江古田〜チャリ圏情報紙

発行:(有)モップスタジオ http://www.mopstudio.jp/ 小さな小さな制作会社です。お急ぎでない場合は、ご連絡はメールでお願い致します。
ekorepo@mopstudio.jp 03-3557-5232（平日10:00-15:00）

エコレポ

2011年 7月5日 July

vol.0003

今回は デパ地下が 新江古田に現れた!? ステキパティスリー ロートンヌ

この豪華なお菓子屋さんは何だ? 初めて見たときはかなりの衝撃!
しかもオーナーシェフもすごい。”スイーツのワールドカップ、ジャン・マリー・ジブナレル杯チョコレート部門で入賞、その後もコンクールで数々の入賞、世界のトップパティシエ辻口シェフと講演会をしたり、アメリカでショップをプロデュースしたり…。”
えぇ〜、なんだかスゴすぎる！！

吉祥寺など、いろんな場所を検討したんですけど、これだけの広いスペースが取れたので新江古田に決めたんです。

うちはロートン ヌね。

ベビーカーでも車いすでも気兼ねなく来てもらえるお店にしたかったんですよ。よく、高級なお店に思われてしまうけど、サンダルやパジャマで来てもらってもオッケー。フランクな感じでいきたいんです。

Yeah!

いい物を作るには情熱が必要。
でも、自分だけ情熱をもっていてもダメ。スタッフ全員が同じ方向を向いていなければ意味がないんです。

スイーツは分量を正確に量ることが大切だけれど、その日の湿度、卵の状態、におとりのエサの違いからも味はかわってくるんです。だから、やっぱり最後は自分の舌が大切。
お客様へのおもてなしの心も重要な要素の一つです。

みんなの目標の人

オフの神田シェフはバンドマンなんだって！

あっ！シェフ!!…

そうなんだ。じゃぁ、次はねままで。

みんなでひとつのチームなんだね。

ロートンヌでは、今後、アイスクリームやかき氷、ワッフルやクレープなどが食べられるカフェを作る予定なんだそう。しかも、スイーツを食べてもらいたいから、ドリンク類はロープライスでいきたい、と神田シェフは言っていました！ それ大賛成!!

ロートンヌ 中野店
03-6914-4466
中野区江原町2-30-1
10:00-20:00 定休日：水曜日
http://www.lautomne.jp/

ひゃぁ〜。ロートン ヌ成！もっとステキスポットにお店を出した方が良かったんじゃ…。

ウマッ なにこのまろやか食感!!

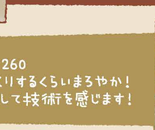
コンビニスイーツは随分進化したけど、やっぱ別次元ね〜。

ロールケーキなんてどれもだいたい…なんて思ってたので正直驚いた！シェフ！お見それしました！

繊細で綺麗なケーキが並ぶお高いお店で、なんかのお祝いの日や手みやげの時くらいしか買えないかと…。

でも、よく見てみるとロールケーキやシュークリーム、プリンなんかもあります。この辺りは普段でも買えそうね。

Y・ソレイユ ¥480
ジャン・マリー・ジブナレル杯チョコレート部門で入賞した作品。チョコレートとオレンジのケーキです。これは食べなきゃね。



広達(こうたつ)ロール ¥1260
スポンジがぴっくりするくらいまろやか！素材の良さ、そして技術を感じます！

eco田(えこだ)シュー 1個 ¥210
フワフワの皮の上にサクサクのメレンゲ！その場でクリームを入れてくれます。

マドマドの窓

肉と野菜の煮込み料理のレシピを見ると、「強火で過熱して沸騰したら、中火で10分、その後、弱火にして30分」なんて書いてあります。
素直にレシピ通り作っても、美味しく出来上がりますが…、

でも、今回はさらに、その裏に潜む料理を美味しくする豆知識をご紹介。
煮物を作るときの弱火・中火・強火の火力の違いって、実は“素材を一番通した温度で加熱する”ために必要なもの。その目安をざっくりいうと、肉や魚などタンパク質で65℃前後、野菜はだいたい95℃くらいの加熱で火が通り始めます。

