

みどり
と
ひと

週末花屋 co-ba
菅沼美弥さん
福田麻妃さん

小さな週末花屋のふたり



吉祥寺図書館の脇道を五日市街道に向かって行くと見えてくる赤い扉の料理店。その店先に、週末だけ開く小さな花屋さんがあります。素朴なスワッグ（束ねた草木）やリース、色合いの良いフレッシュな花々が窓辺に飾られ、ほのかな香りと優しい空間の演出が道行く人に春風を届けています。

花屋さんを開いているのは、菅沼美弥さんと福田麻妃さんの二人。中学時代の仲良し同級生だそうです。菅沼さんは主にフラワーアレンジメントを担当し、福田さんは木の枝や葉など自然素材を使った小物を制作。平日はそれぞれ別の仕事をしていますが、週末だけこのダイニングバーの店先を借りて、大好きな花を扱うという夢を実現しています。

週末にお出かけの際は、そんなかわいい花屋さんのぞいてみませんか？



「週末花屋 co-ba」 武蔵野市吉祥寺本町1-21-9
パールコート吉祥寺1F
bar&kitchen eos(イース)の店先
Facebookページ: fb.me/cobasuga

むさしの 緑・環境の情報誌
みちまちみどり Vol.33

2020年3月第1刷発行

発行 / 武蔵野市

制作 / 一般社団法人グリーンボード

商用・非商用を問わず、無断転載、複写、転用を禁じます。



むさしの 緑・環境の情報誌

み ま み
ど ち ち
り

Vol.33
2020 spring

特集 食べるみどり、かざるみどり



すみれの奥深い魅力を 探しにいきませんか？

春を告げる可憐な花
すみれは日本人の暮らしに
寄り添って生きてきました。



すみれは都会でもコンクリートの割れ目や石垣のすき間など、ちょっとした場所で咲いていることがあります。その健気な姿はなんとも愛おしく、見る者の心を和ませてくれます。

すみれという名前の由来については諸説ありますが、大工道具の「墨入れ」（墨壺のこと）に似ているからではないか、とする説が有力です。子どもの頃その曲がった茎を絡めあって引っ張りっこをして遊んだ方も多いのではないでしょうか。

すみれはたいへん古くから人の暮らしのすぐそばにあったので、その名前は古来さまざまな文学作品に登場してきました。

「春の野にすみれ摘みにと来し我ぞ野をなつかしみ一夜寝にける」（山部赤人）

俳句にもたくさん詠まれています
「山路きて何やらゆかしすみれ草」（松尾芭蕉）

「岸のすみれやれんげの花に♪」と春を象徴する風景として歌われるのは小学唱歌「春の小川」。



墨壺



「すみれとあり」（矢間芳子作、森田竜義監修：福音館書店）という絵本もあります。

すみれの花が高い場所や石垣など思いもよらないところに咲いているその理由を、種を運ぶアリの生態から説明しています。観察による科学的な視点が子どもにも大人にも人気があり、長く読み継がれています。

すみれはこんなに身近にありながら、その魅力は奥深く、見れば見るほど魅了されてしまいます。

この紫色の絨毯のようなすみれの写真は昨年、井の頭公園で偶然に見つけた風景ですが、自然に群生しているのだそうです。

今年も運がよければこの見事なすみれたちに出会えるかもしれません。

ぜひ探してみてください。



ラクウショウ(落羽松)の気根に
すみれの一株！（井の頭池付近）



野草の思い出と「東京うど」

◎お話 田中政伯さん 良枝さん 保谷友理枝さん



JA 東京むさし新鮮館で出会った「東京うど」。大嘗祭に供納した後藤正昭さんの作ったウドで、上品な姿に育てられている。

寒さがゆるみだすと、野原や川辺のあちこちで野草が芽吹いてきます。それを待ちかねて、大人も子どもも春の恵みを摘みにウキウキと出かける、そんな楽しい習慣がかつて東京にもありました。食べられる野草はその日の食卓を賑わせてくれました。

