

チトソシは  
千歳船橋(チト)と  
祖師ヶ谷大蔵(ソシ)周辺を  
取り上げた無料の雑誌です。  
ご自由にお取りください♪

# チトソシ

2015年 春 号(第6号)

# バンビの足跡



vol.2  
美肌のマッサージは  
恋のはじまり。



## 癒しのもみほぐし処 仔鹿亭

☎090-9199-1876 (完全予約制)

月休 / 11~21時 (受付終了20時)

東京都世田谷区経堂 4-4-4

メゾンスギヤマ 101号室 / 地図→15ページ

<http://kojikatei.jindo.com/>

全身もみほぐし 60分コース5000円(税込)等

初回限定15分無料延長(60分コース以上)

※女性専用サロン、無料駐車場有(予約時要確認)

私はお客様に肌を褒めていただく事が多いのですが、実は基礎化粧品は5000円の化粧水とニベアだけ。食生活も好きな物を好きなだけ食べているので、野菜もあまり取ってませんし、真夜中に大好きな脂こってりラーメンを食べることも良くあります。毎日の睡眠時間も短かったり長かったりと、不規則です。

これだけ不摂生している私がすっぴんで出かけられるのは、日頃から時間があれば、セルフマッサージをしているおかげだと言えるでしょう。

今回は、そんな私が普段している顔のコリをほぐすマッサージの方法を紹介します。顔のコリと言うと「顔なんて凝るのですか?」と思われるかもしれませんが、お客様のお顔に触れてみると、実は殆どの方が凝っているんです。

お風呂上がりに化粧水でしっかり保湿をした後に、クリームやオイルを塗って、滑りを良くした指でマッサージするのが一番効果的です。

ここまでしなくても、お顔はいつでも表に出ているものなので、いつでも自分でマッサージすることができます。

パソコンなどで目を酷使している方は、眉頭の下が凝っています。デスクワークの合間にほぐしてあげると、視界が開けるような感覚でまた作業がはかどります。

肩こりがひどい方はアゴの付け根、耳の下辺りがゴリゴリしているの、痛くない程度に指で押してあげてください。

悲しい気持ちで落ち込んでいるときは、頬骨の下が強張っているはず。人差し指、中指、薬指の3本の腹で、押すようにしてほぐしていきましょう。

顔のコリをほぐして代謝を良くしていると、お肌も荒れにくくなります。血色の良いツヤツヤほっぺでニコッと微笑んでみたら、素敵な恋を呼び寄せられるかもしれませんよ。

Annabelle(アナベル)では  
日々の暮らしが、楽しくなるような  
お花の教室を開催しています

自然と寄り添い  
小さな幸せを大切に  
そんな時間を  
一緒に過ごしませんか？

基礎クラス(プライマリー)  
日常のお花を楽しむクラス(スタンダード)  
上級クラス(アドバンス)  
リースクラス、いけばなクラス、親子クラス

お好きなクラスを、お選びください

定員 8名  
参加費 1回 2500円～  
詳しくはHPをご覧ください

わからないことがありましたら  
HPのメールフォーム  
お電話にてお問い合わせください

心よりお待ちしております

Flower design studio Annabelle

☎070-5570-3019

info@annabelle-net.com

http://annabelle-net.com

Annabelle Green Arranger

Photo by Annabelle



地図→15ページ<sup>⑱</sup>  
ギフトも承ります

今日も元気にパトロール♡

# チトフナマン

©丸福ボンバース

トオーウ!



お話を  
伺った  
鈴木さん

## 第3話 船橋まちづくりセンター

トオーウーウーウー! みんな元気にしてたかな? 早寝・早起き・朝ごはんしてるかな? 今日のチトフナマンはパトロール中にまちづくりセンターに寄ったんだ。みんな、まちづくりセンターって知ってる? 役所ってことはわかるけど、どんなことをやっているところ? っていわれるとわからない人も多いよね。チトフナマンが話を聞いてきたゾ!

「一言でいうのは難しいんですが……」と話してくれたのは船橋まちづくりセンターでまちづくり・防災担当をしている鈴木さん。船橋地区のお祭りによく出没しているのだから、見かけた人もいるよね。鈴木さんの話を聞いていてチトフナマンはちよつとずつまちづくりセンターがわかってきた。ここは区役所の出張所だったところで、お祭りを手伝ったり、地域のパトロール隊をサポートしたりといういろいろなことをやっているんだ。チトフナマンびっくりに!

鈴木さんっていろいろな場所で見かけるし、町会や商店街など地域活動を行っている人たちとの話し合いをしたりとかなり忙しそう。その元

チトフナマンは気持ちが高まると「チトフナ」を使います。たとえば、チトフナショック! とか(笑)



たくさん  
ありますよ!

僕がお手伝い  
できる活動は  
ありますか?



