰める。
4. 余った2に水を混ぜ、耐熱皿の中に流し入れる。
5. アルミホイルをふんわり被せ、190℃に予熱したオープンで45分焼く。
6. アルミホイルを外し、水分が減るまで更に30分焼く。

text : Yu Kato

お肉やフリッターによく合う  
もう一つのレシピ  
「ザジキ」は、国立歩記  
ブログで紹介!



サツコベプナ  
SAKKOBEPNA  
中山紗貴子さん

フードモチベーター。国立の「黄色い鳥器店」での出会いをきっかけに、2016年からギリシャ料理教室を主宰。次回の教室はホームページから。

URL [www.sakkobepna.com](http://www.sakkobepna.com)

## くらしの安全安心 知りたい防災

災害時の“命の水”はここで

### おぼえておこう応急給水拠点

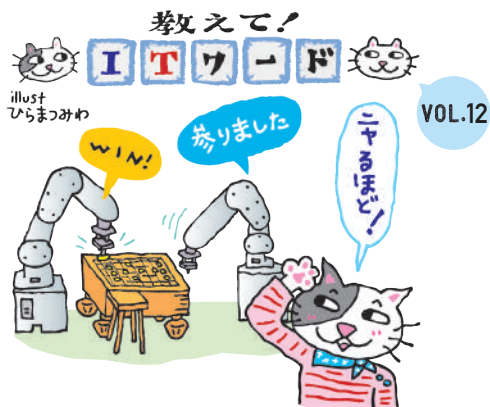
喉をうるおす飲料水に汗をかいた後のシャワー……夏は水のありがたさが身にしみる季節です。

地震などの災害時に断水したら、中浄水所(中3-8-1)と谷保浄水所(谷保1462-1)の2か所の「応急給水拠点」で飲み水を配布するのでぜひ覚えておきましょう。目印はこの大きな看板。浄水場には持ち帰り容器は用意されていないので、あらかじめポリタンクなどを準備しておきたいものです。

給水車の到着を待たなくてもきれいな水が確保できる給水拠点、今のうちに場所だけでもチェック! です。



情報提供 : 国立市役所防災安全課



### ディープラーニングで進化する

音声アシスタントや翻訳、顔認識などで身近になったAI(人工知能)、その中心的技術がディープラーニング(深層学習)だ。脳の神経を模した網目状の電子回路を、幾重にも重ねて大量のデータを処理しているAIは、「与えられたデータから何を学ぶべきか」も自ら判断できるようになった。囲碁や将棋の対戦はまさにその結果で、人は教わる立場へと逆転した。自ら学び進化するAIはこの先、多くの職場で新しい働き方を生み出していく。

※ 詳細は「国立せいさく所」へ。URL [seisakusyo.jp](http://seisakusyo.jp)





Kunitachi

2018 SUMMER

# BEER NEWS

クラフトビアバル、ビール祭、ビアガーデン。  
くにたちはこの夏も、ビールのお話で持ちきりです!

祝1周年! 全11タップのクラフトビアバル

## CRAFT! KUNITA-CHIKA

せきやビルB1F TEL.042-843-0607

駅近のクラフトビアバルとして、すっかりお馴染みのお店になった「CRAFT! KUNITA-CHIKA(クラフト・クニタチカ)」。1周年を迎えたこの夏も多摩や関東近郊のクラフトビールをはじめ、全11タップに季節に合わせた新鮮な樽生をご用意。素材にこだわった新作フードメニューも続々登場しているので、ご家族みんなどうぞ。



1.エチゴビール/ホワイトエール/970円(税込) 2.TOKYO BLUES/セッションエール/870円(税込) 3.Far Yeast Brewing/桃シトラスゴーゼ/970円(税込) ※価格はすべてレギュラーサイズ。売り切れのため、販売を終了している場合がございます。何卒ご了承ください

4.ローストビーフ・ローズマリーポテト添え 5.日野産トマトと水牛モzzarellaのカプレーゼ 6.岩手県産マッシュルームと地元葉野菜のサラダ 7.新タマネギとカツオのサラダ仕立て ※フードメニューは仕入状況により、内容・価格が変動いたします。詳しくは店頭にてお問い合わせください

今年はKUNITA-CHIKAとコラボ!

