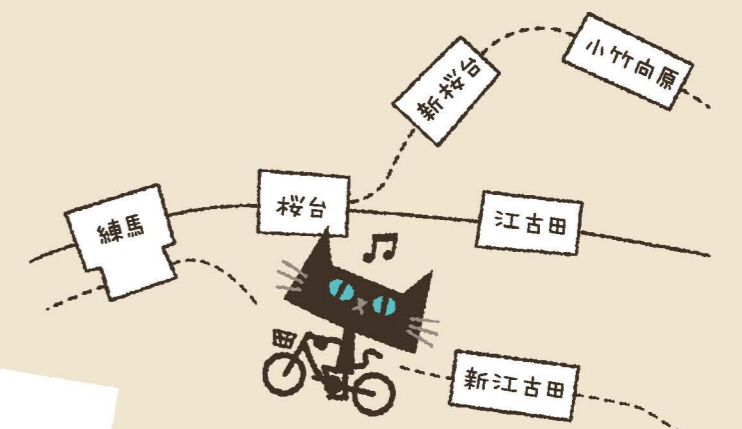


江古田〜チャリ圏情報紙

エポ。

2011年
5月号
May
vol.0001



今回は
え?知ってる?
でもおえて
パ-ラ-江古田

第1回目は、ベタがもしないけど...
みんな知っているかもしれないけど...
私が一番感動したこのお店をどうしても紹介したい!!!

パ-ラ-江古田

すべてパン、素材がたまたまではない感じ。
どうしてこんなにオリチエーの高級店が江古田に...?

ヨーロッパなんかは、絵になる高級カフェがあるけど、
日本人のお客さんがいて、日本人のご主人がいて絵になるってすごい。
まじ江古田のほっこりした雰囲気と合ってるんだよね。
何かのまじっかじっかオリチエーを感じた。
あと、パンも具材も厚切りで太っ腹なトコロもいい!
ドリンクが1100円引きも、さりげない心遣い。
そしてやはりパンが本当に美味しい!

ニッポン人よ!
噛め!
そして食いしむる
のじゃ!!

ここで最新情報!

小竹向原にできた新しいスタイルの保育園
「まちの保育園 小竹向原」内に、
まちの人が集まるカフェがオープンするのですが、
そのカフェをパ-ラ-江古田さんが
担当するらしいです!



ところで、なぜ江古田にお店を?
ご主人「江古田の大学に通っていて、
その時、喫茶店が空いたのでから。
江古田以外の場所は考えた事はなかったな〜。
ごだありと聞かれても困るけど、
自分がパンが好きだから、
色々な材料を試したり、
いいものを作ろうと
はしています。
もちろん。」

そんなこと
ボク、いつて
ないけど。

江古田には評判の
パン屋さんがけっこうあるニゴ。
他のパン屋さんも夏の地図で
探してみてください。



ドリンクとセットメニューがお得!
今日はフランスパンの
パンケーキセット(750円)と、
サンドイッチセット/新たま
とスナックエンドウ(800円)を注文。

初めて行ったのはある平日の11時すぎ。
音響的に空いたテーブル席を
ゲットしたものの、次に次に人が入り、
あと音響に行かない!
みんなごっつり買っています。
フランスパンを売りに切れ!
私たちの席は、後に2組が席が空くのを
待っていました。

聞くところによると、
9時〜10時半くらい
なら比較的いい感じに
空いているみたいです。
ということで、
今回は10時30分!

Copyright © 2004 - 2011 MopStudio. All rights reserved.

マドマドノ窓

今回の記事のテーマは「ゴハン」。
誰でも知っているご家庭のゴハン(以下、家ゴハン)
の炊き方と、意外と知られていない
お店ゴハン(以下、店ゴハン)の炊き方を
比べてみたいと思います。

- | 家ゴハン | 店ゴハン |
|------------|-------------|
| イ① お米を洗う | ミ① お米を洗う |
| イ② お米を研ぐ | ミ② お米を研ぐ |
| イ③ お米を水に浸す | ミ③ お米の水気を拭く |
| イ④ お米を炊く | ミ④ お米を炊く |
| イ⑤ お米を蒸らす | ミ⑤ お米を蒸らす |

