

2019年3月

35号

版五町番

ばんちょうかわらばん



特集 お花見ピクニック

一連載一

第6回 麹町小学校卒業生
東京の中心、番町から
世界を知る

桜色に染まる季節がやってきました。いつもの見慣れた景色が桜色に染まり、春の訪れを感じるように。番町は桜の街といっても過言ではないほど、桜の名所が点在しています。千鳥ヶ淵を筆頭に靖國神社、外濠公園と全国的にも知られる桜の名所ばかり。遠方から多くの人たちが桜目当てに訪れるほどです。

朝晩は少し冷え込むものの日中はぽかぽか日和。一年で一番過ごしやすい季節です。心地よい風に誘われおさんぽに出かけてみてはいかがでしょう。桜を愛でながらのお花見さんぽ、桜が散ったあとのお花見さんぽ、ゆる新緑さんぽ。徒歩でふらつと行けるのが番町住民の特権ですが、この季節なら、のんびりピクニックがおすすめてです。芝生の広がる公園だけでなく、公園のベンチでもOK。手づくり弁当を持参して、家族や友達と出かけましょう！実は番町の庭でもピクニックが可能。みんなが集まりやすく便利な場所とあり、穴場ピクニックスポットです。

お花見ピクニック

桜とともに春満開となる番町界限。梅雨が来るまでのこの爽やかな季節はお散歩やピクニックにぴったり。お弁当もって都会のピクニックを楽しみませんか？

キヌアサラダとピンクマッシュポテト CUP サラダ

食感も楽しいオリジナルドレッシングであえたキヌアサラダ。マッシュポテトと混ぜて食べても◎

材料

- キヌア……………1/2CUP
(キヌアに対して水は倍量)
- 水……………200ml
- オリーブオイル……………大さじ1
- クミンパウダー……………小さじ1/2
- バルメザンチーズ……………大さじ1
- 塩胡椒……………適量
- ★赤・黄色パプリカ……………1/4個ずつ
- ★きゅうり……………1本
- ★黒オリーブ……………5個
- ～マッシュポテト～
- じゃがいも……………300g
- 牛乳……………30ml
- バター……………大さじ1
- ピーツのスライス缶詰……………2枚
- ピーツのスライス缶詰の汁……………大さじ1

つくり方

- マッシュポテトを作る。じゃがいもを皮をむき小さく切る。鍋にじゃがいもがひたひたになる位の水を入れ切ったじゃがいもを入れて火にかける
- じゃがいもが串が通るくらいになったら湯を捨てマッシュで潰し、再度火にかけ、牛乳とバター、ピーツの汁を加え混ぜながら水分を飛ばす
- キヌアを作る。沸騰したお湯にキヌアを入れ蓋をして弱火で20分茹でたら火を止めて10分蒸らす
- ★の食材を細かく切る
- キヌアに④を入れ、●の材料を加え調味する
- カップにマッシュポテトを入れ、キヌアサラダをのせ、細かくしたピーツを飾る



GIRLS

女子友と映えメニュー♪
ヘルシーなもの POINT!

STEP 1 手作り弁当を持参

ピクニックといえばお弁当！気合の入った手作り弁当を持参すればテンションUP間違いなし！！

教えてくれました！



佐藤 友子さん

ビューティーフード
コーディネーター、
インナービューティー
アドバイザー。メ
ニュー開発、レシピ
考案、料理講師など
多方面で活躍



プリズボール

自然の甘みにびっくり！罪悪感のないビューティスイーツ

材料(20個分)

- くるみ……………1/2CUP
- アーモンド……………1/2CUP
- カシューナッツ……………1/2CUP
- ドライフルーツ プルーン……………50g
- ドライフルーツ マンゴー……………50g
- ドライフルーツ レーズ……………50g
- ココナッツファイブ……………50g
- ココナッツパウダー……………適量

つくり方

- フードプロセッサーに、ナッツ類、ドライフルーツ類の順に入れてよく混ぜる。生地がまとまるまで様子を見ながら混ぜる
- *フードプロセッサーがない場合は、すり鉢と麺棒を使って潰す
- 出来上がった生地を丸める。お好みでココナッツパウダーをまぶす



桜の塩漬けおにぎり

いくつでも食べられる！香り豊かな一口サイズおにぎり！

材料(8個分)

- ご飯……………約3杯分
- 野沢菜みじん切り……………適量
- 白ごま……………適量
- 桜の塩漬け(お湯で塩抜きをしておく)……………適量

つくり方

- ご飯が熱いうちに野沢菜のみじん切りと白ごまを加えてよく混ぜ合わせる。味をなじませる
- 食べやすい大きさにおにぎりを握る
- おにぎりの上に桜の塩漬けを飾る

FAMILY

子どもたちも大喜び！
おいしくて楽しい！！



ぐるぐる肉巻きおにぎり棒

豚バラ肉をぐるぐる巻いてタレで味付け！ボリューム満点！

材料(4本分)

