

今日はしっかりごはんを食べて帰ろう!

JR
JR東日本

中央線が好きだ。

magazine

vol.18 2018

公式アカウントでも情報発信中



@chuosuki



chuosuki

夜も正しい定食

駅ビルの「ヒ・ミ・ツ」
ハンズオン ミュージアム
見映えぱん
中央線 NEO コミュニティ
NEWS&TOPICS

Special Edition

昔女歩の達人



1. 店主の大月夫妻が選んだ雑貨も並ぶ、不思議な空間。2. アボカドとかいわれとのりのわさび和え450円、特製ねぎみそせ焼き厚揚げ600円をつまみに、季節の日本酒「琥泉」750円を。3. いろいろ野菜の揚げ春巻き コチュジャンだれ定食1436円。4. 古いマンションの1階にポッと温かい灯がともる。



野菜多めの定食で
おなかいっぱいという幸せ

ごはん雑貨 mokuji

(国立駅)

切り口も鮮やかな主菜の揚げ春巻きは、ニンジン、サツマイモ、ナガイモ、アスパラなどが美しく巻かれ、サクッと頬張るといろんな食感で、口中がほころんでしまう。野菜いっぱい、動物性の食材は少なめのバランスで展開するメニューは、「かぼちゃとアラムのごまクリーム」など、さりげなく凝った小鉢も二つ。一品料理も豊富なので、お酒とともにゆるっと楽しみ、締めに定食! という作戦もおすすめ。



DATA JR中央線国立駅北口から徒歩約7分。12時~14時30分LO・18時~20時30分LO、月・火休。国分寺市日吉町2-33-20 シャルムビル1F ☎042-573-0575



1-2. 階段下にある看板が目印。細やかな心配りがあちこちに。3. 駅近のビルながら窓が広くゆったり過ごせる。4. 本日のC定食小田原 地アジのフライ1400円。メニューは日替わり。

階段ノ上ノ食堂

(吉祥寺駅)

「僕自身が、少し高くてもおいしいものが食べたくて」と、店主・浜名晃さん。相模湾近海の天然魚、神奈川県の高座豚、埼玉県小川町の有機野菜など、自身のお眼鏡にかなう食材しか使わない徹底ぶりは、食べる人に喜んでほしい一心から。ふんわりとした身のアジフライを中心に、チーズを散らしたサラダ、自家製お豆腐ほか5種並ぶおかずなど定食のイメージを覆すラインナップが魅力的。熱伝導率が優れた鍋「ストゥブ」で炊くごはんも、しかり。

DATA JR中央線吉祥寺駅南口から徒歩約30秒。11時30分~14時LO・18時~21時LO、水休。武蔵野市吉祥寺南町1-2-7 ミツ浜ビル2F ☎非公開



食材にもこだわる
店主渾身の定食に脱帽



夜もやってる定食は
肉も魚も大人気

菊松食堂

(立川駅)

多摩モノレール沿いに伸びるサンサンロード。その一角に「飯」の文字がとまる。「もともと昼に定食を出していたので、夜もやっちゃえて」と、店主の永田さん。古民家を使った居酒屋「菊松屋」の二号店として2016年に始めた食堂は、備長炭で香ばしく焼き上げた築地仕入れの干物を筆頭に、武蔵村山産のブランド豚「下田さん家の豚」のステーキやとんかつなど、定食が目白押し。ふっくら甘い北関東のコシヒカリが進む進む!



DATA JR中央線立川北口から徒歩約8分。11時30分~14時・17時~23時、無休。立川市緑町4-5 ☎042-595-9303

今日はしっかりごはんを食べて帰ろう!
夜も正しい定食
明日もがんばろう、という英気の源となるのは「汁三菜の正しい定食だと思っております。今日の夜は「飲み」じゃなく「ごはん」なときにちゃんと使える夜定食、探しました。

取材・文 | teamまめ (佐藤さゆり・松井一恵)
撮影 | オカダタカオ・原幹和

1. 関西風のおでんは7点盛り1058円。2. アジのひらき定食1058円。夜はサラダが付く。ノドグロやキンキも登場する。



3. アルバイトの子が卒業制作で作った「招きかっぱ」が目印。4. 飛騨の古材を用いた粋な空間。奥にはカウンター席もあり。

早い!安い!うまい!
高円寺~荻窪で見かける
ヤシロチェーンとは?



