

王道から個性派まで、とっておきの一杯を召し上がれ！



中央線が好きだ。

公式アカウントでも情報発信中



@chuosuki



chuosuki

magazine

vol.24 2019

丼に恋して♡
どんぶり

中央線手みやげノート (new!)
ハンズオンミュージアム
エキスポ! (new!)
プチ旅コンシェルジュ (new!)
NEWS&TOPICS

Special Edition
青女歩の達人

して♡

あふれんばかりの魅力でアピールしてくる具材に、
つつつやのご飯。
丸い器に秘められた丼の世界はまるで小宇宙だ。
そんな見た目に味にこだわる珠玉の10杯をご紹介します。
おなかペコペコにしてご覧あれ!

取材・文＝team まめ(佐藤さゆり・松井一恵) 撮影＝オカダタカオ・鈴木奈保子

これは押さえない!
王道丼

カツ丼

コッくに丼キュン♡
ヘルシーなヒレ肉に変更も可能



たっぷり和出汁と玉子が、とんかつを覆う

がんとつおう
巖窟王 (武蔵小金井駅)

地元精肉店が営むとんかつ専門店の人
気者。関東近郊産の豚肉を自信をも
って使い、「カツ丼は、ロースがいい
ね!」と店主の都倉辰弘さんはき
っぱり言う。分厚い切り身に手早
く衣を付けじっくり揚げたら、し
かり油を切ってたっぷりの和出
汁に投入。味がしみたら溶き玉
子をまわし入れるが、白身を際
立たせるのが巖窟王流だ。豚肉
は100g、ご飯は並盛りで320g
の盛りの良さ。忙しいワーカーの胃
袋を支え続けて32年目。

DATA JR中央線武蔵小金井駅から京王バス
「府中駅」行きなどで約5分の「貫井横丁入
口」下車、徒歩約5分。11時～23時、無休。小
金井市市原町5-9-4 ☎042-385-5181



1.カツ丼890円。色味はニラと
ニンジン。2.「一杯一杯、愛を込
めて作っています」と都倉さん。
ご飯の量は調整可能。



コッくに丼キュン♡
一杯で2度楽しい味変化

海鮮丼

酢飯が要。まずはそのまま、最後は出汁茶漬けて

あぐらう
福郎 (吉祥寺駅)

海鮮数種を細かく切って薬味とタレ
で和え、赤酢を使った酢飯に盛る福
郎丼。添えられた黄身醤油を落とし
たら、崩して混ぜながら頬張りたい。
この日はマグロ、イワシ、マダイなど6
種。ブリッ、ねっとり、さまざまな食感
が口の中で絡み合う。3分の2ほど
食べたら、マダイの骨で引く出汁を注
ぎ、さらさらと出汁茶漬けに。一杯で
2度おいしい丼だ。「お酒のアテに上
の海鮮だけ先に食べる人も」と店長
の天野さん。楽しみ方、無限大!

DATA JR中央線吉祥寺駅東口から徒歩約
4分。11時30分～14時30分・17時～22
時、火・第2・4月休。武蔵野市吉祥寺南町
2-9-10 ☎0422-49-8978



1.福郎丼880円は新鮮魚介がたっぷり。ラン
チは小鉢とサラダ付き。ご飯の量は調整可能。
2.初夏はドアが全開になり、気持ちいい。



王道から個性派まで、
とおきの一杯を召し上がれ！

大将のパフォーマンスも大人気

天すけ (高円寺駅)

1987年(昭和62)創業の天ぶら専門店。は行列覚悟。ごま油を加えたコーン油で揚げていくが、昼夜ともに用意する玉子天井の魅惑的なこと。素材の旨味を吸い込んだ継ぎ足しの井タレをくぐるのは、身が柔らかなイカ、ふっくらしたキス、小エビのかき揚げなど。大将の栗原延幸さんは子どもの頃から、鮮魚店を営んだ父に付いて築地に出入り。目利きも仕事も丁寧だ。そして、薄衣をまとう名物の玉子天をつつば、至高の玉子かけご飯になる。