- ご飯……………約3杯分
- 豚バラ肉……………8枚
- 焼肉のたれ……………大さじ4〜5
- ごま油……………大さじ1
- 割り箸……………適量

つくり方

- 割り箸1本に、ご飯をきりたんぽ状態に巻きつける
- *細めにしっかりと強めに巻くと崩れにくい
- 豚バラ肉2枚を①に巻きつける
- *ラップに包んで押し当て馴染ませると良い
- フライパンにごま油を熱し強火で②を焼く
- 全体に焼き目が付いて火が通ったら、弱火にして焼肉のたれを入れて煮絡める

桜えび入り卵焼き

卵に桜えびを入れてカラフルに！

材料

- 卵……………4個
- 出汁パック……………1/2袋
- 桜えび……………5g
- 水……………大さじ3
- 砂糖……………小さじ2
- オリーブオイル……………適量

つくり方

- オリーブオイル以外の材料をボールに入れてよく混ぜ卵液を作る
- 卵焼き器にオリーブオイルを入れ強火にする
- 卵液を1/3入れて全体に広げ気泡は箸先で潰す
- 表面がうっすら固まったら奥から手前に折りさらに手前に折る。2回目、3回目も同様に卵液を流し入れ巻く
- 粗熱が取れたら6等分に切る

ブーケサンド

貝だくさんでカラフル！小さい花束に見立てて。サーモンはハート型を意識

材料

- サンドイッチ用食パン……………6枚
- ～ハム卵チーズ～
- 卵……………2個
- 塩胡椒……………少々
- ロースハム……………3枚
- スライスチーズ……………3枚
- レタス……………適量
- バター……………適量
- ～サーモンクリームチーズ～
- スモークサーモン……………6枚
- レタス……………適量
- 紫玉ねぎスライス……………適量
- クリームチーズ……………大さじ3
- マヨネーズ……………大さじ2
- 粒マスタード……………適量

つくり方

- 卵をボールに入れ塩胡椒して混ぜる。フライパンにバターを熱し、弱火でゆっくりとヘラで混ぜながらスクランブルエッグを作る
- パンにバターを塗り、レタス・ハム・チーズを置き、①を真ん中に棒状に乗せコルネ状に巻く
- ワックスペーパーで②を巻いてマスキングテープで止める
- ～サーモンクリームチーズ～
- ①クリームチーズとマヨネーズを混ぜ合わせる
- パンに粒マスタード、①を塗り、レタス・紫玉ねぎ・サーモンを置き、コルネ状に巻く
- ワックスペーパーで②を巻いてマスキングテープで止める

STEP 2 便利ピクニックアイテムCHECK!

あるとなんとでは大違い！ピクニックをより楽しくより快適にするおしゃれで機能的なアイテムを紹介します。



トートタイプで使いやすい15Lタイプ(写真上)とたっぷり入る30Lタイプ(写真右)

スーパーへ買い出しなど日常使いにも。外側にあるファスナー付きポケットも◎



キャリーケース付きでそのまま持ち運べます！ケースの裏地の柄もキュート

ほうろろのマグ、プレート、ポウチがセットに(4人分)

取手は天然木製で手になじみます。水切れに優れたマッシュケース付きも◎



天板には汚れを拭き取りやすいメラミン加工と抗菌加工が施されています

ナチュラルモザイクミニテーブルプラス

軽くて持ち運びしやすい折りたたみ式。収納状態もコンパクト！

インナーにはフォーム材を使用して快適な座り心地。表地は肌触りのよい起毛素材



レジャーシート



フォーク、スプーン、ナイフ、箸の4人用セット

200×170cmのファミリーサイズ(写真下)と140×90cmのミニサイズ(写真上)

お問い合わせ
コールマンジャパン株式会社 カスタマーサービス
フリーコール：0120-111-957
受付時間：月曜日～金曜日(土・日・祝日をのぞく) 10:00～17:00
コールマンジャパン公式ホームページ：www.coleman.co.jp



STEP 3

お花見&ピクニックスポットへ GO!