では、なぜこんなことになるのか?
家ゴハンは、どんなおかずや食べ方にも合うように、ふっくら柔らかく炊き上がり。
そして、店ゴハンは、それ自体がお客様に出す商品。お米そのものの味も香りも、
一粒一粒の食感が高まるように、いかに、お米が立って炊き上がりを目指しています。
実は、手の平を押し出すようにしてお米を研ぐ方法で、粒が割れてしまうことが多いです。
そのため、お店での研ぎ方は、力を加えずお米をかき混ぜるだけ。お米の粒どうしを
摩擦させることで、必要以上の力をかけないように気を付けて、粒が割れないようにします。
また、お米はほどほど研ぐのかというと、お店では、粒の表面の白い部分がなくなるまで、
全粒力を入れないで、研ぎが透明になるまで研ぐ。量によっては、
一時間以上かかる時もあります...。そして、その間にお米はどんどん水を吸ってしまっ
この研ぎ時間の差が、水分吸収量の差、つまり、「イ①」と「ミ①」が正反対になる理由。
ちさし〜ん

まとめると、
家ゴハン: 「イ①」の間で水の吸収量が少なくて「イ②」で水を吸収させて、ふっくら柔らかく炊き上がり。
店ゴハン: 「ミ①」の間で水の吸収量が多い「ミ②」で余分な水分を抜いて、一粒一粒の味あいと食感を高める。
これが、家ゴハンと店ゴハンの大きな違いとなるワケです。

さて、ここで長年の研究の末におみ出した、ご家庭で店ゴハンを再現する方法をご紹介します。
筆者が以前働いていたお店では、閉店の時から1時間以上かけてお米を研ぎ、
ザルに上げて余熱庫に1晩、翌朝1番に水を張って火にかける。
半日かけてお米を炊いていたワケです。

これをご家庭で簡単にできちゃう
ヒキッはズバリ、無洗米。
節電、節水にもなりますし、
詳しくは右の通り。

最後に連載開始のご挨拶を。
江古田に住むことを決めた最大の理由は、なんといっても希望の心地良さ。
自分のペースで伸び伸びと暮らすことができたこと、ふと頭に浮かんだのが江古田でした。
すぐに引越を決めて、あという間の6年。
このコラムでは、「食べ物」をテーマに、江古田周辺で食べた美味しい飲食店や、
新鮮な食材の買えるお店の紹介。また、その食材のオススメの食べ方、
料理の豆知識などを簡単に面白くお伝えできればと思います。
このコラムを通じて新しい発見、出会いを楽しみにしています。

プロフィール
通称料理エドマドノ窓
江古田在住7年目。賢明無しのはずが、なぜか休日をもてあまし味の
30代肉好きおにぎり屋系。デジタルアレルギーで、
たまに携帯電話不携帯。

リトミック講師モエコの江古田ライフ

はじめましてモエコです。
これから毎月「モエコラム」で、
私の大好きな江古田の街を紹介していきたいと思ひます。
さて、まず第1回目は私の自己紹介から。

江古田歴は約7年。学生のころからの付き合いです。
江古田には、学生時代の先輩や後輩もまだ沢山住んでいて、
私は日々江古田を徘徊してから、いろいろな人とばり会い合ひ毎日です。
音楽活動をする私たちにとっては、江古田は住みやすいです。

さて、私個人のことを少し書くと、仕事は音楽関係をしています。
音楽教室でのリトミック講師のお仕事以外に、
ピアノの先生をしたり、キッズコンサートを企画したり、
地方は行くことも多いからけっこう忙しい毎日です。

好きな食べ物はお米、きらいな食べ物は魚介類ときのこ類。
趣味は読書のことばの雑学を採ることです。
最近読んだものは...、チョコレートみたいなイカメ。.
先日買おうか買わなかったか、雑学屋さんで悩んでいたところ
謎の噂に聞かされたので、それからは気にしています。
これから「モエコラム」で私のお米が入りをたくさん紹介していこうと思ひます!

モエコ
リトミック講師として音楽教室で指導。
リトミックを効果的に取り入れる「キッズコンサート」を全国の
幼稚園や保育園で企画・出演中。
プライベートでは、江古田の雑学屋を徘徊し、
まことばの雑学を収集する25歳。
でも嫌いな食べ物は好き。
ブログはこちら! http://moeblog.vision-music.jp/
ブログはこちら!