1. 玉子天井。昼は6種盛りで1300円。夜は7種盛りで1600円。味噌汁、香の物付き。ご飯の量は調節可能。
2. 見栄を切りながら玉子を油に割り入れるパフォーマンスも名物。



DATA JR中央線高円寺駅北口から徒歩約3分。12時～14時(土・日・祝は～15時)・18時～22時LO、月(祝の場合は翌火)休。杉並区高円寺北3-22-7 プラザ高円寺1F ☎03-3223-8505

丼に恋

コッパに井キュン

名物の玉子天は必食!

天井



親子丼

コッパに井キュン

とろとろ玉子に恍惚



ランチは限定15食。仏×和の新境地

炭とワイン ビビ立川本店 (立川駅)

とろとろの玉子に、炭火で皮をバリッと炙った鶏肉が潜む。顔を近づけると燻香がふわ〜。フランス料理の経験が豊富なシェフ・間智宏さんが作る親子丼は、鶏ガラや香味野菜を使う西洋出汁に、醤油などを合わせるのが魅惑。玉子2個でゆるくとじたら、ソムリエの妻・美伊さんの故郷・富山県産コシヒカリにのせる。「玉子かけご飯のような食感を楽しんで」と智宏さん。美伊さんは「じつは、赤ワインに合うんです」と、にっこり。試してみたくなる!



DATA JR中央線立川駅南口から徒歩約7分。11時30分～13時30分LO(土のランチは休)・18時～22時LO、日休。立川市錦町2-3-31 ☎042-519-3995



- 1 親子丼1000円。ほどよい弾力の国産銘柄鶏を使う。好みで柚子胡椒や七味唐辛子を。ご飯の量は調節可能。
- 2 サラダと日替わりの野菜ムース付き。
- 3 開店4年目。間さん夫妻が笑顔で迎えてくれる。

「野菜でおなかいっぱい」という気持ちいい満足感

ムサシノ野菜食堂 miluna-na (武蔵境駅)

色とりどりの野菜に埋もれて、雑穀ご飯が見えない! 地場産を中心に7~8種類の野菜やフルーツを焼いたり蒸したり、あるいはそのままご飯の上に。もともと野菜が好きだった店主の廣田聡子さん。「小金井市や武蔵野市の農家さんの、生きている野菜と出合って嬉しかったです」と、井誕生のきっかけを話す。一杯の野菜量が、800gを超える日も。



DATA JR中央線武蔵境駅南口から徒歩約7分。11時30分~14時30分LO・17時30分~20時LO、水・第1木(祝の場合は翌)休。武蔵野市境南町2-17-5 センチュリー境南II 102 ☎0422-30-9195



1 たっぷり野菜と雑穀ご飯1050円は、タマネギとブルーベリーのソース、長ネギのピリ辛ソースをかけながら。野菜スープと漬物付き。2 廣田さん(右)とスタッフの重さん。

コッパに井キョン! いきいき野菜がたっぷり

罪悪感なし! ヘルシー丼



コッパに井キョン! 自然薯のとうろで健康ご飯

種類豊富なメニューに目移り

麦とろ 丸子亭 (中野駅)

静岡県丸子宿の名物といえば、とうろ汁。朴木のすりこぎで当たりながら、強い粘りの自然薯を白みそ汁でのばし、麦飯にどっさりかけたものだ。流し込むようにかきこめば、なめらかでまろやかな口当たりと、麦飯のプチプチ感に陶然。体の内側から英気が漲ってくる。漬けマグロの山かけとうろ井のほか、マグロと納豆のまぜこぜ井、ネギトロ井など、種類も多彩。



DATA JR中央線中野駅北口から徒歩約5分。11時30分~15時(売り切れ次第終了)・土・日・祝の17時30分~20時、火・第3水休。中野区中野5-52-15 中野ブロードウェイ2F ☎03-3388-3067