職員  
みなさんと  
記念撮影

※鈴木さんは4月に異動されました。  
今までありがとうございました!!

船橋はとても  
素敵なまちです



トオー……ウ!

考えるだけじゃなくって行動する  
勇気、それってとても大切で、ヒー  
ローになる第一歩なんだよ。お手伝  
いしてみようかな?と思っただキミ!  
チトフナマンはそんなキミを応援し  
てるぞ! またどこかで会おう。

「まちづくりセンターって、町会さ  
ん、商店街さんの活動をはじめ地域  
のまちづくりや防災活動をサポート  
していく場所なんです。地域活動を  
されているみなさんって『地域をもつ  
と良くしよう!』って頑張ってるらっ  
しゃいます。手帳を見るとビッシリ  
と予定が書かれていてかなりお忙し  
い。だから、できる範囲でいいので  
町会などをサポートする人が一人で  
も増えると地域はもっともつとよ  
くなるんですよ」と鈴木さん。

気の素って何だろう。チトフナマン、  
気になったので聞いてみたんだ。そ  
うしたら「子どもたちの笑顔」だっ  
て! それってチトフナマンと一緒に。  
「地域の人が集まって笑顔になる、そ  
れがあるからできるんですよ」だっ  
て。なんて素敵なんですよ。

# ひととレツピ。

ウレラの

vol.5

ヴァイオリニスト

×

生姜紅茶

祖師谷にあるカフェグリーンジンジャー店主  
椎木麗さんが紹介する  
祖師谷の素敵な人々にまつわるちよつといい話

本日のお客さま

ヤンネ 舘野さん

Janne Tateno

ヴァイオリン奏者。1975年、フィンランド・ヘルシンキ生まれ。山形交響楽団、長岡京室内アンサンブル、ラ・テンペスタ室内管弦楽団など、日本とフィンランドの二つの祖国で幅広い活動を展開。

桜の花が一気に開花し、あつという間に葉桜となつていきました。春から新生活をスタートしたというお客様と出会うたびに、どうぞこの街を気に入ってもらえますように、と願いながら背中を見送っています。祖母ヶ谷大蔵も千歳船橋も、活気のある商店街と閑静な住宅街が同居し、とても暮らしやすい街です。私事ですが、六年住んだ祖母ヶ谷から心機一転千歳船橋に引越しをしました。「ちと食そし食」を眺めながら、お気に入りの場所を見つけようと思つていらっしゃるです

春といえば、アストル・ピアソラの「プエノスアイレスの春」という曲をご存知でしょうか。ピアソラが故郷の四季を描いた四部作の一曲で、生命力あふれる季節の訪れを力強く表現した名曲。今回ご紹介するヤンネ館野さんは、タングの演奏も手がけるヴァイオリン奏者です。

ヤンネさんは、ヴァイオリンの調整のために頻りに世田谷を訪れているそうです。ウルトラマン商店街を歩いている途中で皆川珈琲と出会い、そこで見たシヨップカードで「生姜」というキーワードに目をとめて当店を訪ねてくれました。フリーランスで仕事をしているので、健康管理には特に気を使っているというヤンネさん。生姜が好きで、毎日生姜を入れた紅茶を飲んでおられるそうです。また、当店のカレーが玄米を使っていること、トマト（健康のために積極的に摂るようにしているのだそう）が入っていることも、気に入っているポイントとして挙げてくださいました。お会いするたびに、専門の音楽はもちろんのこと、生まれ故郷フィンランドのことなど、さまざまなお話を教えていただいています。実は熱狂的な阪神タイガースファンという一面も！

ヤンネさんが一年近くかけて細かい調整を重

ねている愛器は、三百年前のヴェネチアで作られた美しい楽器です。思えば、ヴァイオリンの音を間近に聴いたのは初めての体験でした。なんて艶やか、なんて官能的。無防備の感情を強く揺さぶられたのでした。

著名なピアノニストであるお父様の館野泉さんは、息子のヤンネさんについて次のように語っています。

「人の心を思いやり、他人に対し心を開いた音楽家です。音楽を愛し、それに対して真摯な愛情を捧げる人です。風の音を聴ける人間だと思つています」（ふらあぼ二〇一一年十月号より）

風の音を聴ける人間：・ヤンネさんがまもっている穏やかでやわらかな空気に、ぴったりな表現ではないでしょうか。

忙しく日々を過ごすヤンネさんですが、一日のなかで二時間くらいパッサカリアを好きのように弾ける時が、いちばん幸せを感じる瞬間なのだそう。春から初夏にかけてのおすすめの音楽として、イタリア合奏団によるメンデルスゾーンの八重奏を教えてくださいました。それから、ミクローシュ・ペレーニ（チェロ）& ソルター・コチシュ（ピアノ）のブラームス「チェロソナタ第2番へ長調 Op.98」と、クリシア・オソストヴィッツ（ヴァイオリン）& スーザン・トムズ（ピアノ）によるガブリエル・フォーレ「ヴァイオリンソナタ第一番 長調 Op.131」も。耳を傾けていると、草木が芽吹き、花々が咲き誇る光景が目の前に広がります。特にフォーレが恋する女性への想いを表現したといわれる Op.131 は、新しい季節の始まりにふさわしい多幸感あふれる楽曲。ロマンティックなテイタムが過ごせそうです。