強火で沸騰させるのがモチロン100℃（大きな泡がグツグツ）で、中火が95℃（小さな泡がフツフツ）、弱火は65℃（煮汁がグルグル）。
先のレシピを解説すると、
「温度を100℃まで上げて、その後95℃に下げて野菜に10分火を通し、次に65℃にして肉・魚に30分火を通す」ということ。

実際に温度を測るのが難しい人はイメージでOK。この温度の差が、素材それぞれを一番美味しい仕上がりにしてくれます。ただし、肉・魚は70℃を超えると硬くなっちゃうので、野菜に火が通った後、お鍋に加えるのがいいかも。

プロフィール
酒と料理エルマドのヌシ
江古田在住7年目。晩酌無しの日はないが、なぜか休日をもてあまし気味の30代
肉巻きおにぎり、系菓子。デジタルアレルギー少々で、たまに携帯電話不携帯。

サリーナママのウフフな話

イケメンはお好き？

大江戸線に乗っていた時のコト。
「国立競技場」駅で、同じTシャツやウチワの集団が。

嵐のコンサート帰りの人たちだ。ふと顔を上げると、なんとそこに知り合いのママが！
「○○ちゃんのママから誘われて…」って言っていたけど、その手には明らかに並んで買ったようなグッズ…。

すごーく真面目そうなママだったから、かなり衝撃的だったな★
実際、ジャニーズのコンサートは主婦が多いらしいです。
美しい男子を見ると気持ちが潤えるんでしょうね。わかるわぁ。

でも、嵐はやっぱり雲の上の王子様。私のお店にはとっておきのイケメン君達が飲みに来ます。彼らはスポーツクラブのエアロビクスインストラクター。レッスンをすればおばちゃま達が並び、そしてイベントを開けば、おばちゃま達が殺到。会えるアイドルみたいなものよね。

しかも、彼らは顔だけじゃなくて性格もいいから、母の気持ちになって応援しちゃうの。最近はイベントも企画したりして、マネージャーみたいになってるわ。

韓流ドラマ『イケメンですね』のチャン・グンソンに見惚れているママさんたち。サリーナパーの『会えるイケメン』を見に来て下さいな☆

サリーナママ
練馬駅西口のカフェ&バー サリーナの名物ママ。
その昔、パブルに乗った元モデル。最近驚いたことは、小6の娘の足が26センチだったこと。ひゃー！

リトミック講師モエコの江古田ライフ モエコラム

こんにちは、モエコです。
第3回のモエコラムは新潟県の南魚沼市からお送りしたいと思います。
またまたちょっぴり番外編でごめんなさい。

5月末に新潟県の南魚沼市に演奏旅行にでかけてきました。
幼稚園、児童館、高齢者施設などの4カ所にてコンサートをさせて頂きました。
かわいいこどもたち、すてきなおじいさま、おばあさまとたのしい時間を過ごしました。
また来年お伺いできるのをたのしみにしています。

そんなたのしい時間の裏側では、魚沼産コシヒカリを食べすぎてドレスのファスナーがしまらなくなるという大事件が起きていました！で、そのまま演奏！！！！！
それでもやめられない白米、最高です☆

さて、東京に帰ってきて向かったお店は、おとうちゃんのマスターがいるお店です。
新潟のハ海山もおいしいけれど、マスターのお店で飲むビールはもっとおいしい。店内にカラオケもあるので、もしかしたら、マスターと「銀座の恋の物語」や「居酒屋」のデュエットができちゃうかもしれません！

桜台駅改札を出て左、すぐ右に曲がった辺りにあるおとうちゃんがいそうな台 所っぽいお店を探してみてくださいね♪

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た「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、江古田の雑貨屋を徘徊し、きのこぶたの雑貨を収集する25歳。でも嫌いな食べ物はきのこ類。
ブログはこちらから！ http://moeblog.vision-music.jp/