定食ヤシロ

(高円寺駅)

いぶし銀な定食屋「ヤシロ」はかつて、新高円寺に本店を構え、界隈に11店舗もあったという。1981年(昭和56)に独立した渡辺春雄さんによると、創業は不確かながら1970年以前には矢代兄弟で切り盛りし、「最盛期には阿佐ヶ谷、中野、目黒や板橋にも店がありました」。矢代兄弟が世を去ると、店も次々とたたまれ、今残っているのは、のれん分けした3店のみ。「今はメニューや経営は店ごと。うち? おふくろの味を受け継いでます。おやじが作ってるけどね」

DATA サバ味噌煮定食 730円。JR中央線高円寺駅北口から徒歩約4分。10時30分~22時30分(土・日・祝は~22時頃)、不定休。杉並区高円寺北3-17-3 ☎03-3330-4632

ゆず (荻窪駅)

もともと割烹だったが、20年ほど前、客の要望に応じて夜も定食を出すように。16種類ものおかずから2~3品を自由に選ぶスタイルで、その日の気分で好きなものが食べられる。「特別なことはないよ」と、店主の佐藤秀雄さんは笑うが、白絞油で揚げたアジフライは歯触りサクリ、身がふっくらしっとり。舌に吸い付くようなマグロの刺し身は、まぐろ納豆にすれば、ごはんのにせてかっこみたくなる。思いつきで季節メニューが登場することも。

あなたの好きな定食を☑️「#夜も正しい定食」「#中央線が好きだ」のハッシュタグを付けて投稿しよう!



この地で約90年、
心と体を満たす
ほっこり駅前食堂

酒・めし あさかわ

(高尾駅)

早い時間は登山客、遅い時間は地元客が集い、カウンターに立つ二大看板娘との軽妙なやりとりが和やか。固定の定食は、ひじきなどの小鉢が付いたもつ煮定食のみ。何度も吹きこぼして臭みをとる、柔らかだ。品書きには輪島の朝市から届く魚や、酸味まろやかなアジの南蛮漬けなどの一品料理が並び、麦ごはん、しじみのみそ汁、小鉢付きセット350円を頼めば即席定食にもできる。「昔から変わらない作り方」と、3代目店主の長谷川隆司さん。「しじみ汁は呑みの締めがいいよ」とは、常連さんの弁。



DATA JR中央線高尾駅北口から徒歩約1分。15時~21時LO(日・祝は14時~)、月・火(祝は営業)休。八王子市高尾町1209 ☎042-661-0464



1 もつ煮定食800円。真ん中の小鉢はナガイモの千切り。2 左から3代目店主の長谷川さん、4代目の祐子さん、長谷川さんの妹の山口富子さん。3 高尾駅の旧駅名「浅川」が店名の由来。1927年(昭和2)より営む。

おかずを自在に組み合わせた
自分好みの夕餉



1 おかずは昼夜同じラインナップ。2 まぐろ納豆、ブタサラダ、あじフライの三品定食1350円。二品は980円。3 1978年(昭和53)に開店。

DATA JR中央線荻窪駅南口から徒歩約3分。11時30分~14時・17時~21時、日休。杉並区荻窪4-21-19 荻窪スカイハイツ102 ☎03-3393-3081



1 塩こうじの鶏の唐揚げ550円、おそうざい三種盛500円、ご飯セット350円で定食に。総菜の販売もあり。2 広いテーブルは一人でも気軽に。3 「ちょっといいお酒を、揃えています」。4 近くには小金井公園が。

毎日通いたくなるような
ご近所の台所的な店

サクラキッチン

(東小金井駅)