★代謝・免疫力アップに

★血行促進に

★風邪の予防に

紅茶の茶葉と生姜のスライスに沸騰したお湯を注ぎます。好みに蜂蜜を加えても。

レシピ



生姜紅茶



～ヤンネさんのコンサート情報～

◆4/23(木) よみうり大手町ホール

「星を聴く人、ウルマス・シサスク

～館野泉とその仲間たち～」

18:15 開場 / 19:00 開演

問い合わせ先

アーツ・アイランド ☎03-6914-0353

◆5/29(金) 鎌倉生涯学習センターホール

「シベリウス生誕 150 年記念

北歐フィンランドの調べ」

18:30 開場 / 19:00 開演

問い合わせ先

アート&プリマ ☎090-1253-4957

文・椎木 麗

カフェ



カフェグリーンジンジャー

cafe green ginger

☎03-6751-1226 / 地図→17ページ⑩

日休 11時30分～19時

www.facebook.com/cafe.green.ginger/

cafegreenginger.tokyo@gmail.com

※20～27時はショットバー

berrybareast として営業しています。

# ヤサイ・ツワル?

「人生が変わりました」とおっしゃるのは農大グリーンアカデミーのOG、佐々田さんです。卒業された後は農大グリーンアカデミーの同窓会運営スタッフだけでなく、学ばれたことを砦公園や新宿御苑などのボランティアで発揮する充実した日々を過ごされています。

「きっかけは夫に『農大グリーンアカデミーっていいのがあるみたいなんだけど、資料をもらってきてくれないか』という言葉でした。パンフレットを見たら自分が行きたくなってしまった、4年間草木に触れる生活を。受講する前はベランダの草木をよく枯らしていたんです。枯らしてはいけないとせつせと毎日水をあげていたんですよ。それが枯らせてしまう原因とも知らずに(笑)。」

先日はご近所でした



いた柿をベランダに干したそうです。「ト素人で」と謙遜されるのですが、秋を感じさせるすてきな風景になっていますよね。写真を見るだけでもおいしかったんだらうなと想像してしまいます。果物をいただいたのはジャムにしてお返しし、農大グリーンアカデミーのイベントで使ったイチジクの枝は実を付けるほどに成長させられる……そんなちょっとした日常を振り返るだけでも「こんなに生活が変わるとは」と驚くことが多いそうです。今では旦那さんよりも草木に詳しくなってしまう(笑)佐々田さん。この春には公園のバラを剪定して、秋には何をすると、草花に彩られた人生を謳歌されています。



東京農業大学グリーンアカデミー

【問合せ】

世田谷区桜丘3-9-31/  16ページ⑤

☎03-5477-2561

【ホームページ】※『農大グリーン』で検索



# 音のチカラ♪

この古民家的な  
お家でレッスン  
するんですよ♪



「好きなジャズが歌えるってことはこんなにも楽しいんですね」とおっしゃるのは「音を楽しもうJazz教室」に通って、もうすぐ2年になる若林さん。歌えるようになることはもちろん素敵なことなんですが、歌と真剣に向かい合う30分をきちんと集中するのが心地よいといいます。頭の中が「歌う」ということに独占されて、日常で考えなくてはいけない雑多なことのスイッチを切ってくれるんだとか。

愛音ではピアノ・ヴォーカル・コーラスのジャズ教室を行っています。この教室は、ジャズミュージシャンがレッスンをしていたり、1回1回のレッスンが「ジャズって楽しい」と満足してもらえるかにこだわっていたり……。でも、そんなのはとりあえず置いてきましょう。

「ジャズは即興でしょ。弾けたらカッコいいけど、かなり難しいでしょ？」そう思っちゃいますよね。その気持ちわかります。でも「ジャズが弾きたい！」という気持ちがあれば誰だって大丈夫です。あの曲を自分が弾けるんだ、あの曲が歌えるんだ、自分が主人公になる、そんなキラキラとした瞬間をぜひ味わってください。憧れだけ、観客であるだけなんてもったいない。ジャズの世界に踏み込んで、「音のチカラ」を花開かせましょう♪