エゴダキのポッコリランチ

飲食店不毛の街、小竹向原におしゃれイタリアンを営むポッコリ。
去年の8月にオープンして大々的。ランチタイムは小豆根マダムでいっしょに。
静かな場所だからゆっくりできるし、
おしゃべりなランチを楽しんだら〜という、
いい気分になれるお店ポッコリ。
料理もイタリアン仕込み。

こんないい感じのイタリアンは
この辺りではとても貴重。
みんな大々応援していますよポッコリ。

サラダプランツ
03-6801-6805
桜橋区小豆根1-19-9 (Map上)
11:30~14:00 17:30~22:00
定休日 日曜日
料理・パン・ケーキ教室もあるよ
江古田在住のタスキ。夜は湯温めでお風呂のフリをしています。

音楽の街「江古田」で始めよう!

現役の音楽家に習う音楽教室

「ビジョンミュージックスクール」は、完全マンツーマンでじっくりと学べる音楽教室です。
お子さまから大人まで、初心者から上級者まで、楽しく上進できます。

- Point 1 50人以上の音楽家が講師です
- Point 2 完全マンツーマンレッスン
- Point 3 選べる楽器
- Point 4 手ぶらでレッスン(レンタル楽器)

完全予約制
無料体験レッスン
実習中
詳しい体験レッスンの
内容はWebサイト
またはお電話にて
随時受付中です!!

先生達はプロの音楽家。
先生達の演奏会を見に行って、
本物の音に慣れよう!

マンツーマンだから
上達も早い!

手ぶらでらくらく
レッスン!

ビジョンミュージックスクール

入会金 ¥5,000	回数	期間	池袋校		江古田校	
			30分	45分	30分	45分
+	月1回 (年12回)		¥5,700	¥6,900	¥5,700	¥6,900
	月2回 (年24回)		¥8,000	¥10,500	¥7,800	¥12,400
	月3~4回 (年40回)		¥11,500	¥14,700	¥10,000	¥14,400

*料金は全て税込です。他に、90分や120分コース、単発コースなどがあります。詳しくはWebサイトをご覧ください。*家族制や複数コース割など、たぐさんの割引料金をご用意しております。

tel:03-6914-7047
http://ms.vision-music.jp

江古田校 東京都東区東横35-7 サンビル5F
池袋校 東京都豊島区池袋3-22-7
池袋校1a出口より徒歩3分
池袋校1a出口より徒歩2分

板橋(小竹向原駅)と練馬(桜台駅)にも姉妹校「音楽教室ソラレ」がございます。

髪に悩みがある人ほど 体験してほしい

カット技術だけで 朝がこんなにラクになる

毎日がザボン帰りの 仕上がりに...

Hair&Resort feast ar

パリ国際大会など、60種類のヘアコンテストタイトルを受賞。海外にも店舗展開した大手企業とのヘアショーも開催しています

髪に悩みがある人ほど 体験してほしい

カット技術だけで 朝がこんなにラクになる

毎日がザボン帰りの 仕上がりに...