1 まぐろ山かけとうろ井は平日1150円、土・日・祝1400円。旨味深く具が満載のけんちん汁、香の物付き。2 1991年創業。2代目ママの中村さん(左)と、とうろ汁を作り続ける高橋店長。



ベトナム調味料のおいしさにも開眼

nôm cà phê (西荻窪駅)

「ベトナムのご飯にハマって」と、声を揃える瀧井さん夫妻。パクチャーご飯は郷土料理かと思いきやオリジナルで、水菜などを忍ばせたご飯の上に、豚そぼろと静岡の契約農家から仕入れたパクチャーが満載だ。万能タレのヌクチャムをかければ、揚げネギ、ナッツの歯触りと香ばしさがナイスアシスト。別注の調味料・サテを加えれば、爽やかな辛味で風味増幅!



1 パクチャーごはん1200円は、五目蒸したまご、なます入り。混ぜて食べて。サテは+50円。2 2014年に開店し、今も夫婦でベトナムご飯ツアーを欠かさない。

コッパに井キョン! パクチャーの彩りで食欲アップ



DATA JR中央線西荻窪駅北口から徒歩約5分。11時30分~15時LO・18時~21時LO、水・木休。杉並区西荻北2-1-8 ☎03-5311-5854



表紙のイラストは私が担当!

西荻井

最新号は「イチゴ特集」。毎号6000部発行し、西荻窪全域で無料配布中。発行は4・7・11・1月末頃予定(年4回)。「スタッフ、編集長ともに募集中です」と赤川さん(右)。



できない、変なことをどんどんしていきたいですね」

西荻窪にある食べられない井って?

その名もずばり「西荻井」。

井とつくものの、オリジナルキャラクタのどんぶりちゃんが表紙を飾るフリーペーパーで、15年もの歴史を紡ぐ。始めたのは、当時西荻窪で暮らしはじめたライターの中尾トコさん。「名前? 深く考えなかった」と笑いつつも、「井」で具は何でもいいでしょ。西荻にあるどんな情報でも、のせれば井になると思いつて。そして、新鮮さを保つように編集長は数年ごとに代替わり。6代目は『喫茶凸』店主の赤川広幸さんだ。「ガイドブックじゃできない、変なことをどんどんしていきたいですね」

中央線 手みやげノート No.01



撮影＝鈴木奈保子

What's For Snack Today?

co-ttieのフィナンシェ

ぷっくりと厚みのある小判形
6種類の味くらべもお楽しみ

焦がしバターとアーモンドプードルの芳醇な風味が、しっとりとした口の中に広がる。リッチで優雅な印象のフィナンシェは、開店12年目を迎える菓子店「co-ttie」の知る人ぞ知る逸品だ。プレーンを筆頭に、チョコチップとアーモンドが香ばしいショコラ、ショウガが効いたジンジャー、ココナッツクラムをのせたスパイス・ココなど、味わいと表情が異なる6種類が揃う。いずれも三温糖やきび砂糖、はちみつ由来の甘みがやさしく、お酒を使っていないので、老若男女いろんな人に安心して手渡せる。従来のフィナンシェ型ではない理由について、「私が考えた配合には、厚みが大切なんです」と店主の小笠原朋子さん。ケーキ店や仏料理店で経験を積み独立、しみじみと記憶に残る焼菓子を作り続けている。



co-ttie

フィナンシェ各210円(プレーンのみ200円)。シンプルな箱の詰め合わせは、6種1250円(箱代別)。数是要望に対応。5月中旬より価格変更あり。

DATA JR中央線三鷹駅北口から徒歩約10分。12時～20時、月・木・第3日休。武蔵野市西久保2-25-15 ☎0422-55-5422



- ☒ 友だち★★★★／お祝い★★★
- ☒ 賞味期間13日間 ☒ 通販あり

年に1度、花の見ごろの5月上旬～中旬だけ、外側の柵が開放され、少しだけ近づくことができる。

東京ドームの2/3ある敷地には開放的な科地も。

植物のまち、植物の博物館

毎年のようにトラブルが報告されていますよね。よく覚えておきましょう!