エコダヌキのポッコリランチ

パンにこだわるカフェ ユメゴコチ に行ってきたポコ。

今回は江古田からちょっと遠出。練馬の路地裏にあるかわいいカフェに行って来たポコ。
料理が好きで、おうちにお客さんを招いていたところ、それが評判になって、ついには自分のお店をオープンしたんだって。評判通り、料理もステキポコ。

特にパンにはこだわっていて、酵母や小麦を研究し尽くした天然酵母手ごねパンは、朝4時から仕込む徹底ぶり。

料理はほとんど感覚で作っているから、細かいレシピはないらしい。
でも、その核心のセンスにファンが多いのだ。
子連れ歓迎なのも、ママ達に人気の理由ポンポコリ。

日替わりランチプレート／ソフトサラミとアボガドのオープンサンド ¥900
（＋¥200でドリンク、＋¥300でドリンクとデザート）

CAFE ユメゴコチ
03-6915-8637
練馬区練馬1-33-6
月・水〜土 11:00-22:00、火 11:00-17:00
ランチタイムは11:00-14:30
定休日：第3火曜・日曜日・祝日
Map A-3

オーラソーマ、フラワーアレンジメント、アロマケア教室もあるよ。
料理教室予定中。

「エコレポを見た。」と言ったら、何かいいことあるらしいポコ！

エコダヌキ
お昼になると人に化けてランチを食べ歩く、江古田在住のタヌキ。夜は湯船で剛製のフリをしている。

えこねこ

★桜台ペットクリニック プロデュース

ねこちゃんとの出会いカフェ

えこねこは、ねこちゃんとの出会いカフェ。当店運営の桜台ペットクリニックの健康管理のもと、猫ちゃん達が楽しく生活しています。

料金：始めの1時間まで フリードリンク込み￥1000
以降30分ごと￥400

☎03-6914-4818
練馬区旭丘1-73-1 三田ビル2階
営業：12:00-22:00
休日：不定休
Map D-4

人懐っこいネコちゃんたちがお出迎え

プロニャン♪ 遊びにおいでよ〜

ネコ社長秘書
はな(女の子)。小柄でめっとり甘けど、ご飯とおやつの時はつぶらな瞳に※がメラメラ…

ネコちゃんスタッフ紹介その2

桜台ペットクリニック
詳しい情報は裏の広告をご覧ください

⚠ 小・中学生のお子様は、保護者同伴でご入店いただいております。尚、小学生未満のお子様はアレルギー等の観点から、入店をご遠慮いただいております。

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
毎日がサロン帰りの
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
パーソナルアナリストの資格を持ち
タレント・プロスポーツ選手なども
手がけています
また、海外にも事業展開し
大手企業とのヘアーショーも
開催しています

feast ar（フィーストアール）×ファッション誌“Ray”専属読者モデル

Ray専属読者モデル
八木 麻衣子さん
一見重めに見えるけど、髪の中をすいているからボリュームもでませず、扱いやすいモテ髪スタイル。

Ray専属読者モデル
黒坂 優香子さん
自然なフンワリ感を出した大人スタイル。カットで、髪の量と重なり方を調整し軽い仕上がりに。

feat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
トリートメント力のないパーマをかけると、毛先がパサパサに乾燥し、かえって扱いづらくなることも。feastのパーマは、化粧品登録の、やわらかな仕上がりのパーマ。今までのパーマとの違いを手触りで確かめて下さい。

カット技術
「これは髪質だからしょうがない」「このヘアスタイルはあなたの髪では難しい…」そんなことを言われた経験はありませんか？髪のクセや量、頭のかたちは人それぞれ。私たちは、まず髪の悩みを解決するところから始めます。日本人の髪を研究し尽くした独自のカット技術を体験してください。

オーダーメイドカラー
ハーブの効果で痛みが少なく、保湿性の高い特別なカラー剤を使用しています。しっかりとしたカウンセリングにより、一人ひとりのお客様に合った色を見つけるオーダーメイドカラーです。