「ヨモギにハコベ、ツクシにタラノメ。草ぼうぼうの野っぱらには野生化したうさぎもぴょんぴょん跳ねていて、子どもはそれを追っかけて走り回ったものです」。セリは川辺に自生していたし、フキノトウは畑の隅に勝手に出てきた。「餅草」と呼んでいたヨモギは、もち米に混ぜて草餅にした—— そんな思い出を語ってくれたのは、吉祥寺で農業を営む田中政伯さんの奥様、良枝さん。「終戦後の何も食べるもののない時代には春の野辺は、貴重な食糧の宝庫。竹山のタケノコも、みんな楽しみにしていたものです」。

そんな春の野草も、現代では春野菜として畑で作られるようになりました。中でも田中政伯さんの家で力を入れているのがウドです。ウドは山に自生するものと思っている人が多いようですが、実は江戸時代の天保年間から野菜として栽培されてきた歴史があります。そしてその発祥の地のひとつが吉祥寺なのです。このあたりは稲作に適さない土地だったため、ウド栽培が盛んになったといわれます。そんな歴史を伝えてくれるのが玉川上水の「うど橋」。橋の東側には「うどの碑」もあります。

現在では、武蔵野市でつくられるウドは「東京うど」の名で「江戸東京野菜」のひとつとしてブランド化されています。



春の野草のフキノトウ、ヨモギ、ツクシ、セリ（左から）

写真左
武蔵野市吉祥寺北町の農家田中さんご一家（左から良枝さん、政伯さん、保谷友理枝さん）。

写真中央
昭和20年代に始まった室での栽培。深く掘った穴に梯子をかけ、土中にもぐって栽培していた。太陽の光にあてないので色が白く、真冬でも暖かいため山ウドより早期に収穫できた。

武蔵野のウド栽培の歴史を伝える「うど橋」。JR 武蔵境駅から徒歩 10 分。玉川上水の桜橋と境橋の間にある。



真っ白い肌のウドはいかにもさわやか。シャキシャキした歯ごたえ、かすかな苦みと香りはまさに春の訪れを知らせる味覚です。武蔵野市のウドは、ゆでずに薄くスライスして酢水に 15 分ほどさらすだけで食べられます。酢味噌和えや天ぷらにさせていただくことが一般的です。

茎の直径3cm ほどのものが出荷に適しているとされますが、生産農家である田中さんの家では、細いものをその場でぽきんと折って、そのままお酒のつまみにしたり、みそ汁の具にしたりします。

最盛期の昭和 20 年代には、自転車の荷台にウドの箱を何十箱も積んで、重さでひっくり返りそうになりながら、築地の市場まで運んだといいます。とくに正月用として早期に栽培されたものは、いい値段で飛ぶように売れたそうです。

ウドの栽培方法や品種は時代とともに改良が重ねられてきました。江戸時代には茎の成長に合わせて畑の土を盛り上げ、日光に当たらないようにして白い色を保つ工夫をしていました。また真冬には根株の近くに溝穴を掘り、そこにもみ殻を敷いて焼き、土中の根株を暖めたりもしていたそうです。昭和 20 年代になると、地中に穴倉を掘りその中でウドを栽培しました。日光に当たらず、冬場でも 19℃ ぐらいを保って温度管理もしやすいので真っ白で太ったウドが早く育ったのです。政伯さんも今から 20 年ほど前まではこの穴倉にもぐって作業をしていました。現在はさらに変わって、栽培は畑に戻り、根株の周辺に壁を立て、根株を伏せこんで管理する方法に変わりました。また地中にヒーターを埋め込むなどの工夫もされているようです。

市内の生産者は様々な技術改良や工夫をして、立派なウドの生産を今も続けています。そして、武蔵野市産の「東京うど」は武蔵野市東京うど組合により、昨年 11 月の大嘗祭に供納されています。