貴重で植物を守るため、植物には手を触れないでね

園内のショップ、草葉集も要チェック!

体感しよう! ハンズオンミュージアム

薬用植物753種、有毒植物や絶滅危惧種など、なんと1600種以上の植物を栽培し、研究・検査している植物園。入園無料。

クリスマスローズ、アサリ、カカオ、カイロイシオウ、漢方薬など、使われる植物も紹介。

強い作用あり、身近な植物に意外な作用がありがたき!

その7 東京都薬用植物園 [東大和市駅]

健康に役立つ世界の薬草を見学できる植物園。東京都が薬務行政の一環として1946年(昭和21)に開園。ボランティアガイドが見ごろの花を教えてください、薬草教室など催しもあり、薬草の知識が深まる。

DATA JR中央線川口駅北口から西武バス「久米川駅」行きなどで約15分の「都立薬用植物園前」下車すぐ。西武拝島線東大和市駅から徒歩約2分。9時～16時30分、月(祝の場合は翌)休。入園無料。小平市中島町21-1 ☎042-341-0344

2019
May
5~7

フードフェスや手しごと市、季節の風物詩など、家族や友達とワイワイ楽しめる初夏のイベントが大集合! 毎年恒例の鉄道フェスタもお見逃しなく。



武蔵境駅

第3回「むさしさい鉄道フェスタ」開催

運転士や車掌など鉄道の仕事を気軽に体験できるイベント。西武鉄道とのコラボイベントで、親子で楽しめるコーナーも盛りだくさん。人気のこども駅長制服撮影会では、かわいいお子さまの姿を撮影できる(カメラはご持参ください)。

開催日◎6月8日
時間◎10時～15時30分
(最終入場15時)

場所◎nonowa武蔵境EAST nonowa Terraceほか
<http://www.nonowa.co.jp/>



立川駅

「まんバク2019」開催

日本最大級のフードフェス。肉、海鮮、ラーメンなど各ジャンルの新店舗はもちろん、今年は「バンマルシェ」が土・日曜限定で初登場。

開催日◎6月3日まで

時間◎10時30分～21時販売終了(3日は～18時)

場所◎国営昭和記念公園 みどりの文化ゾーン



高尾駅

「ホタルの夕べ」開催

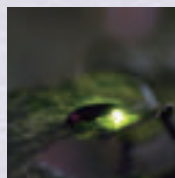
園内が夜間開放され、小川や北浅川周辺で育ったホタルが幻想的に飛び交う様子を観られる。見ごろは19時30分～。

観賞料大人100円、子ども50円。

開催日◎6月8日～23日

時間◎18時～20時45分

場所◎夕やけ小やけふれあいの里



国分寺駅・西国分寺駅

「てのわ市」開催

多摩エリアの素敵なものが大集合! クラフト作家による作品の展示・販売、ワークショップ、地元産野菜を使った飲食の販売、音楽ライブが楽しめる。

開催日◎5月26日(雨天延期の場合は6月2日)

時間◎10時30分～15時30分

場所◎都立武蔵国分寺公園 こもれび広場



国立駅

「第31回くにたち朝顔市」開催

市内農家によって育てられた“くにたち産の日本朝顔”を1鉢1500円で販売。朝顔または風鈴を購入すると参加できる抽選会や新鮮野菜の販売も。

開催日◎7月6日・7日

時間◎6時～17時(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)



西荻窪駅

「西荻茶散歩」開催

約100店舗のチャサンポー参加店では、無料のお茶が振る舞われる(飲食店は除く)。会期中だけの特典もあるので、お茶をお供に西荻を散歩しよう。

開催日◎6月1日・2日

時間◎11時～19時

場所◎JR西荻窪駅周辺の約100店舗



立川駅

「夏の食楽祭」開催

商店街が歩行者天国に。特設ステージやJRAウインズA館などでライブが開催され、フードコートに模擬店も並ぶ。食と音楽のまち、立川を楽しもう。

開催日◎7月15日

時間◎12時～17時

場所◎すすずん通り路上、JRAウインズA館内ほか



撮影＝オカダカオ(カフェ・フェルマータ)

エキスポ!