## 音を楽しもうJazz教室

【開催日時】金～日曜 10～21時で相談

【料金】個人レッスン 30分 3000円

グループレッスン 30分 5000円

※グループはvocal/chorusのみ

※いずれも税別価格。初回体験は500円割引

【問合せ先】

ミュージック&リフレッシュサロン「愛音」

☎03-6411-1800

世田谷区砧 6-11-13 / 地図→16 ページ④

<http://npo-yumekana-music.org>

創刊一周年をむかえたチトソシ。春夏秋冬をひとめぐりしながら、このコラムを読んでくださっている方々、ありがとうございます。

このコラムのおかげで、長年住んでいながらも初めて、祖師谷大蔵という場所をじっくりと考えられた一年だったような気がする。

そもそも、なぜ「場所の記憶」というタイトルにしたのかといえば、祖師谷大蔵へのオマージュというか、混沌とした聖俗併せもつ魅力というか、奥深い何かがある人の心をつかんでいる街だからだ。住んだ経験のある人はもちろんのこと、一度でも訪れたことがある人は、きっと何らかの記憶をこの街から拾っていくだろう。

本来、場所というのは、そういうものなのかもしれない。ただ、人間の記憶には人と場所という組み合わせは必須らしく、今日もまた混雑する商店街の人波をぬいながら、無意識の記憶を紡いでいく。

地元の執筆家が紹介する祖師谷大蔵の魅力

# 場所の記憶

Vol.4 「場所の記憶」に怖れない強いこころを

【文】 関 明子

【イラスト】 関 暁子クラリス

ところで、今回、忘れられない祖師谷の「場所の記憶」として「世田谷一家四人殺人事件」を取り上げようと思う。というのも、2000年12月30日の深夜、上祖師谷3丁目で発生したこの事件の本来の時効は今年の12月であったが、2010年に改正刑事訴訟法が成立・施行され、公訴時効の廃止が適用されることになった。そのため、改めて事件の記憶を掘り起こす動きが、最近とくに活発になってきている。事件現場の周辺地域として、当時の記憶を再度掘り起こすことで、何かの手がかりとなるきっかけになればと願っている。

毎年大晦日になると、この事件についての報道がなされてきたので、ご存知の方は多いと思う。全国規模で有名な凶悪未解決殺人事件。会社員、宮沢さん宅で宮沢みきおさん、妻の泰子さん、長女のいなちゃん、長男の礼くんの四人が殺害された。犯人は多くの遺留品を残しながらも逮捕されておらず、具体的な容疑者も確定されてはいない。

私は当時、現場と隣接している公園脇の団地に住んでいた。あの朝、事件を通信社の取材のドアベルで知った。自宅のそばで殺人事件が起きたと聞いて、まず驚愕。ましてや、宮沢さんの妻、泰子さんは娘を通じて知っていたので、ショックはさらに大きかった。それからというもの、私は軽いPTSD(心

的外傷後ストレス障害)になってしまった。「早く犯人が捕まってくれさえすれば、安心なのに」という気持ちから、その後の警察の捜査にもいささか協力もしてきたが、一向に事件は解決する気配はない。不安な気持ちが増幅されて、現場周辺に在住していた家も一軒、また一軒と引っ越していく。春になると仙川沿いの桜並木が美しく桃源郷のような祖師谷公園にも、現場が近いというだけで足が向かない。心に黒い汚点が消えないのだ。

そのうち、私も祖師谷大蔵駅周辺へ引っ越して、やがて記憶が薄れていくと同時にストレス障害は治っていった。恐怖などのネガティブな記憶を忘れることで心の安定と健康を取り戻す、そういった本能的なものが人間には備わっているのだろう。

しかし、それでは事件は解決しないし、地域住民の真の心の安定はまだ得られていないのである。そう考えると、事件は早く解決してもらいたい、事件は思い出さたくはないという、一見矛盾した思考回路に陥ってしまう。それでは、やはりだめだろう。この事件については、逃走した犯人像の目撃情報を再度収集しており、成城警察署の特別捜査本部ではHPを始めとしてSNSなどを使って、人々の記憶の想起にやっきになっている。この殺人事件が未解決であるために、全国の治安ランキングで世田谷区

は下方に位置せざるを得なくなっている。

要は、事件と向き合えるように強い心をもつことが大切ということなのだろう。それが長じると真の防犯につながっていく。誰もが犯罪から目をそらさずに、記憶していられる強さ。犯人を監視する機能を住民が担っていると自覚すること。あの事件後、地域住民の防犯意識は相高まったのだが、地域ぐるみで防犯ということを考えるとき、「場所の記憶」に怖れないで、強い心で立ち向かう、そんなことすらも、考えさせてくれた事件だったなあと、事件現場を訪れて手をあわせるのだった。



直通 ☎ 03-3482-3829 / 署代表 ☎ 03-3482-0110 (内線 6514)

# 花頼み

困ったときの

僕も大人になったから背伸びして「大人っぽい雰囲気」をテーマに花束を作ってもらおう。そんなお客さんがいらしたらこんな感じかな?と考えました。大人っぽい色合いの春のお花でまとめています。