料理番組の制作をしていた小谷透さん・博子さん夫妻が、いつか飲食店をやりたいと開店、7年になる。トントンと包丁の音を響かせながら腕を振るうのは、博子さん。主菜の魚・肉料理、副菜の煮物やマリネなどの総菜を、次から次へと作り続ける。世代を超えた人気者は、鶏の唐揚げ。「自家製の塩麴にひと晩浸けているんですよ」という一品。ぷりっと程よく引き締まるも柔らかくジューシーで、ごはんにも、ビールにもベストマッチ。

DATA JR中央線東小金井駅北口から徒歩約15分。11時30分~14時LO・17時30分~21時LO(木・金は17時~21時30分LO)、月・火夜・不定休。小金井市堀野町4-17-7 ☎042-316-3336



主役はごはんと味噌汁!
体が喜ぶ、永遠の定番



1 北海道厚真町(あつまちょう)放牧豚のロースとんかつ定食1100円。2 ほんわか優しい雰囲気の日野夫妻。3 1階はL字のカウンター、2階は和室。4 2階のメニューは、原稿用紙に書かれる。



定食あさひ

(三鷹駅)

黒板にほのぼのとした文字で綴られる定食名。つくば鶏や岩手の魚など、どのメニューも産地が見えるが、店主の日野泰彦さん・麻子さん夫妻の自慢は、北海道でのんびり育つ放牧豚。柔らかいが歯応えがあり、キレのいい甘さが後を引く。また、毎朝考える日替わりも楽しみ。「天気がいいからハイカラなものにしよう」という具合に作る変化球なのだ。料理は、2人が最も大切にしている「ごはん味噌汁」に寄り添い、食べる人を元気にする。



DATA JR中央線三鷹駅南口から徒歩約12分。12時~14時LO・18時~22時LO、火・水休。三鷹市下連雀2-23-15 ☎0422-24-8071



武蔵境駅
第2回「むさしさい鉄道フェスタ」開催
運転士や車掌、駅員など鉄道の仕事を気軽に体験できるイベント。鉄道会社の知られざる一面を教える「鉄道トークショー」にも注目!
開催日◎6月2日
時間◎10時～15時30分(最終入場15時)
場所◎nonowa武蔵境EAST nonowaTerraceほか
<http://www.nonowa.co.jp/>

立川駅
「まんぱく2018」開催
日本最大級のフードフェス。毎年おなじみの人気絶品グルメをはじめ、バラエティ豊かなジャンルから50店舗以上が出店予定。
開催期間◎6月4日まで 時間◎10時30分～21時(4日は～18時) 場所◎国営昭和記念公園 みどりの文化ゾーン <http://manpaku.jp/>

奥多摩駅
「おくだマルシェ」開催
奥多摩の特産品や地ビールの販売をはじめ、ゴスペルのライブやワークショップなどを開催。奥多摩の魅力が存分に味わえる。
開催日◎5月26・27日
時間◎9時～17時
場所◎JR奥多摩駅前広場

西荻窪駅
「第10回 西荻茶散歩(ニシオギチャサンポー)」開催
79の「チャサンポー」では無料のお茶を、22の「チャサンポー飲食&サービス店」ではうれしい特典が楽しめる。やかんマークが目印。
開催日◎6月2・3日
時間◎11時～19時
場所◎西荻窪界隈の101店舗

八王子駅
「葦崎・竜王駅長おすすめフェア」開催
葦崎駅と竜王駅の駅長がおすすめる商品や観光名所を紹介。地域を知り尽くした駅長が満を持して紹介する自慢の産品が揃う。
開催期間◎5月23～26日
時間◎10時～21時
場所◎JR八王子駅構内やまたまや

西荻窪駅
「第29回ハロー西荻」開催
西荻窪周辺を巡るスタンブラーのほか、音楽ライブやパフォーマンスなど。26日夕方からは相馬の野馬追と万灯みこしが街を練り歩く。
開催日◎5月26・27日
時間◎10時～16時
場所◎JR西荻窪駅周辺

国立駅
「第30回くにたち朝顔市」開催
地元産の日本朝顔が早朝6時から販売される(宅配の受付もあり)。1鉢1500円。新鮮野菜の販売や模擬店もあって家族連れで楽しめる。
開催日◎7月7・8日 時間◎6時～17時(朝顔が売り切れ次第終了)
場所◎JR国立駅南口大学通り緑地帯(一橋大学正門南側)