Topic

武蔵野市 後藤正昭さんの「東京うど」が大嘗祭に供納されました！

昨年11月、大嘗祭が行われました。天皇陛下が五穀豊穡と国民の安寧を祈る神事を新嘗祭といいますが、大嘗祭は天皇陛下が即位後に初めて行う新嘗祭のことです。

全国各地からその土地を代表する海の幸・山の幸が供納されました。東京都からの供納品は6品あり、その一つが武蔵野市東京うど組合の「東京うど」です。



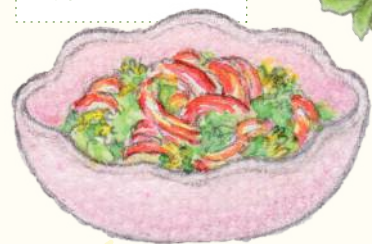
2019年11月7日、大嘗祭に供納される「東京うど」の収穫祭が行われた。無事に育って安堵する供納者の後藤正昭さん（右から2人目）と奥様の文代さん（右から3人目）。

写真提供 JA 東京むさし

ナバナとカニカマの 辛子マヨ和え

材料（2人分）
ナバナ(1/2束)……100g
カニカマ(4本)……40g
マヨネーズ……小さじ1
しょうゆ……2～3滴
辛子……適宜

ナバナを食べながら、「大人になるとこういうちょっとほろ苦い味も美味しく感じるようになるんだよ」と話してあげると良いですね。



ナバナの緑にカニカマの赤が映える彩り豊かな和え物。お子さんにも是非味わって頂く一品。カニカマの代わりにリンゴを使うと、減塩になります。



Point
お子さんには辛子を加えず、カニカマをふやすと甘みが増し、ナバナのほろ苦さが和らぎます。

作り方

ナバナ(1/2束)は洗い、根元を切り、残りは2等分にする。

沸騰してから、ナバナの下1/2を入れ30秒ゆでる。そこにナバナの上1/2(花の部分)を入れさらに30秒ゆでたら、湯からあげて広げて冷ます。

冷めたナバナをよく絞り、ほぐしたカニカマ(4本)を加えマヨネーズ(小さじ1)、しょうゆ2～3滴、辛子(お好みで)とよく和える。盛り付けてナバナとカニカマの辛子マヨ和え完成。

Let's try!

春のキッチン 食べるみどり

セリ、ウド、ナバナ、フキなどを使い季節を感じる料理にトライしてみませんか？東京家政大学の澤田めぐみ教授の研究室の皆さんに、レシピを考えていただきました。

澤田めぐみ教授 プロフィール

東京医科歯科大学医学部卒。医学博士。東京医科歯科大学付属病院呼吸器科などを経て2017年より東京家政大学家政学部栄養学科教授として、栄養士・管理栄養士の養成にあたる。2015年「医師に聞きたいあんな疑問、医師が解きたいこんな誤解」上梓。武蔵野市在住。



東京家政大学 家政学部栄養学科臨床栄養情報研究室 澤田めぐみ教授(写真左) 富田知里助教(写真右) 家政学部栄養学科栄養専攻3年生 駒澤可奈依さん(写真中)

セリのハンバーグ

材料（2人分）
牛豚合挽き肉……200g
セリ……40g
タマネギ……50g
卵……1個
パン粉……大さじ2
牛乳……大さじ1/2
塩……小さじ1/3
コショウ……少々
サラダ油……大さじ1

〈おろしソース〉
大根……100g
肉汁……大さじ1
しょうゆ……大さじ1
酒……大さじ1
みりん……小さじ1
酢……大さじ1
セリ(トッピング)……10g



セリは鉄分やカロテン、ビタミンCの豊富な野菜です。肉の脂やタマネギの甘味と合わせることでそれぞれの風味が調和し美味しくなります。



作り方

セリは小口切り、タマネギはみじん切りにする。ポウルに肉、卵、セリ、タマネギ、パン粉、牛乳、塩、コショウを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。2等分し、空気を抜きながらハンバーグの形に成し、真ん中を少し凹ませる。

フライパンに油をしき、中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。竹串を刺して透明な汁が出てきたら火からおろす。分量の肉汁、しょうゆ、日本酒、みりん、酢を加えて煮たせ、最後にダイコンおろしをいれ火からおろす。