ハナヤ

☎03-3484-0132・水休・  
10～19時・地図→17ページ④



「武骨な男の子がお母さんにプレゼントするならどんなものを作りますか?」をテーマに1000円(税込)で花束を作ってもらいました♡



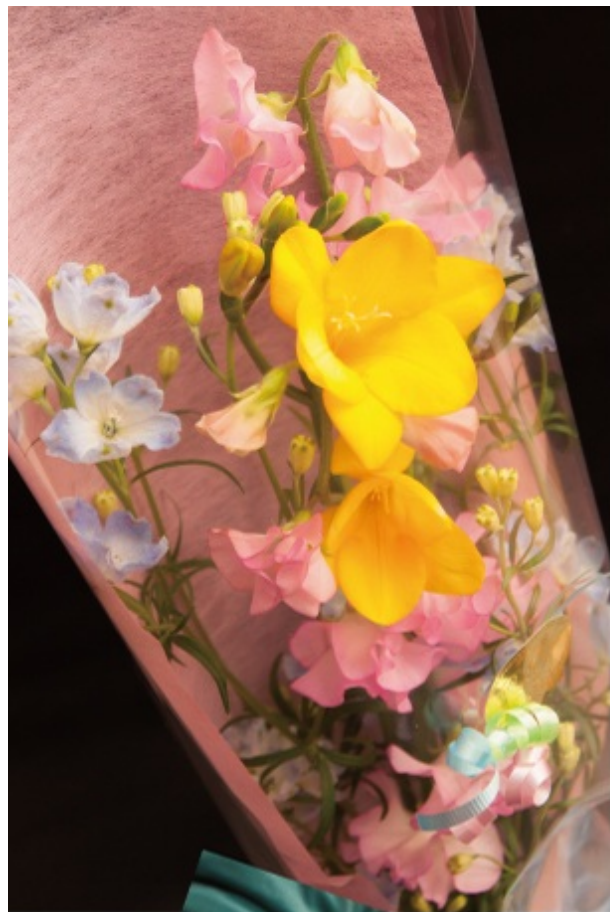
こんな風に隠して渡すなんてどう? 「何もってるの?」って期待させるのもカッコイイよね

「お母さんってどんな色が好きだろう?やっぱりピンクかな?」って男の子が注文したんだけど、目の前にあったパセリが気になってこれを入れてもらった。そんなことをイメージしました。

ヴァレイ・オブ・フラワース

☎03-3789-5011・不定休・

11時ごろ～19時ごろ・地図→17ページ⑧



私にも息子がいるんですが、彼が自分の考えて選んでくれたらなと思って花束を作りました。テーマは香り。スイートピーなどの、春の香りで感謝の気持ちを伝えてくれたらうれしいですね。

フローリスト ララ

☎03-3706-7377・不定休・

9時30分～20時・

地図→15ページ⑩

新生活満喫してますか？ 歓迎会などで「おめでとう」といわれることも多いはず。でもちよつと待って、今あなたがおかれているのは誰かのおかげでは？ ねえ、お世話になった人へお花と一緒に「ありがとう」を伝えよう♪



母の日  
父の日  
忘れずに

花のことはわからないけれど、自分の独り立ちまで育ててくれたお母さんに感謝の気持ちを伝えたい。そんな思いでご来店した男性にメジャーなお花を使って、女性らしいピンクにまとめました。

グリーン・マインド

☎03-5451-8783・無休・10～21時

(日・祝は～20時)・地図→15ページ⑫



バレリーナのYukaさんに聞く  
バレエのあんなことやこんなこと

Lesson 3  
ヘアスタイル

# バレエって どーなんすか？

現在、欧州遠征中の Yuka さん。舞台上で思い切り羽ばたいていくことでしょう。そんな世界で活躍するバレリーナが祖師谷にいるのって、素敵なことですよ。

バレリーナのお友達っていらっしやいます？いらっしやるなら、彼女のことを思い浮かべてください。髪の毛って長くないですか？ね、長いですよ。どうしてなのか、今日はバレリーナのヘアスタイルについてご紹介します。

「役作りで髪はとても大切なんです」と Yuka さん。お母さん、娘役など、年齢によってもスタイルを変えるし、感情を表現するのにもヘアスタイルを変えていくんだとか。ディレクターからのヘアスタイルに対してのオーダーは海外だと非常に細くなることも多く、踊りよりもヘアスタイルへの指導時間が長くなるリハーサルが珍しくないとか。「1シーンのためだけにスタイルを変えることもざらです。悲しいシーン、楽しいシーンなど雰囲気を作っていく商売道具なんですよ」。あるとき、ディレクターへの反発心から黒髪のカラーリングを変えてしまったことがあるとか。「いやあ、怒られました」と話してくれました。