公園や広場などでピクニックシートを広げての本格派から、ベンチに座ってのカジュアル派まで、桜が楽しめる&ピクニックOKのスポットをご紹介します。

A 靖国神社

境内にはソメイヨシノやヤマザクラなど約500本の桜が植えられています。中には、毎年気象庁による開花宣言でも知られる標本木のソメイヨシノもあります。境内にビニールシートはもちろん敷けませんが、ベンチが並ぶ場所もあります。今年は靖国神社御創立150年という記念の年。桜が散った後に、改めてのんびり訪れるのもいいかもしれません。



撮影：保坂重雄さん



B 外濠公園

かつての面影が残る江戸城の外濠で、濠に沿って千代田区側（JR飯田橋駅～四ツ谷駅）に約2km続く公園です。ソメイヨシノやヤマザクラなど約240本の桜があり、遊歩道を歩きながら花見ができます。遊歩道と車道の間には緑地があるとおり、そのスペースに限り、シートを広げてのピクニックが楽しめます。

都会のスマートピクニック
みんな平等に楽しめるよう、街を美しく保つためにも必ず守りましょう

- ゴミは持ち帰る
- シートだけの場所どりはしない
- シートを固定するピンは使わない
- まわりに迷惑をかけない
- 周囲の樹木などを傷つけない
- 火気厳禁、カラオケ禁止

C 千鳥ヶ淵緑道

皇居西側の千鳥ヶ淵に沿い、千鳥ヶ淵戦没者墓苑入口から靖国通りまで約700メートル続く遊歩道。歩く人の頭上に桜が咲き、まるで桜のトンネルを歩いているかのようです。全国的にも有名な桜名所とあり、花見シーズンは多くの人々が訪れ、緑道への入場制限がかかることもあります。3月27日から4月7日の期間は日没から22時頃までライトアップの予定です。

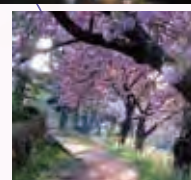


撮影：保坂重雄さん



区営千鳥ヶ淵ボート場

千鳥ヶ淵は水面から桜を眺められるのも魅力のひとつ。シーズン中は営業時間を延長。幻想的な夜桜も楽しめます。さくらまつり期間中は9:00～20:30（チケット販売は20:00まで）利用料金は1艘あたり 800円/30分、1600円/1時間



撮影：保坂重雄さん

E 北の丸公園

かつて江戸城北の丸があった皇居に隣接する公園。池や芝生が美しい緑あふれる園内には、ソメイヨシノなどが約330本植えられています。芝生の上にシートを広げることができるのでのんびりピクニックにもぴったり。お堀の水面に向かって豪快に咲き誇る桜の枝ぶりは必見です。



D 千鳥ヶ淵公園

皇居西側の千鳥ヶ淵と英国大使館に挟まれた場所で、ソメイヨシノやヤマザクラなど約170本の桜があります。お堀の菜の花と桜のコントラストが楽しめるのとあって撮影スポットとしても人気です。花見シーズンは激戦ですが、シートを広げられるスペースもあります。



写真提供 / 一般社団法人千代田区観光協会

INFORMATION

番町さくらフェスタ

3月31日(日)
10:00～14:00

さよならGスタジオ! Gスタをキャンパスに!

解体間近の日本テレビ麹町Gスタジオをキャンパスにして、みんなで桜を描こう! お子様だけでなく、ご家族やお友達同士など、みなさまでご参加ください(汚れてもよい服装で!).

定員: 200名(当日先着順)
対象: どなたでも
受付: 10:00開始 番町の庭にて

ドライフラワーが入った オリジナル缶バッジを作ろう

ドライフラワーを入れたり自分で描いた絵を缶バッジに! スタッフが上記のイベントと合わせてGスタジオへ案内します。

定員: 50名(当日先着順)
対象: 小学生以上
受付: 10:00開始 番町の庭にて

麹町小学校

一第6回一
 麹町小学校卒業生
 リレーインタビュー



黒坂 延恵さん
 1997年卒業。麹町中学校から都立三田高等学校に進学。上智大学短期大学部を卒業後、現在は三番町で物流関係の仕事に従事。

両親の職場が千代田区にあった黒坂さんは、電車による地域内通学で、自宅から小学校までは約40分。ランドセルから定期入れをぶらさげて通学していました。

「定期入れには何かあった場合のお守り代わりの千円札とテレホンカードが入っていて、帰りは必ず駅で親に電話をしてから電車に乗っていました。」

テレホンカードに加えて必須だったのが鉄道路線図。現在のようにスマホや携帯で乗換案内を簡単に調べられなかったため、乗換駅を覚えるために欠かせなかったそうです。

「同じく電車通学をしていた友達もいました。降りる駅がそれぞれ違うので、おうちに遊びに行くときにも路線図は手放せませんでしたね。」

電車通学の思い出といえば、こんなこともありました。小学校低学年の夏、学校の近くに住む友だちの家に遊びに行ったときのことです。帰りがけに友だちのお祖母さまからお土産にアイスクリームを渡されたのです。