【初めての方限定】トライアルメニュー
■カットトオソントリートメント（ヘッドマッサージ付） 4,725円
■カットト（カラーのパーマ） 7,875円
■カットト（カラーのパーマ）+トリートメント 8,800円
■保護者の方が4,725円以上の施術で…
お子様1人カットサービス
※小学生未満のお子様限定 ※ご予約の際にお伝え下さい

通常メニュー
•カット（シャンプー、スタイリング込）4,725円
•パーマ（カット、シャンプー、スタイリング込）9,975円〜
•カラー 6,300円〜
•縮毛矯正 18,900円〜
•やわらかストレート 8,400円〜
•後ろ髪カラー 8,400円〜
※ロング料金 525円〜2100円

feast ar
住所：練馬区豊玉北5-25-24 1F
営業日：月〜金 /10:00〜20:00
土・日・祝/10:00〜19:00
休日：火曜、第1・3月曜
アクセス：練馬駅中央口徒歩6分
Tel:03-5912-0321
http://www.feast-ar.com
練馬 feast 検索
Map A-5

高校生以下限定！夏休み特別企画！

夏休み期間中 平日16時まで

3回無料体験レッスン！
3回のレッスン（1回30分）で簡単な曲をマスターしよう。
ピアノ、バイオリン、フルート、クラリネットから選べます。

お友達と一緒にどうぞ！

音高、音大受験のための夏期講習
完全個人レッスン8回（1回60分）¥25,000
ソルフェージュ・楽典・聴音ピアノ、様々な音大出身の講師がいるので、受験に関する相談もできます。

マンツーマンレッスン

スピード

SOLARE ソラーレ

キー

「エコレポを見た」で、入会金¥6,000を半額に！

さらに、今なら1ヶ月分のレッスン料金無料！※

※1 年間契約の方に限ります

ソラーレは、約50人の演奏家が在籍しているマンツーマンレッスンの音楽教室です。クラシックやポップスの演奏者が講師を務め、生徒数は300人以上。数々の音楽家を育てています。

キッズレッスン（0〜3歳）
リトミック・ピアノ・うたの総合レッスン
リトミック　ピアノ　うた
料金：月4回 ¥6,000

大人レッスン（3歳〜）
現役の演奏家による個人レッスン
ピアノ　バイオリン　フルート　クラリネット
料金：月2回 ¥9,000〜 月4回 ¥11,000〜
女性とお子さま世代下は¥1,000引き

見学自由！　無料体験レッスン実施中　グループ可　発表会あります

※一般レッスンには、その他、オーボエ、ファゴット、ビオラ、チェロ、リコーダー、ピアニカ、音大受験コース、キッズ総合レッスン（4歳〜）もございます。
※バイオリン・ビオラ・チェロのレンタル楽器がございます。※価格は全て税込みです。

お申し込み・お問い合わせ
☎03-6913-9239 solare@vision-music.jp
詳しくはウェブサイトをご覧ください。http://solare.vision-music.jp/
音楽教室ソラーレは（株）ビジョンミュージックエンタテインメントが運営しています。