急にショートカットになった女性に「失恋したの？」なんて冗談を言いますよね。バレリーナが髪を切ったら、失恋どころの騒ぎじゃないのかもしれないね。だって、表現するための道具をなくしてしまうのだから。こっそりと Yuka さんに聞いてみました。もしも許されるなら、どんなヘアスタイルにしたいですか？と。答えは「ゆるふわパーマ」。いつもお団子頭になっているし……やっぱり女の子だもの、女子っぽくオシャレをしたいんですね。

沢木耕太郎さんのボクサー小説『一瞬の夏』や『王の闘』にもものすごくはまって、豪華装丁版を買っちゃうほどだったんです」とツマは話してくれました。カシアス内藤さんや大場政夫さんが不器用なだけど研ぎ澄まされていく……そんなストイックな感じがとつても好きで、ロマンがあつて、憧れもあつたそうです。今回はボクサーのツマに、ボクシングに触れるようになって、どのようにボクサーのイメージが変わったかを伺いました。

「頭でっかちだったのかもしれない。実際、ボクシングに触れてみるとボクサーのイメージはかなり変わりました(笑)。軽いつていうか、チャラいつていうか。全然壁がないんですね。フランクつていう感じが近いかも。」とツマ。「ボクサーつて真つ直ぐなイメージだけだったんです。ジムに通うようになって、まず『あれ?』つて思ったのを覚えます。すぐくつつきやすいんですね。でも曲者つていう面もあつて。」

「考えてみれば気が付くんですが、ボクシングつてスポーツだから、駆け引きもあるんですよ。」とツマは続けます。イメージばかりで一步踏み込んでまで見てなかったつてことに気が付いたんです。計量のときに口にマスクをして登場して風邪であることを演出。咳までする演技をして相手を油断させるなど、心理的に相手を攻略する曲者の姿。あんまり大きな声では言えないんですが、違反の練習もしたりする。試合前に何の練習なんだ?つて思っていたら、試合で同じように相手の足を踏んでいた……、なんてネタ?ともいえる話があつたとか、なかつたとか。

「とにかくイメージとの差があつたんですよ。うちの旦那は人をノセるのもうまいんですよ。ボクサーつてまっすぐで武骨でぶきつちよなだけじゃないんだつて新しい発見がありました。わかりやすく言えば硬派なイメージが軟派に変わったつていうか。ボクサーつて曲者つて思つたんです。それでガツカリしたわけではなく、面白いつて思つたんですよ。頭を使つてこうなつていゝるわけだから、どうしてそう考えるんだろつ、それを知りたい!つて思つたんです。」

次号は子育てでボクサーがどう変わるかです。お楽しみに★



ツマがいるのは  
世田谷オークラボボクシングジム  
→16 ページ③

# ボクサー / ツマ

パンチ②

打ち砕かれたボクサーのイメージ

# 極秘 ツス

## 行って間違いナシの ばいぶすスポット

### ⑪千歳書店

森繁久彌さん直筆の色紙があります／☎03-3425-1177／無休／10時～23時30分(日・祝は～22時30分)

### ⑫グリーン・マインド

→12 ページ

### ⑬藤木商店

→16 ページ

### ⑭肉の春日屋

→16 ページ

### ⑮肉の大丸

→16 ページ

### ⑯APOCシアター

ちとふなを代表する劇団、丸福ボンバーズがベースにするシアター／☎03-6321-7690／公演情報はウェブサイト  
<http://apoc-theater.net/>

### ⑰仔鹿亭

→1 ページ

### ⑱アナベル

→2 ページ

### ⑤コトコト

ハンバーグとナポリタンは外せません／☎03-3426-5362／月休／11時45分～14時LO、17時30分～22時LO

### ⑥蔵吉家

絶品の手打ちそば屋。変わり蕎麦は必食／☎03-6413-1343／水休／11時45分～14時、18～23時(日・祝は～22時30分)

### ⑦エンドロール

青煉瓦が目印のピストロ。パテは必食／☎03-6432-6908／火休／17時30分～24時

### ⑧魚道

本場直伝の鳥賊シューマイが絶品／☎03-5450-9125／無休／18時～翌2時(金・土・祝前日は～翌4時)

### ⑨まつばや商店

→16 ページ

### ⑩フローリスト ララ

→12 ページ

### ①お茶とおやつ ヨウケル舎

季節感あふれるフルーツタルトがずらり／☎03-3429-2255／不定休／11時30分～20時(日は～19時)