鍋に湯を沸かし、塩を入れ、トッピング用のセリをざっとゆで、水気を切って小口切りにする。焼きあがったハンバーグにおろしダイコンのソースをかけ、最後にセリをトッピングして完成。

※セリの代わりに春菊を使っても良い。

ウドと塩サバの カナッペ

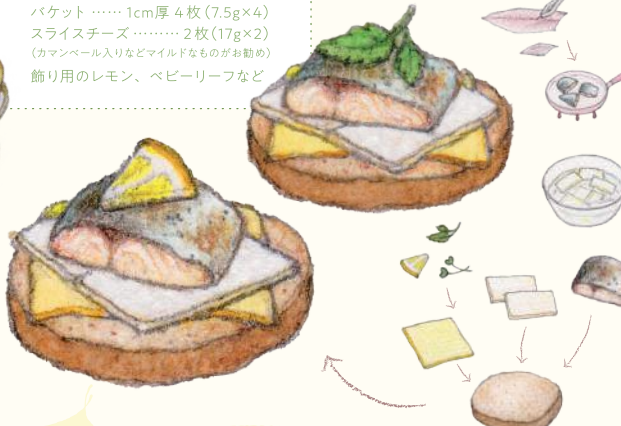
材料（2人分・4個分）
塩サバ……4切れ(20g×4)
コショウ……少々
オリーブオイル……小さじ2
ウド……80g
酢……少々(ウドをさらす酢水用)
バケット……1cm厚4枚(7.5g×4)
スライスチーズ……2枚(17g×2)
(カンパベル入りなどマイルドなものがお勧め)
飾り用のレモン、ペペーリーフなど

残ったウドの皮はオリーブオイルで炒めてバジルソースと塩コショウで和えてパンなどにはさむとおいしいです。またウドの頭部はグラタンやチーズ焼きにしてもおいしくいただけます。お試しください。

作り方

塩サバは腹骨を包丁でそぎ、中骨を骨抜きまたは毛抜きで抜く。胡椒を振って、オリーブオイルでカリッと揚げ焼きにする。ウドは皮をむき、バケットの大きさに合わせ薄切にし、酢水につけ、アクを抜く。

バケットは薄切りにして好みに軽くトーストする。バケットの上にスライスチーズ(カンパベル入りなどマイルドなものがお勧め)、ウド、焼いたサバのをせ、薄く小さく切ったレモンや青みを載せて完成。



ウド自体に味付けは必要なく、塩鯖やチーズの風味が美味しいのでご注意ください。

フキ入り深川飯

材料（2人分）
米……1合
アサリ殻付き……300g
フキ(茎の部分)……60g(1本)
日本酒……大さじ1
しょうゆ……小さじ1
水……250ml



フキのアクは一度ゆでた汁けで洗って、味見しながらさらさらになるまで洗います。アサリの旨味とフキの香りとほろ苦さが調和した春らしい一品です。アサリは鉄分が豊富です。

作り方

砂抜きをしたアサリ、水、日本酒、しょうゆを入れて火にかける。アサリが口を開いたら汁とアサリを分ける。フキは塩をまぶして板ずりし、たっぷりのお湯で茹でてあく抜きをし、皮をむき小口切りにしておく。

米を炊飯器に入れ、アサリの煮汁を炊飯器の水量まで入れる。30分位おいてからフキを入れて炊き始める。アサリの身を殻から取り出しておく。

ご飯が炊きあがったら蒸らして、アサリを入れざっくり混ぜたら完成。

Spring
has come...