船越さんの1日に密着

- 8:50 出社
- 9:05 朝礼
- 9:10 メールチェック
- 9:40 駅窓口の帳票チェック
- 10:30 ショップ巡回
- 12:00 昼休憩
- 13:00 ショップマスターとの打ち合わせ・資料作成など
- 15:00 駅業務(改札・みどりの窓口など)
- 16:00 デスクワーク
- 17:30 退社

JR武蔵境駅勤務を経て、2018年3月より東小金井駅に配属。駅業務及び、ショッピングセンターの運営担当。



1. 券売機・路線案内も多い。2. マイ電車が役立つ帳票チェックには集中力が必須。3. これがショップ巡回時の七つ道具。4. ショップへの連絡業務も日々あり。

改札で笑顔で対応するのは、船越朋美さん。東小金井駅では、改札での案内やきつぷ販売を一人で行う。また裏に回れば、多様なデスクワークもテキパキこなす。「駅業務では3色ペンを使い分けています。駅の帳票をチェックするときは、集中力アップのためにハッカオイルを愛用しています。でも、ショップ対応では目的別のノートと手帳が必須です」
そう。彼女にはもう一つ、ショッピングセンター運営スタッフという顔があるのだ。駅隣接の商業施設「nonowa東小金井」は、3年前より駅と一体となって運営されている。パジャマを替え、制服を脱ぎ、七つ道具を持ち替えた船越さんは、ショップを巡回しながら設備を点検したり、ショップスタッフの相談に応じたり。
さらに東小金井駅では、4・8・11月に、地域活性化を目指して、地域住民や大学とつながるイベントを企画・開催している。ショップだけでなく、地域や住民との連携も大事な役割。船越さんは日夜、駅と地域のお客さまのため奔走している。

撮影=原 幹和

誰もが知ってる駅ビルの「ヒ・ミ・ツ」

nonowa東小金井のスタッフは実は駅員さんだった!?

第1回 nonowa 東小金井

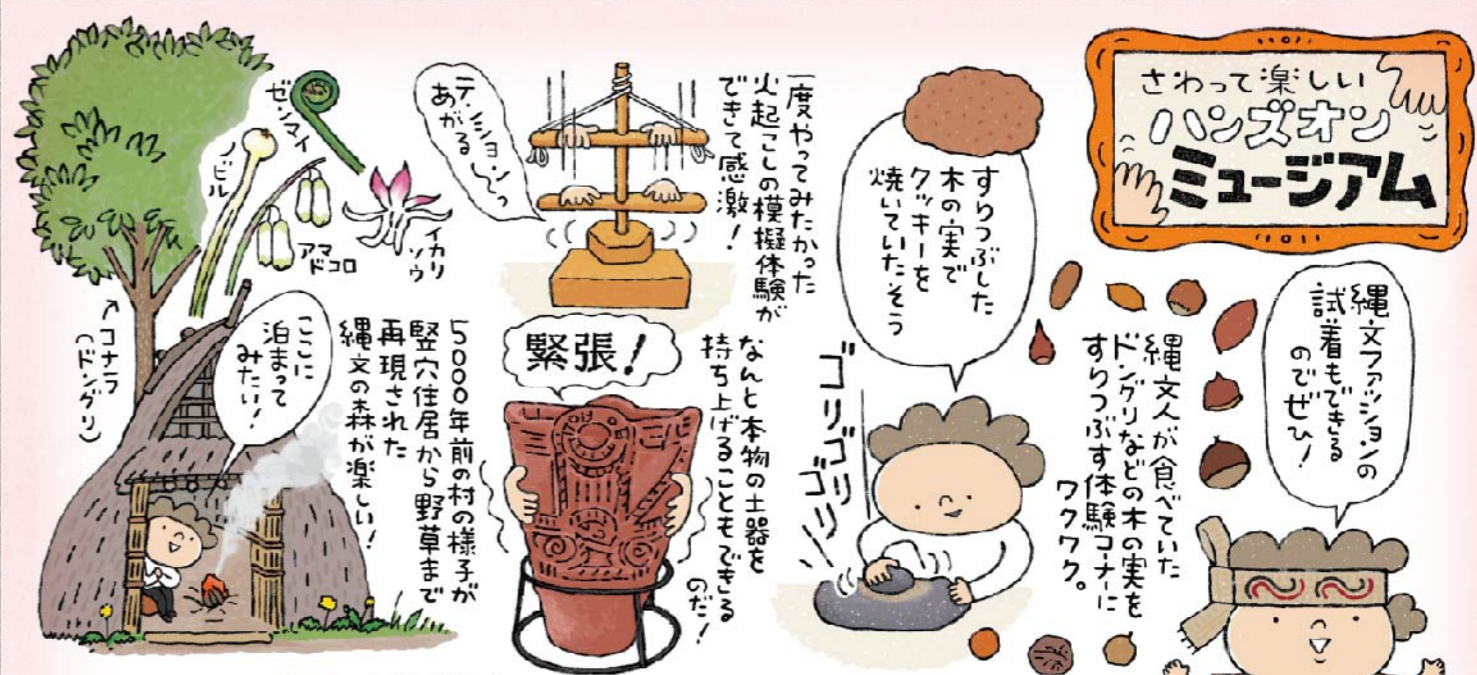
JR中央線東小金井駅直結。10時～21時(店舗により異なる。年3回全店休館日あり(「そばいち」除く)。小金井市観野町5-1-1 nonowa東小金井 <http://www.nonowa.co.jp/>