Ray専属モデル 八木 麻衣子さん

Ray専属モデル 黒坂 優香子さん

feastグループがヘアサロン激戦区の中、「96%ものリピーター率」を誇るその理由

新感覚パーマ

カット技術

オーダーメイドカラー

feast ar
Tel:03-5912-0321
http://www.feast-ar.com

住所 各店
月～金 10:00～20:00
土・日・祝 10:00～19:00
休日 火曜、第1・3日曜
アクセス 練馬区中央駅徒歩6分



エコニヤルド
江古田周辺を自転車で徘徊する青い目のクロネコ。



エコダヌキ
お屋になると人に化けてランチを食べる。江古田在住のタヌキ。夜は湯間湯で劇製のフリをしている。



エコちゃん
江古田在住の自称フリーライター。年齢不詳。



竹クラ、ダ・ブッチ
二本足で歩く子猫様のおネコ。桜台辺りでよく目撃される。英・伊・独・日の4カ国語をしゃべらしい。



エコじい
オレは99の病気を抱えている。というのが口癖。自称87歳。

江古田〜チャリ圏情報紙

チャリポ

まーくん

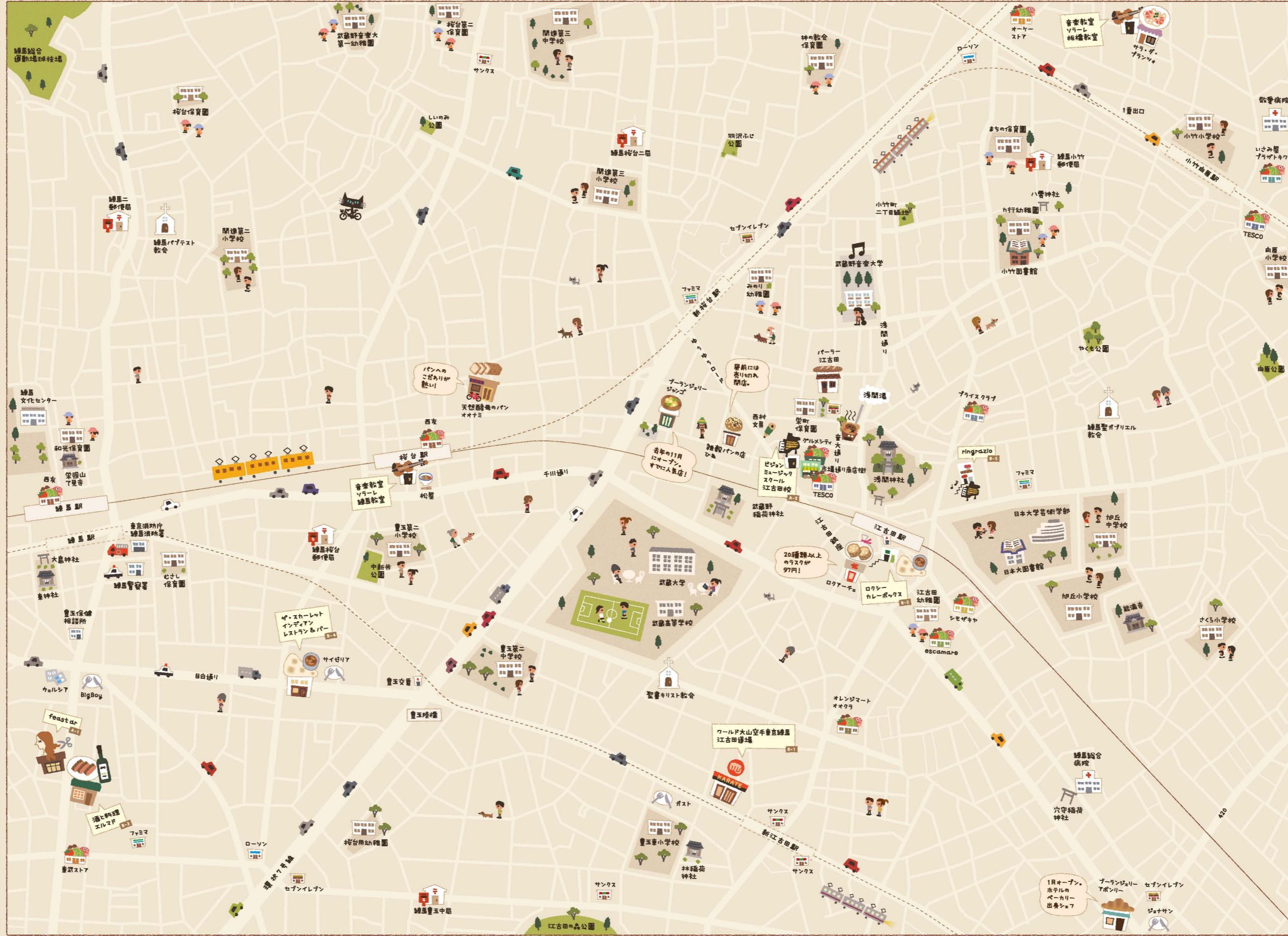
不定期連載 かわい子育でマンガ 第1話 “まーくん誕生” 作 モップスタジオ

分産室〜個室へ
お産さん、みたくいだあ〜。うあ〜。ちっちゃーい。よく生まれてきたあ〜。

あー!! シャッキリです! シャッキリが! ママちゃん! たいへん! ナースコール! ナースコール!