SAKE-BOUTIQUE SEKIYA × CRAFT! KUNITA-CHIKA

## 2018年7月8日(日) せきやビール祭



1部 13:00~17:00

2部 17:30~22:00

会場=CRAFT! KUNITA-CHIKA

飲食チケット 3,000円 (300円券×10枚)

※1・2部通しのチケットです。当日も追加でご購入いただけます

《チケット事前購入特典》生ビール1杯サービス!

恒例のせきや夏イベントは、KUNITA-CHIKAとのコラボが決定!多彩な生ビールとお料理とお楽しみに。

4回目の夏もマイジョッキで乾杯!

## 2018年7月14日(土)~9月17日(月) くにたちビアガーデン 4th

人気飲食店が参加するビアガーデンは今年で4回目。この夏もマイジョッキ片手に乾杯しましょう!



FACEBOOK  
「くにたちビアガーデン」  
で情報発信中!



## アンケートにお答えいただいた方にプレゼント!



1



2



3



4



5



皆さんの  
ご応募  
お待ちしております!

1 アンヌ国立スイーツ「国立極上ぶりん、カヌレ、シュークリームの中から1つ」7名様 2 手打ちそば 俊「海老の天ぷら2本」3名様 3 足湯カフェ・梅酒専門バーあしーゆ「スペシャルランチセット(食前梅酒・和風うどん・ドリンク・プチデザート・足湯・お土産付)」3名様 4 porte cafe「お好きなデザート1品追加」5名様 ※ランチプレートをご注文の方限定 5 SAKE-BOUTIQUE SEKIYA「せきやおすすめのビール2本セット」3名様

## プレゼントの応募方法

### ハガキで

①ご希望のプレゼント名1つ②住所・氏名・電話番号・職業・年代③面白かった記事、本誌へのご意見・感想をお書きになって、下記までお送りください。[宛先] 〒190-0011 東京都立川市高松町3-14-13 (株)ピックス気付国立歩記編集部「プレゼント」係

### WEBで



kunitachiaruki.jp

パソコン・スマートフォンは上URLから、携帯電話はQRコードからどうぞ(一部の携帯は未対応)。QRコードはデンソーウェブの登録商標です。

## 応募締め切り:2018年7月15日(日) 当日消印有効

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。※プレゼント有効期限:2018年8月末日

おかげさまで15周年!

## 表紙の裏話

「城山公園」

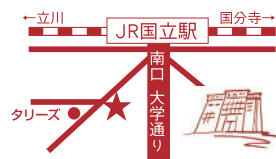


今号の表紙は、特集のテーマである「ハケ(崖線)」に合わせて「城山公園」です。青柳崖線沿いには、今も緑と水の豊かな場所が残っていて、植物、生き物、そしてわたしたち人々のオアシスとなっています。「夏休み、どこに行こう?」と困ったら、遠出も楽しいですが、地図を片手に、すぐ近くにあるまだ見たことのない素晴らしい景色を見つける冒険に出かけてみませんか。新しい自分も発見できるかもしれません。

緑と文化のくにたち。  
人と暮しのために。



illust ひらまつみわ



国立市中1-9-30 国立駅より徒歩1分  
www.sekiya.co.jp

## 国立せきやビル

7F	国立駅前郵便局 042-572-4803
7F	宮地楽器音楽教室 国立センター 042-505-6656
6F	オープンスクール NHK 学園 042-574-0570
5F	ゴールドジム国立東京 042-501-2828
4F	エステサロンさくら国立店 042-572-3000
4F	ジャック幼児教育研究所 国立教室 042-573-6880
4F	宮崎県日南市 塚田農場 国立店 042-580-4502
4F	隠れ庵 忍家 国立店 042-574-5288
1~3F	SEIYU 国立店 042-576-2401
B1・1F	SAKE-BOUTIQUE SEKIYA 042-571-0001
B1F	くにたち野菜ワインバル くにたち村酒場 042-505-6736
B1F	CRAFT! KUNITA-CHIKA 042-843-0607
第二せきやビル	タリーズコーヒー 国立店 042-501-0336

※営業時間・定休日等は各店にお問い合わせください