見映えぱん Photogenic Bread on Instagram

SHOP1 ここね (三鷹駅)
絵本からシュワッと飛び出たような……
住宅街に突如現れるパン小屋の風情も、屋根に乗っかる看板も、どこを撮っても愛くるしい。が、とっておきは、ココア生地「飛べ! くまパン」260円。頭にカスタード、おしりにスイートポテトが詰まって、どこから食べようか、悩ましい。
あなたの「見映えぱん」を @「#見映えぱん」 「#中央線が好きだ」のハッシュタグを付けて投稿しよう!
▶ともに営む山本さん(左)と麦畑さん。絵本のパン屋さんのようなかわいらしい外観。
[DATA] JR中央線三鷹駅北口から徒歩約12分。11時～19時、火金・土のみ営業。武蔵野市中町2-24-11 ☎080-5693-5524

撮影=原 幹和



「一度又わったみたかった火起この模擬体験ができて感激!」
「緊張!」
「なんとも本物の土器感を持ち上げる!」
「5000年前の村の様子が再現された縄文の森が楽しい!」
「ここに泊まってみたい!」
「縄文の森が楽しい!」
「緊張!」
「なんとも本物の土器感を持ち上げる!」
「5000年前の村の様子が再現された縄文の森が楽しい!」
「ここに泊まってみたい!」
「縄文の森が楽しい!」

その1 東京都埋蔵文化財調査センター [多摩センター駅]
多摩ニュータウンに点在する、770か所の遺跡から出土した縄文土器を数多く展示。「縄文土器作り教室」「縄文食体験」などの体験教室も充実(参加費無料・要事前申込み)。

イラスト さとうみゆき

最新号 『散歩の達人』6月号 (5月21日発売予定)
巻頭特集/再開発前の「下町の酒都」周辺を歩く
立石・堀切・綾瀬
世代を超えて多くの観光客が訪れる、下町屈指の酒場街・立石。その立石で今夏、駅北口の再開発工事が始まるという。香んべ横丁をはじめとする、ちょっとディープな横丁や路地が残る、歩いても飲んでも楽しい街も今だからこそ。そんな注目の街を堀切・綾瀬とともに特集する。
●立石酒場街、徹底案内! / おもちゃの街の面影を探して / 再開発で変わるもの、変わらないもの / 今年こそ食べたかった花菘蒲団 / プロジェクト松:堀切・綾瀬の酒場案内 ほか