### ②旬菜酒庵 五明

旬を大切にした和食と日本酒ならここ／☎03-6670-9504／不定休／12～14時(土・日・祝は13～15時で昼酒を開催)、17～24時

### ③居酒屋かんぴょう

クラシック好きのご夫婦がやっています／☎03-3425-4636／日休／17時30分～24時

### ④焼鳥けん

本物の鶏好きが作る絶品の焼鳥です／☎03-3706-1655／月休／17時30分～23時LO

## 募集中!!

チトビア、今年もやります！ビールと一緒にこんなおつまみを食べたい、こんなグッズが欲しいなど、皆様からのアイデア募集しております♡



※ご連絡は [info@chitososhi.com](mailto:info@chitososhi.com) まで



こちらも  
食べて♡



チキンロール

¥370

甘い味付けのタレと、ジューシーなモモ肉の組み合わせが絶品。ごはんもお酒のお供にどうぞ。

⑬藤木商店

☎03-3420-6503

日休 10～19時くらい



¥350/100g

プルプルの脂と醤油ベースのたれが相性抜群。噛めば噛むほどに肉の旨みが出てきます。

⑮肉の大丸

☎03-3425-5729

日休 10～20時



¥270/100g

しみじみとした旨みが詰まったシンプルな味付け。昔ながらのラーメンにのっけていそうな一品。

⑨まつばや商店

☎03-3426-0637

木休 7～20時



¥399/100g

赤身の味を楽しませてくれる。脂と赤身のバランスが◎なので、脂が得意でない人におすすめ。

⑭肉の春日屋

☎03-3428-3275

日休 9時30分～20時

チトフナの

肉屋さんで作る  
おいしいお惣菜

イチ押し  
焼き豚編

①千歳温水プール

世田谷区営で唯一ウォータースライダーがあります。水泳帽要着用／世田谷区船橋7-9-1／☎03-3789-3911／第1月休／9～21時／1時間240円～

②アルバーノ

ブランド品のリユースグッズが勢揃い／世田谷区砧2-21-1／☎03-5727-8250／第1・3火休／11～19時

③世田谷オークラボクシングジム

無料体験受付中／☎03-3416-2017／世田谷区砧2-20-17／日休／16～22時(土は14時～、祝は14～18時)

④ミュージック&リフレッシュサロン「愛音」

→8ページ

⑤東京農業大学  
グリーンアカデミー

→7ページ

⑥総合運動場温水プール

世田谷区営で唯一の50mプールがあります。水泳帽要着用／世田谷区大蔵4-6-1／☎03-3417-0017／第3月休／9～21時／1時間240円～

広域



発売中です♡

千歳船橋&祖師ヶ谷大蔵でどこ食べに行く？  
って思ったらこの1冊

『ちと食 そし食』(500円)

千歳書店、文芸書林、TSUTAYA 馬事公苑店さんなどで  
発売中です。チトソシのHPでも販売しています♪



⑫皆川珈琲

深煎り専門の自家焙煎珈琲豆  
店。100gから買えます/  
☎なし/水休/12~19時

⑬クールストア

NYで買い付けた一点ものが並  
ぶメンズショップ/☎03-6411  
-5151/火休/12~22時

⑭カフェグリーンジンジャー  
→5ページ

⑦ローティ

センスのいい子供服なら/  
☎03-5490-7120/不定休/  
10~18時(土日祝は11時ご  
ろ~)

⑧ヴァレイ・オブ・フラワース  
アレンジメント教室も開催/  
☎03-3789-5011/不定休/  
11時ごろ~19時ごろ

⑨サスライカフェ

手作りベーグルが人気/  
☎03-5727-8482/火休+不  
定休/11時30分~14時30  
分LO、17時30分~21時LO  
(日・祝は11時30分~18時  
30分LO)

⑩キオクハウス

ネコグッズと思い出グッズの  
宝庫です/☎03-3482-0833  
/水休/13時~20時30分

⑪アオジ ソシガヤ

薪焼ピッツァと日本産ワイン  
で最高のひとときを/  
☎03-6411-9676/火休/17時  
30分~23時LO(火・水曜以外  
は12~14時LOも)

①魅羅座てん

手打ちうどんが絶品/  
☎03-3749-9331/月休/  
11時30分~13時45分、  
17~22時

②ローキートン珈琲店

20種以上のブレンドと無数の  
コーヒーグッズが詰まった宝  
箱/☎03-3416-0781/月休  
(火不定休)/12~20時

③プレザンテ・オテル・  
ドゥ・スズキ

☎03-3417-6555/無休/8時  
30分~20時/→18ページ

④ハナヤ

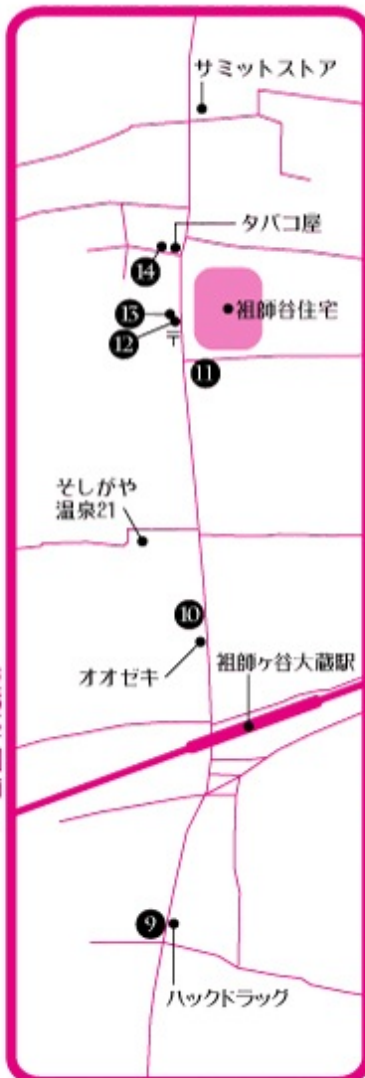
駅前にある素敵な花屋さん/  
☎03-3484-0132/水休/10  
~19時