●小竹向原教室 Map B-1
東京都板橋区小茂根 1-19-9 リラッサ 1F
●錦糸町教室 Map D-3
東京都墨田区横川 1-4-7 育誠ビル 2F

CAFE&BAR SALINA
カフェ＆バー サリーナ

カフェごはん ¥850
本日のプレート、ミニデザート、コーヒーor紅茶

フレンチトーストセット ¥750
フレンチトースト、コーヒーor紅茶

7月だけ！ おためしランチやります！
バータイムセット ¥1500
本日のプレート、ミニデザート、赤ワイン

☎03-3557-0661
CAFE▸11:30 - 14:00　BAR▸18:00 - 24:00
錦糸町駅四ツ目すぐ

「エコレポ見た！」で、体験無料！
飛び込み参加もOK！

CAFE&BAR SALINA

SALINA ダンススクール
EXILE,AKB48,KARA などの曲を使って経験豊富なインストラクターが教えます。

見学自由！

踊れるダンスキッズ！
対象：小・中学生
毎週水曜 17:00-18:00
月謝：¥3,900
スタジオ ジョイ

スクール担当：武井
☎090-2305-2797
錦糸町駅四ツ目すぐ
錦糸町駅
SALINA ダンススクール

SALINA こども英語スクール
対象：小学生
CAFE&BAR SALINA 内
週1回 月謝 ¥4,800〜

エルマド 酒と料理

いらっしゃいませ。

旨い料理を肴にちょいと飲みたい。
そんなときはエルマドがいい。
注文を聞いてその場で調理してくれる。
7〜8人でいっぱいになる
小さなお店だから、
まずは名前の由来になった
窯から中を覗いてみよう。
よし。席があった。

ある日のメニューより

ドリンク
シメイ・レッド ¥800
ハウスワイン グラス ¥400
グラスワイン各種 ¥600

一品料理
桜エビのカルパッチョ ¥800
アオリイカのバジルソテー ¥600
天草ポークのグリル ¥1200

語り手：ネリケン ジョー

練馬区豊玉中3-13-9 Tel & Fax 03-6411-4286
営業19:00〜5:00 翌2:00 日曜、月曜定休 練馬駅より徒歩6分
Map A-5

お詫びと訂正

5月号で、Map内の桜台幼稚園が桜台第幼稚園になっていたのを6月号でなおしたといいながらなおってませんでした。正しくは、もちろん桜台幼稚園です。ダブルごめんなニャイ。

エコレポからのお知らせ

エコちゃん、ツイッター始めました！
http://twitter.com/#!/@ekorepo
街で見かけた「ステキ！」や「安い！」なところ、あと行ったお店のことなんかを、勝手にどんどん書いています。今後、『エコツイッター見た♥と言ったら！』みたいな特典もお店さんにお願いしてみようかなー♪

あのー、すみません。なんだかちょっとふらふらします。

アイタタニャ！

「いつもと違う」と感じたら、すぐにおいでください。
こまめな予防、早めの診療がペットの健康を守ります。

平日20時まで 日・祝日も診療

江古田の猫カフェ えこねこ
詳しい情報は表の広告をご覧ください
えこねこ ネコ社長

遊びに来てニャン

桜台ペットクリニック
☎03-3993-2020
練馬区桜台4-2-4(千川通り沿い)
桜台駅より徒歩3分
練馬駅より徒歩5分
休診日:水曜日
Map B-3

安心安全な素材にこだわり、手間をおしまず、おいしいお菓子とパンをめざして毎日手作りしています。

菓子工房こたけ 3周年記念 感謝SALE! 7/30(土)-7/31(日)

お誕生日などに、デコレーションケークもどうぞ

3種混ぜ、いちごムースチーズ

焼きカレーパン 通常1個¥170分 ¥100

新作！ SO無添加

住宅ケーキ小物 通常¥315〜¥367 ¥300

ふんわりプリンセ 通常1個¥157 ¥100

菓子工房こたけ

春日部駅

☎03-3973-6468
板橋区小茂根1-32-2
営業:10:00-20:00 月曜定休
http://kotakeohmuro.jp/
※祝日共に品切れの際は追加せながら開店とさせていただきます。
駐車場スペースはございません
※8月1日、2日は通常とさせて頂きます。

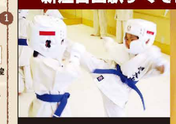
やさしい味のパンも売ってます。

こもりシュークリーム ¥157
濃厚なクリームとサクサクの生地が人気。

エコレポ
毎月1日発行
広告申し込み締め切り 毎月15日

WORLD OYAMA KARATE
ワールド大山空手東京練馬
東京都練馬区豊玉北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。
ぜひ遊びに来てください!
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!