※本冊子の情報は2018年5月現在のものです。※料金・営業時間・休館(館)日・イベント内容・期間などは変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。※営業時間・休館(館)日はゴールデンウィーク、お盆、年末年始などは変更になる場合があります。※掲載の写真・地図などは全てイメージです。
デジタルブックでもご覧いただけます。 中央線が好きだ。 検索
中央線が好きだ。マガジン 2018 vol.18
2018年5月発行
発行|東日本旅客鉄道株式会社 八王子支社
制作|株式会社JR中央ラインモール 株式会社ジェイアール東日本企画
編集|株式会社交通新聞社





第6回 国立駅 国立五天

国立・富士見通り沿いのビル内に誕生した「国立五天」は、家族がテーマのコミュニティスペースだ。利用するのは、「国立家」と称するメンバーたちで、現在約20人いるメンバーが核となり、集うみんなで、新しい家族の形を模索している。●国立市中1-10-22 天神ビル3~5F
Facebook(国立五天)・<http://kunitachi-goten.net/>

街の魅力をみんなで楽しむ、地域発信情報

中央線 NEO コミュニティ

住まないシェアハウスは 新しい何かが生まれる金の卵



1.「いえびらき」の美しいプログラム。次回予定はFacebookを参照。2.管理人の藤田さんがコーヒーについて、レクチャーする。3.メンバーの松川さん(左)に、靴下の織い方を教わるひと時。4.どんなところ?どんな人がいるの?この日は、興味ある人に内部を公開する「いえびらき」。メンバーと、その友達が居間に集合。5.「国立五天」は階段の上。
撮影=オカダタカオ



「国立五天」は場所の名で、「国立家」はそこに集うメンバーのこと。少しわかりにくいのが、「国立五天」は家の居間、「国立家」は家族と例えたら、ピンとくるだろうか。

「何をやっているか、うまく伝えられなくてすみません!」ここは、住まないシェアハウス。今までにない地域の中の共同体を作りたかと思っているんです」と、頼りになるフレンドリーな管理人、藤田一輝さんが大らかな笑顔で説明する。

メンバーになると、家の合鍵

を預かり、いつでも自由に利用できる。入居費は月3000円。居間は12畳くらいで、ソファやテレビ、冬にはコタツもある心地良い空間だ。仕事帰りに立ち寄って、ゴロゴロしたり、本を読んだり、居合わせた人とおしゃべりしたりと、気ままに過ごせる。

一方、テーマを決めた催し(別途参加料が必要)も多彩。いろいろな国の料理を作って食べる会や、ゲストを招く勉強会、遠足で東京観光に繰り出すこともある。情報はFacebookやGoogle

カレンダーで共有し、月に一度は家族会議を開いている。

「職業も年代も出身地もさまざまだから、話すや得るものが多い」とは、メンバーの曾根健一朗さん。国立市在住ではないが、活動のコンセプトに共感して参加を決めた。近所に住んでいる松川ちゃんさんは、「3.11以降、人間関係が薄い自分が不安になって、人とつながりたくなっただけです」と語る。

最近聞かないことわざ、「遠くの親戚より近くの他人」が、ここから蘇る!?

中央線が好きだ。magazine

読者プレゼント

5名さま

TERAKOYAオリジナル 詰め合わせセット

「武蔵野」の地で長く愛されるレストラン「TERAKOYA」の、スイーツ詰め合わせセットを5名さまに。オリブがスイーツになった世界初の味「オリブサンド」ほかフルーツタルト、フロランタンなど人気の商品を楽しめます。

●La Boutique TERAKOYA



〈応募要項〉

スマートフォンやタブレットから右のQRコードにアクセスしていただき、必要事項とアンケートの回答をご入力の上、ご応募ください。

〈アンケート〉

- Q1: マガジン18号をどの駅またはどのお店で手に取られましたか?
Q2: マガジン18号で面白かった記事・コーナーは?
Q3: マガジンで取り上げてほしいもの・特集を教えてください
Q4: ご意見・ご感想

※ご入力いただいた個人情報は「当選者への賞品発送」以外の目的では使用いたしません。またアンケートの内容はマガジン制作の参考にさせていただきます。※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。※QRコードはデンソーウェブの登録商標です。

アンケートの
フォームは
こちらから