顔真っ赤で泣いてるんです! あ〜!! ママちゃん!! 顔真っ赤で泣いてる〜!

ナースコール、大丈夫ですよ。まましたから。 オッパイ? カンキ? オッパイ? ママちゃん!! ナース!! ナース!!



WORLD OYAMA KARATE

ワールド大山空手東京練馬
練馬区東練馬5-1-9-1-105

新江古田駅すぐそば、目白通り沿いにOPEN!!

もっと強くなりたい!!

無料体験受付中!!
楽しい教室です。ぜひ遊びに来て下さい! 開催日時など詳細は下記にお問い合わせ下さい
TEL:03-6914-7788

キッズ空手の他に、大人空手、女性用エクササイズクラスもあります!

必要なのは“固太いココロ”!!
クラスはランク別のテーマに沿って行います。明確な目標をクリアすることで子供たちに自信を与えて、また新たな目標に向けてチャレンジさせる。これがワールド大山空手のスタイルです。目標を持つことで、成長を促す。そこから魂や価値観を学んでいます。さあ、まずは無料体験してみましょう!!

高橋 真次
http://www.worldoyamatokyo.com/

食べ飲み放題2000円!

No.1 カレーセット590円〜
選べるカレー/ナン/ライス/サラダ/ドリンク(ランタイム)

3時〜翌3時

3時まで! ロクシーカレーボックス (年中無休)
TEL:03-5996-6366 営業 9:00〜翌3:00(16:00までランタイム)

平日はあなたが奏でるダイニングバー

Pin 92316
MUSIC LIVE

何か面白いことがあるだろう
ミュージックバー 03-5926-6737
現在 OPEN 18:00 - 24:00 日曜定休 (イベント時を除く)
http://www.ringpazio.co.jp

週末は40代も楽しめるディスコに180年代、前で踊るDJ達が江古田で電音あつめたい音がかかります
金曜日はフライデーナイトフィーバース!

全曜日 : HAPPY PARADISE 8時/9時 (舞れるダンスイベント)
舞台土曜日 : Mellow+Color
第3日曜日 : DISCO伝説SP
など、詳細はウェブで!

元気を出そう、日本。支え合おう、日本。

チャリポ 第90回 恒例の舞4土曜日開催
江古田ナイトパサール 5/28 (土)

サンパパレード

“江古田ゆうゆうロード”にみんなで行こう!

1回目 5:30 ~ 2回目 6:30 ~ 江古田ゆうゆうロード内 環七側から盛切まで

恒例のスタンブラリー、産地直送物産市、やきそば、綿あめ、射的もあるよ! 江古田ゆうゆうロード http://www.uu-road.com/

食べ飲み放題2000円! 始めました

22種類のオーガニックスパイスと
レッドカレーを使用したヘルシーなカレー

アーユルヴェーダ カレーセット790円〜

790円以上ご注文でソフトドリンクサービス

ザ・スカーレットインディアンレストラン&バー
TEL:03-5946-1826 営業:月曜ディナー
ランチ11:00-14:30 / ディナー17:30-22:00

ビジョン キッズコンサート

ビジョンキッズコンサートは、音楽のたのしさを子どもへ伝える、子供向けコンサートです。

音楽イベントに興味ありませんか? 幼稚園・保育園・小学校などの教育機関、ショッピングモールやデパートでの出張音楽会、結婚式やパーティーなどの音楽家演奏もあります。

演奏会演奏料
音楽会45分/33,000円〜

http://kids-concert.vision-music.jp

毎年、全国各地100ヶ所以上で音楽イベントを行っています。

Vision Music Entertainment 03-6914-7047

エルマド

酒と料理

お一人様でも、気軽にいらしてください。

素材を生かした欧風居酒屋料理をどうぞ。

ある日の MENU

小皿料理	自家製ピクルス ¥300	チーズガレット ¥300
一品料理	花アジのマリネ ¥500	ツボ粉のアヒージョ ¥600
	ポークリテー ¥1200	アックアパッツァ ¥1200
ドリンク	ビール(1番搾り、ヒョウガン/アホイト、シメレット) ¥400	
	焼酎、ウイスキー、シエリーなど ¥400	
	ハウスイーン飲み放題! 2000円	

Tel&Fax 03-6411-4206 営業 19:00〜 翌2:00 同席他夜