



プルワリスペシャル

狛江駅南口の「プルワリ」は、インド人シェフが作るカレー料理の店。

平成19年にオーナーの有賀由美子さんが店を開いて以来、健康と食の安全をモットーに、シェフのアリフ・マンズーリさん（写真）が本場のインド料理を日本人の舌に合わせてアレンジした多彩なメニューを提供、人気をよんでいる。1



カレーに使う18種のスパイスはインドから輸入、野菜も有機栽培の契約農家から取り寄せる。同店のカレーは、注文を受けてからフライパンに事前に煮込んでおいたカレーのベースと肉や野菜を入れ高温で一気に加熱し、スパ

あの店
この一品
ランチ編

印度料理プルワリ

☎5497-5559 東和泉1-18-5
営業=午前11時～午後3時 / 5時～11時 無休

小田急線 北口 狛江駅
南口 郵便局
至妻戸 信金 プルワリ

インド人シェフが作る健康志向のフレッシュカレー

階を禁煙、2階を喫煙と完全に分煙しており、子ども連れの客にも好評だ。ランチのメニューは、日替わり、チキン、マトン、キーマ、豆、野菜の6種のカレーにライスかナンを組み合わせたカレーセットのほか、ドリンクとデザートが付くハッピーセット、スペシャルセット3種、子ども向けの辛くないカレーのチャイルドセットなど多彩。

カレーに使う18種のスパイスはインドから輸入、野菜も有機栽培の契約農家から取り寄せる。同店のカレーは、注文を受けてからフライパンに事前に煮込んでおいたカレーのベースと肉や野菜を入れ高温で一気に加熱し、スパ

MENU

ランチカレーセット=ライスセット¥650(6種から選べるカレー、サラダ付き)
ナンセット¥750(同)
ハッピーセット¥980
チャイルドセット¥580
ニューデリースペシャル¥880、プルワリスペシャル¥1,080、マラジャスペシャル¥1,450
(価格はランチタイムのみ)

竹内丸珠店長は「インド料理は奥が深く、健康にも良い総合栄養食です。当店オリジナルの21種の野菜などと30種のスパイスを使った薬膳カレーも人気です」と話し、カレーの辛さだけでなくバターの量など細かい要望にも応じるという。

旬のたまごCooking



生のタマネギにはイチゴくらいの糖度がありますが、辛味や香りが強いので辛く感じます。品種によっても違いますが、早生の方が辛

さが弱く、また火に通すほど辛味が弱くなります。つまり、春に採れる新タマネギは辛さが弱く生で食べやすいといえます。

タマネギの中には硫化アリルが含まれており、これが血液をさらさらにする働きがあるといわれています。またビタミンB1を活性化するので夏バテ予防にも最適です。

料理と文=狛江栄養士会

5月のレシピ 甘い新タマネギで作る3品

オニオンサラダ

〈材料 2人分〉タマネギ1個(100g)、水菜30g、スモークサーモン5枚、ポン酢大さじ2
〈作り方〉①タマネギは半分に切って横に薄切りし、水にさらしてすぐ水気を切る。
②水菜は洗ってよく水気を切り、長さ3cmに切る
③サーモンは長さ5cmくらいに切る。

④皿にタマネギと水菜を混ぜたものをのせ、サーモンを上飾る。食べる時にポン酢をかける。

タマネギカレー味

〈材料 2人分〉タマネギ1個(100g)、塩小さじ¼、コショウ適宜、カレー粉適宜、水菜(玉レタスでもよい) 50g

〈作り方〉①タマネギは半分に切って縦に5mm幅に切り、塩、コショウして全体になじませる。
②器に入れ、ラップをかけて電子レンジに2分かける。
③カレー粉をかけて混ぜ、水菜と軽く合わせる。(カレー粉はあまり量が多いと苦いので、黄色く色づく程度)

タマネギ丸ごとスープ

〈材料 2人分〉タマネギ小2個、中華スープの素5g、水300ml、クコの実10粒、香菜(コリアンダー) 少々
〈作り方〉①鍋にタマネギと水、スープの素を入れ、中に火が通るまで15分くらい煮る。
②クコの実は洗って、タマネギが煮上がる少し前に入れる。香菜は洗ってざく切り。
③②を器に入れ、香菜を散らす。

糖度はいちご並み 生食向きの新タマネギで夏バテ予防を

農家の暮らしにあらがれ狛江へ転居



昭和12年、狛江村大字和泉(現・東和泉1丁目)の木下乙市さん宅。木下家は、長男の和信さん(87)が小学1年の昭和3年、中野区から狛江村に転居した。乙市さんはアメリカの大学を出て新聞記者や海外視察団の仕事をして

いた。昭和2年に小田急線が開通したが、狛江駅南側は新しい家がほとんどなく、小田原急行電鉄(現・小田急電鉄)は店舗付き住宅の販売に加え、駅



多摩川堤防を安全に2日に丸石回収作戦

「みんなの土手の会」(共同代表・篠清治さん)と「武蔵野の路話し合い後の土手を見守る会」(連絡代表・畠山環さん)が、多摩川堤防上の道をだれでも安心して利用できるようにしようと2日に「土手の上のごろごろ丸石を取り除こう」作戦を企画、市民に参加を呼びかけている。

前の地主と土地を貸す約束を取り付け、新宿までの無料バス1年分付きで移住者をあつせんした。

当時、郊外の広い土地に家を建て、農家のような暮らしをするのが知識層の間で流行しており、木下さん

は水のきれいさにも魅力を感じ、狛江へ越してきた。

約660平方mの敷地に屋根が緑色のトタン葺き、窓枠が黄色のペンキ塗りの家(写真下)を建てた。農家は茅葺き屋根が大部分だったので、「洋館」と呼ばれた。庭で鶏10羽や七面鳥も飼い、畑も作った。しかし、都会育ちの奥さん(写真上)は慣れない農作業に苦労したという。

取材・写真協力=木下和信さん

当日は、水神前交差点近くのモニュメントに午前9時30分に集合、五本松付近から水道橋までの未舗装の堤防上の道路で丸石の回収を2時間ほど行い、終了後に多摩川について意見交換を行う。

雨天の場合は中止。参加者は軍手、ポリバケツ、丈夫なビニール袋、飲料水などを持参する。

問い合わせは ☎3489-4710 篠さん。



ダマ亭主と良妻賢母

花の競演が過ぎた5月の野川では多くの種類の野鳥のヒナが見られます。

スズメ、シジュウカラ、カワセミ、セキレイなどのヒナが巣立ちますが、なかなか見ることができません。その中ではカルガモ、ツバメのヒナには比較的簡単に出会うことができます。

カルガモは、カモの中では唯一日本全国で繁殖する留鳥です。

冬につがいになり、4月

から8月ごろにかけてヒナを生み育てます。雌が抱卵に入ると、つが



写真上=カルガモの親子 写真下=ヒナにエサを与えるツバメ

いを解消して雌だけで子育てをします。ダメな亭主と良妻賢母のカップルなんですね。

かるの子の つぎつぎ残す 水輪かな 村上鬼城

文と写真 野川とハケの森の会・大山 学

<http://www.ne.jp/asahi/nogawa/hake/>

野川の四季