⑤チャコールグリル 紅玉

ラムの部位が約7種揃う串焼  
き専門店/☎03-3482-2795  
/日休/18時~翌2時

⑥ピエ・ドゥ・コシヨ

フレンチ出身のシェフが作る  
絶品ラーメン/☎なし/  
不定休/11時30分~14時30分  
くらい、17時くらい~21時



成城学園前

祖師ヶ谷大蔵

千歳船橋・新宿

今回作るのは…  
**クレーム  
ブリュレ**

調理スタート!

VOL.3

文字だけ  
スイーツ  
レシピ

バナラビーンズを半分に裂き(縦割り)、種・鞘をフレッシュクリームに入れて60℃の湯煎にかける

卵黄をグラニュー糖に割り入れ、ホイッパーでしっかり混ぜ合わせる

温まったら入れる

【材料】

- ◆フレッシュクリーム(乳脂肪 35%)→250cc
- ◆バナラビーンズ→1/2 本
- ◆卵黄→2 ケ
- ◆グラニュー糖→45g

【必要なもの】

- ◆ココット型

泡立たないようにしっかりと混ぜ合わせる。絹ごしの通して濾す

普通の通しでもいいのですが、プロ用の細かな通しを使ってみては?

ココット型に流し入れる

ひとつ約 67cc のココットに入れて5個できます

水を入れたバットに、隙間を開けてココットを並べます。水の目安はココットの下から1.5cmくらい

120℃のオーブンで約 25 ~ 35 分くらい火を入れていく。竹串を刺しても玉子がからみつかなければブリュレの完成

冷蔵庫で冷やす

カセットコンロのガスボンベが使える便利なバーナーがありますよ

ブリュレの上にカリナード(サトウキビ 100%の砂糖)を薄くまぶし、バーナーで焦がす。表面のカリナードが溶けて固まり、キャラメル状になったら完成



作ったことない人もどんどん挑戦してね!

鈴木鉄士

ホテル・ドゥ・スズキ(→17ページ)のオーナーシェフパティシエ。和歌山県新宮市出身の気さくなムツシュです。クッキーは焼いたことがある人向けに、秘密のレシピを教えてくださいました。

出題者はこの方♪

あなたが作った素敵なスイーツの写真を送ってください  
info@chitososhi.com  
お待ちしております  
※スマホのカメラでOKッス

映画『アメリカ』みたいにブリュレの表面をスプーンで軽くたたき割って  
**召し上がれ♪**

# チトソシ

<http://chitososhi.com>

2015.4.15 (第6号)

【発行】

要[kaname]

<http://kaname.co.uk>

【連絡先】

[info@chitososhi.com](mailto:info@chitososhi.com)

【Special Thanks】

SERORI NO OKAWARI

今号もご覧いただき  
ありがとうございます

チトソシでは  
本誌を応援してくださる  
読者モデルさん  
投げ銭を募集中です  
詳しくはホームページを  
ご覧ください

facebook、twitter、メルマガで  
次号掲載予定の記事のチラ見せや  
チトソシエリアで開催される  
イベントの告知などを行っています

裏表紙(ここです)に載せる  
写真やイラストを募集しています  
お子様が描いた絵  
愛猫の写真  
ご自分を撮った写真でもOKです  
ご応募お待ちしております♡

夏号は7月ごろ発行予定です  
お楽しみに♪

【イラストタイトル】クジラ

【作】uto

砧の保育園に通う3歳の男の子。  
から揚げが大好きだそうです。



## チトソシ 2015年春号

著者：チトソシ

<http://chitososhi.com>

モデルさん、読者編集者さんを募集しております  
ご連絡お待ちしております！！！！

[info@chitososhi.com](mailto:info@chitososhi.com)

投げ銭も受付中です

<http://chitososhi.com/ohineri.html>

より一口100円から。

あなたの投げ銭で、チトソシを育てませんか？

(20口以上を投げてくださいの方は次号にお名前が乗ります！)

※今回は「SERORI NO OKAWARI」さんから

20口以上の投げ銭をいただきました。

ありがとうございます！

※2015年7月中旬に夏号を発行いたします。

お楽しみに♪