チーフインストラクター
高橋 真次

必要なのは"図太いココロ"!!
クラスはランク別のテーマに沿って行います。明確な課題をクリアすることで子供たちに目標を与えて、また新たな課題に向けてチャレンジする、これがワールド大山空手のシステムです。目標を持つことで、長続きしやすく、そこから発憤や感謝を学んでいきます。さあ、まずは無料体験してみましょう!!

高橋 真次さんのプロフィール
大学6年時、米国アラバマに渡り2年間毎朝5時の冷水シャワーを浴び、約3年で帰国。東京都男女混合で立ち上げ現在に至る。ワールド大山空手全米、全日本チャンピオン。

http://www.worldoyamatokyo.com/
Map C-5

ネリケン ジョー
練馬周辺でキャンデーを売りながら練り歩く名物イヌ。
昔はかなりワルかったらしい。

音楽の街「江古田」で始めよう!
現役の演奏家に習う音楽教室

完全予約制 無料体験レッスン実施中

完全マンツーマンレッスン
グループレッスンとは違い自分のペースでじっくりと学べます。
また、好きな日にちや時間が選べるから続けやすい。

選べる楽器
それぞれの楽器の専門家が丁寧に指導致します。
ピアノ / バイオリン / ビオラ / チェロ / コントラバス / フルート / オーボエ / クラリネット / ファゴット / リコーダー（縦笛） / 鍵盤ハーモニカ / 声楽（クラシック・ポップス） / リトミック / ソルフェージュ / 楽典 / 音楽大学受験 / 作曲 / ミュージカル 等

手ぶらでレッスン(レンタル楽器)
楽器を持たずにレッスンに通えるよう「レンタル楽器(弦楽器)」をご用意しております。また、お持ち帰りのレンタル楽器もあります。

入会金 ¥5,000	+	回数 / 時間	江古田校 30分	江古田校 45分	江古田校 60分
		月1回（年12回）		¥5,700	¥6,900
		月2回（年24回）	¥7,600	¥10,000	¥12,400
		月3〜4回（年40回）	¥10,000	¥14,200	¥18,400

※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。

合唱団員募集中! 歌うのが大好きな方、一緒に始めましょう！(回費¥4,000/月)

ビジョンミュージックスクール 江古田校
☎03-6914-7047 http://ms.vision-music.jp
東京都練馬区栄町35-7 サンヒルズ5F
Map D-3

姉妹校としてビジョンミュージックスクール池袋校、音楽教室ソラーレ板橋校、音楽教室ソラーレ錦糸町校がございます。

平日限定 なんでもっともっと早く発見だ！

シルバー向けコンサート

平日の午前中〜16時までのお得なプラン
30分 ミニコンサート
¥15,000〜
集会所、公民館、老人ホーム等。お誕生日やホームパーティーのサプライズ演出などにもどうぞ。

ビジョン ミュージック セラピー http://www.vision-music.jp/ ☎03-6914-7047

エコレポからのお知らせ

『エコレポ』はこのMap内に約2万部ポスティング"しています。
エコちゃんマークのお店にも置いてます。
広告料金は1コマ15,750円〜 1回からオッケーです！
詳しい内容はコチラ
http://www.mopstudio.jp/ekorepo/ekorepoInfo.pdf
お問い合わせは ekorepo@mopstudio.jp まで！

第91回 江古田ナイトバザール
大道芸

奇数月の第4土曜日開催

7/23(土)

街頭のスタンプラリー、屋物直送物産市、やきそば、焼おめ、射的もあるよ 江古田ひろうロード http://www.uu-road.com/

編集後記

エコレポこれで3号目。
楽しく作ってます。でも、ポスティング"は、地獄です！
早朝にリュックの女性を見かけたら多分ワタシ。
今の目標はエコレポを2枚に拡大するコト。
内容は充実するけど、1冊の重さも2倍？
そうそう、今回からコラム増えました。皆さん個性的でコントロール不可能になってます。
モエコラムはいつになった江古田の話を書くのだろう…。