平日の夕方や夜に1人でのんびりと過ごします。プリンとカフェラテは記憶に残るおいしさ!

武蔵境駅社員
木村 美祐里さん

中央線沿線のイチオシ情報を「#中央線エキスポ」「#中央線が好きだ」のハッシュタグを付けて投稿しよう!

1駅目：武蔵境駅

プリンがおいしい図書館のカフェ

本と雑誌に囲まれた『カフェ・フェルマータ』は気軽にくつろげる場所。火・金・土・日のみ15時から提供の自家製プリン442円は、やさしい甘みに…ほっ。本や映画を語る会も開く。

DATA JR中央線 武蔵境駅
南口から徒歩約2分。9時30分～20時30分LO、水休。武蔵野市境南町2-3-18 武蔵野プレイス1F ☎080-3447-3825



〔次回は八王子駅〕

最新号 『散歩の達人』6月号 (5月21日発売予定)

巻頭特集／

大人が落ち着く場所さがし

鎌倉・江ノ電ストーリー

常に新しいスポットが生まれ、人が押し寄せる観光地、鎌倉。だからこそ、自分だけの楽しみを探したい。今回は「大人が落ち着く場所&ものさがし」を中心にコースや物件をセレクト。定番寺社も新店も含め、自分だけの物語を作り出されるような情報が満載です。

●鎌倉、長谷、北鎌倉、江の島さんぽ／鎌倉仏師・奥西希生に聞く、仏像の見方／地元カメラマン推薦のアジサイ新名所／鎌倉手みやげ ほか



※本冊子の情報は2019年4月現在のものです。※表記されている料金は税込み価格です。※料金・営業時間・休園(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・休園(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。

多摩のイベント・観光情報サイト「イマde×タマ」でも「中央線が好きだ。」マガジンをご覧いただけるようになりました!

イマタマ

検索

中央線が好きだ。マガジン 2019 vol.24

2019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

編集 | 株式会社交通新聞社

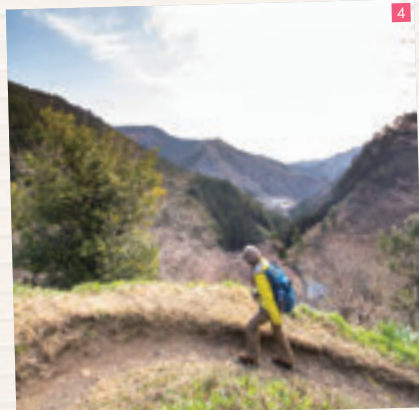
構成 | teamまめ(佐藤さゆり・松井一恵・香取麻衣子)



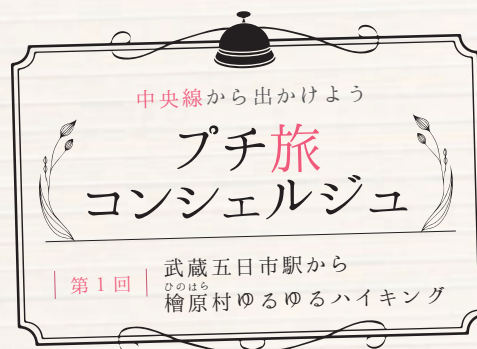


駅からバスで奥多摩の山懐へ。名瀑でマイナスイオンを浴び、「ちとせ屋」でおやつをゲットしたら、出発だ。
案内板に誘われ、浅間尾根道に入ると、石畳や急峻な坂もある野趣溢れる甲州古道だ。かつて荷物を背負った牛馬も通ったというから驚き。視界がパツ