イラスト
相曽伸香

Nobuka Aiso





Green Leaf Art

身近な植物で作る 葉っぱのアート



切り絵

山川 敦

Atsushi Yamakawa

Creator's comment

デザインナイフを使って切り絵を製作しました。葉っぱは種類によって厚さや硬さが大きく異なります。基本的には薄くて丈夫なものが切りやすいですが、分厚い椿のような葉も切りごたえがあって楽しいです。ハランが最も大きく平面的で扱いやすいので、初めての方にはオススメです！

Decorate and Wrap

身近にあれば便利な
かざる葉っぱ
つつむ葉っぱ



料理をつつんだりかざったりするのに向く葉っぱが身近にあると、盛り付けが楽しくなります。お弁当だけでなく日々の食卓に季節の葉を添えてみましょう。料理によく使われる草木をご紹介します。



葉っぱで包んだ季節を感じる和菓子
写真上から椿餅・粽・柏餅・桜餅

CAUTION!



食卓に載せるのにきれいな葉ならどんなものでもいいというわけではありません。ヤツデは古くは殺虫剤に使われていたこともあり、食卓には不向きです。そのほかアジサイ、スイセン、チョウセンアサガオ、ヨウシュヤマゴボウ キョウチクトウ、アセビ、ユズリハ、シャクナゲ、ドクゼリ、スズランなどは使用しないことが大切です。詳しくは「身近にある有毒植物」東京都福祉保健局編を参照に。

むさしの インフォメーション

武蔵野市緑のまち推進課からのお知らせ

「農」と触れあう機会の創出を進めています。 4月に吉祥寺東町農業公園開園予定!!

2019年3月に改定した「武蔵野市緑の基本計画2019」では、緑の方針において、農地を都市における貴重な緑地として位置づけ多様な役割を発揮できるよう保全に努めるとともに、市民が「農」に触れる機会を創出することを掲げています。

すでに2007年3月に武蔵野市の農の歴史と文化に触れることを目的にした「農業ふれあい公園」(関前5丁目)を整備し、農業体験教室や地域イベントなどを通じて、市民が楽しみながら、「農」に対する理解を深める取組みを進めています。多くの方に親しまれ、農作物に触れる喜びの声が多く寄せられています。

2020年4月には、2番目の農業公園として、吉祥寺東町3丁目に「吉祥寺東町農業公園」の開園を予定しています。吉祥寺地域の貴重な農風景を未来に伝える場として、また、季節の野菜づくりを通じて「農」の魅力を感じられる場として、市民に親しまれる公園となることを目指しています。今後多くの講習やイベントを計画しています。

多くの市民の方にイベント等にご参加いただき、「農」を身近に感じてほしいと思っています。

Enjoy! 農業ふれあい公園 関前5-19



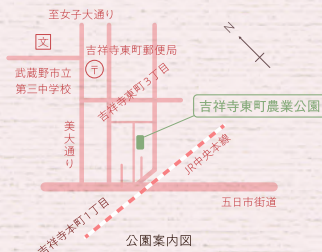
農業体験教室



地域イベント

NEW Open! 吉祥寺東町農業公園 吉祥寺東町3-15

面積 約653㎡
特徴 ベンチ、パーゴラのある憩いの場と
農業体験教室を行う畑のスペースを併設



武蔵野市役所 環境部各課からのお知らせ

環境政策課 | ☎0422-60-1842

「むさしの猫セミナー」を実施!

2020年1月26日(日)、武蔵野市としては初となる、猫の適正飼養についてのセミナーを開催しました。当日は、東京都獣医師会武蔵野三鷹支部の協力のもと、日本獣医生命科学大学の水越美奈氏を講師として、猫の習性などに関して理解を深めるための講演を開催し、44名の参加がありました。

今後も武蔵野市では、猫によるトラブルを減らし、人と猫が快適に共生できるまちづくりを目標とし、関連団体との協働事業を行っていきます。



むさしの猫セミナー

ごみ総合対策課クリーンセンター係 | ☎0422-54-1221

クリーンセンターに「どんぐり広場」がオープン

武蔵野クリーンセンター敷地内西側の公開空地が 2020 年春にオープンします。新武蔵野クリーンセンター(仮称)施設・周辺整備協議会での市民参加による議論を経て計画したこの公開空地には、境山野緑地から苗木を移植してつくる「どんぐり広場」、「芝生広場」があり、クリーンセンターと環境啓発施設をつなぐオープンスペースとなります。クリーンセンターのご見学と合わせて、みなさまのご来場お待ちしております。

※芝生エリアは養生のため、秋の開放を予定。



工事中のどんぐり広場

環境政策課環境啓発施設開設準備担当 | ☎0422-54-1221

2020年11月オープン! 環境啓発施設「むさしのエコreゾート」名称決定!