「たぶん私のことを、家が近い地元の友だち

永田町小学校に入学し、合併によって3年生から麹町小学校の生徒になった黒坂さん。電車を通学していたという当時の思い出などをうかがいました。

だと思っただけでしょう。お断りもできずお礼を言っただけ取り、電車の中で溶け切ってしまったアイスを持って帰りました(笑)。」

また、小学校が合併した3年生のときには、制服の生徒と私服の生徒がひとつのクラスに入り混じるといふ不思議な経験もしました。

「私が2年生まで過ごした永田町小学校は私服でした。当時の麹町小学校は制服だったのが最初は驚きましたが、合併後生徒は好きな方が選べ、6年生になるころにはほぼ全員が私服で通っていました。」

麹町小学校から麹町中学校に入学し、電車を通ったこのエリアを「第二の地元」として愛する黒坂さんは、小・中学校時代の友だちと現在も頻りに交流しています。

「地方へ出ている人が少なく集まりやすいという面もあると思うんですが、当時から男女とても仲がいい関係が今も変わらずに続いている感じです。子どものころから同じ時間を長く過ごした分、共通の思い出も多いし、人間としてのベースを作ってくれた環境が同じなので、お互いに価値観が近く一緒にいて居心地がいいんです。みんな頑張っているのが刺激も受けますし、小学校時代の思い出も昔と変わらない仲間も、ずっと大切にしていきたい私の大事な宝物です。」

次回からは番町小学校卒業生
 リレーインタビューです

東京の中心、番町から
 世界を知る

インドってどんな国？

靖国通り、九段坂上にあるインド大使館。大使館発のクイズにチャレンジしてインドを知ろう！



インド Republic of India

インダス文明にまでさかのぼる古い歴史を誇る国。南アジアに位置し、国の面積は世界第7位、人口は世界第2位でその数は13億人を超えます。多様な民族、言語、宗教などが混在。奥が深い国です。治安など、現地安全情報は外務省のHPで確認しましょう。



Q1 インドの首都は？

- A ムンバイ B ニューデリー C チェンナイ D コルカタ

Q2 インドを代表する観光名所のひとつ、タージマハルって何？

- A 城 B 博物館 C ホテル D お墓

Q3 インドでは食べない肉は？

- A 牛肉 B 豚肉 C 鶏肉 D 羊肉

Q4 カレーとよく一緒に食べられるインドの主食は？

- A ナン B チャパティ C ローティー D ライス

クイズの答え

Q1 B
 北インドに位置し、デリー行政区の中にある中心地。インドの中では二番目に人口が多く、一番多いのはムンバイ(旧ボンベイ)です。ムンバイは、インドの西海岸にあります。チェンナイ(旧マドラス)は南インドの玄関口といわれ、コルカタ(旧カルカッタ)はインド東部エリアの中心地です。ムンバイ、ニューデリー、チェンナイ、コルカタはインド4大都市ともいわれています。

Q2 D
 ムガル帝国第5代皇帝シャール・ジャハーンが、愛妃ムムターズ・マハルを埋葬するために22年の歳月をかけ築いた霊廟。インド北部、アーグラにあります。大理石で造られた巨大な建造物で、左右対称の美しい外観に加え、細部に至るまでの彫刻や装飾は目をみ張ります。イスラム建築の傑作ともいわれ、世界遺産にも登録されています。(写真右下)

Q3 A
 ヒンドゥー教では、牛は「神聖なもの」とされているので、牛肉は食べません。インドの人口の8割がヒンドゥー教徒といわれていますが、ほかにイスラム教徒、キリスト教徒、シク教徒などもあります。そのため、ヒンドゥー教徒以外は牛肉を食べている人もいます。イスラム教徒なら豚肉は食べないなど、国ではなく宗教により異なります。

Q4 A.B.C.D.
 ABCは大きく括るとパン。北インドでは主食は小麦が多い。一番メジャーなのはチャパティで、無酸酵の生地を薄く焼いたパン。また南インドでは米が主食のため、米料理が多い。インドのおかずはカレーというイメージだが、カレーというよりは香辛料をふんだんに使った煮込み料理がメイン。タンドゥール(窯)で焼くタンドゥール料理などもあります。



次号 5月中旬発行

発行：日本テレビ通り振興会 協力：日本テレビプロデューサー：P.M.A. トライアングル(谷本 裕実) 編集制作・取材・執筆：P.M.A. トライアングル(長谷川 みほ)、連 弥生 撮影：P.M.A. トライアングル(越後 龍一、坂田真緒) 遠藤麻美 デザイン：アトムスタジオ(鈴木 聖恵)

お問い合わせ：日本テレビ通り振興会 番町まちづくり広場 運営事務局 エリアワークス(株) ☎03-6380-8306 ✉bancho-machihiro@areaworks.jp

番町がますます好きになる!!

『文人たちのまち 番町麹町』 新井敏・著(言視舎・刊)

かつて多くの文学者や芸術家が住んだ「文人町」だった番町・麹町の歴史をひもときます。知れば知るほど、このまちに愛着が湧いてきます。