締めの一杯を目指して
檜原村で天空散歩



4



撮影＝オカダタカオ

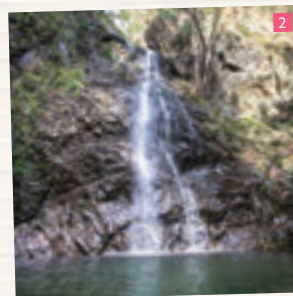
と開けると今度は、山が幾重にも連なる爽快な景色が待ち受ける。休憩は、富士見の浅間嶺展望台で。清流仕込みのうの花ドーナツを頬張れば、サクふわしっとり甘みの疲れが吹き飛ば。里へ降り、「浅間坂 木庵」で汗を流したら、注文後に打つそば、自家製燻製ジャガイモの煮物など、女将さん手製の郷土料理を。滋味深き山の味は、地元のじゃがいも焼酎とゆつくり味わいたい。



1

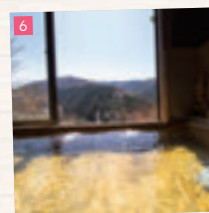


3



2

3段階として
翡翠色の滝壺へ
清流が涼やか！



6

空と山を眺めての
ひとつ風呂がサイコー！

檜原とうふ ちとせ屋

DATA 9時30分～17時(うの花ドーナツは10時30分頃～)。火(祝の場合は翌)休。西多摩郡檜原村本宿5557 ☎042-598-0056

浅間坂 木庵 (せんげんざか もくあん)

DATA 11時30分～17時。火・水休。西多摩郡檜原村数馬2315 ☎042-598-6201 入浴料600円。ひのほら季節の味 おいねそば2100円。



5

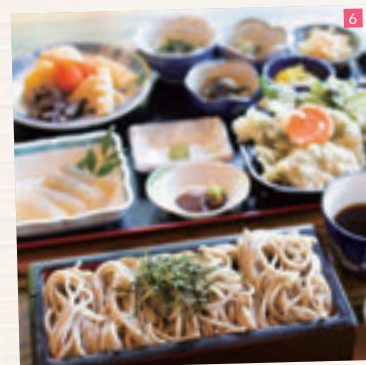
富士山が目の前に
顔を出す展望台は
絶景休憩スポット



アクセス
&
アドバイス

JR五日市線武蔵五日市駅南口から西東京バス「藤倉」行きなどで約22分の「弘沢の滝入口」下車。弘沢(ほっさわ)の滝と「檜原とうふ ちとせ屋」に寄り、「浅間坂 木庵」を目指すコースで約4時間50分の行程。復路は「浅間坂 木庵」から徒歩約17分の「浅間尾根登山口」から西東京バス「武蔵五日市駅」行きで約50分の「武蔵五日市駅」下車。
※バスの運行本数が少ないため、事前にご確認のうえお出かけください。 ※トレッキングの装備でお出かけください。

地元の食材をいっぱい使った
料理はなによりのごちそう



6

中央線が好きだ。magazine

読者プレゼント

5名さま

焼き菓子の詰め合わせ

P.6に掲載の『co-ttie』から、焼き菓子の詰め合わせをプレゼント。誌面で紹介したフィナンシェのほか、ひと口サイズのダックワーズやソフトショコラクッキーなど、いろいろな味を詰め込んだ贅沢な一箱。

●co-ttie



〈応募要項〉 応募締切：2019年7月19日

スマートフォンやタブレットから右下の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24号はどの媒体でご覧になりましたか？
- Q2： Q1で「マガジン冊子」とお答えいただいた方は、どちらの駅またはお店などで手に取られましたか？
- Q3： マガジン24号で面白かった記事・コーナーは？
- Q4： 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。
- Q5： 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。※当選された方には、ご登録のメールアドレス宛に「賞品発送先の登録フォーム」を送付いたします。手順に沿って期限内にご入力ください。※QRコードはデンソーウェブの登録商標です。

応募用
QRコード