市役所北側にある旧クリーンセンターを再利用した、現在整備中の環境啓発施設の名称が「むさしのエコreゾート(えこりぞーと)」に決まりました。

環境に配慮した行動を地域やまち全体に広げることで、よりよいまちづくりを目指し、イベントや講座の企画から施設の運営まで、市民参加型で少しずつ磨き上げ、進化していきます。皆様のご参加をお待ちしています。



環境啓発施設
について
(武蔵野市公式HP)



学生向けワークショップ

下水道課 | ☎0422-60-1867

庭木や草花、雨水で育てませんか?

屋根に降った雨水をタンクにためて庭木や草花への水やりに使いませんか?災害断水時にトイレを流す水等に使うこともできます。市内のご家庭や事業所での「雨水タンク」設置は、雨水の下水道への流出を抑制して低地での浸水を軽減できるため、助成金制度を設けています。(費用の3/4、上限あり)



雨水タンクの
助成金制度について
(武蔵野市公式HP)



「みちまちみどり」 配布店舗のご紹介

「みちまちみどり」は、武蔵野市役所2階緑のまち推進課、図書館、公共施設のほか、協力店舗等でもお受け取りいただくことができます。発行後、一定期間が過ぎましたらその後は緑のまち推進課のみでの配布となります。



CAFE ZENON
武蔵野市吉祥寺南町2-11-3
☎ 0422-29-0711
Open:11:00-23:00
Lunch:11:00-15:00
http://cafe-zenon.jp/cafe/



石井スポーツ
武蔵野市吉祥寺本町1-11-5
コピス吉祥寺B館4F
☎ 0422-23-7740
営業時間 10:00~21:00
https://www.ici-sports.com/



ファッションハウス サワサキ
すきっ通り商店街
武蔵野市境1-3-2
☎ 0422-51-2232
営業時間 10:00~19:00
定休日 日曜日



リベスト中道通り店
武蔵野市吉祥寺本町2-10-1
☎ 0422-20-6411
営業時間 9:00~18:00
定休日:水曜日
nakamichi@libest.co.jp



三井住友信託銀行
吉祥寺支店
武蔵野市吉祥寺本町1-14-9
☎ 0422-21-8631
営業時間(窓口)
平日 9:00~15:00
電話受付時間
平日 9:00~17:00



三井住友信託銀行
吉祥寺中央支店
武蔵野市吉祥寺本町2-2-14
☎ 0422-22-3681
営業時間(窓口)
平日 9:00~15:00
電話受付時間
平日 9:00~17:00



三井住友トラスト不動産
吉祥寺センター
武蔵野市吉祥寺本町1-15-9
岩崎吉祥寺ビル5階
☎ 0422-20-2101
定休日 水曜日・祝日
営業時間 9:30~17:30



住友林業株式会社
住宅事業本部 東京西支店ショールーム
武蔵野市吉祥寺本町1-20-8
☎(代) 0422-23-7180
定休日 火曜日・水曜日
営業時間 10:00~18:00



編集 / 鈴木圭子、明石和美、牧野桂子、小出行観
編集顧問 / 中村滋
イラスト / 木部一樹、相曽伸香(P.6.7)
デザイン / ますだすみれ、守本悠一郎

表紙の草花と昆虫 ペニシジミ(チョウ)、ナナホシテントウ、アリ、ミツバチ、モンシロチョウ、タンポポ、オオイヌノフグリ、ハコベ、コオニタビラコ、キランソウ、ハルジオン、ホトケノザ、ヒメオドリコソウ、ハハコグサ、タチツボスミレ

お問合せ先

武蔵野市環境部緑のまち推進課
〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28
☎0422-60-1863
e-mail SEC-MIDORI@city.musashino.lg.jp