

# さわやかメール

2015年9月10日 (木) vol.357

http://www.sawayaka-mail.com

発行部数  
12000部

発行所

ASA多摩センター 多摩市落合1-20-10  
ASAニュータウン永山 多摩市永山2-19-1

フリーダイヤル0120-165-211  
フリーダイヤル0120-163-411

フリーFAX 0800-800-3154  
フリーFAX 0800-800-1531

今日はインテリア感のある『黒猫のフック』や肌触り抜群の『シュニール織ミタール』、スペインのクリエイター『シビラ』デザインのお洒落な風呂敷など、秋の到来に彩りを添えるプレゼントがいっぱい…。  
初登場! 茶太本舗のピーサン『東京暖簾めくり』もご利用しました。シルバーウィーク直前、美術館やアミューズメントのチケットを満載、サッカー観戦ならでの臨場感までぜひお楽しみ下さい。  
今月の締切は9月15日(火)、忘れずにご応募ください。

お散歩の途中で…

第118回

しるもりじんじゃ

いいもりじんじゃ

## 黒川の『セレスモス』と「汁守神社」&「飯守神社」

「食欲の秋到来!」  
という事で、  
今回は黒川駅より  
歩いて約10分、秋の  
味覚を求めて「ファ  
ーマーズマーケット」セ  
レスモスへ…  
相変わらずたくさん  
の人で賑わっている  
店内には旬の梨・  
ぶどう・栗をはじめ、  
とれたて新鮮野菜が  
たくさんあります。  
ついつい買い過ぎてし  
まいます。



鶴川街道沿いの  
農家の栗の木にも  
栗がいっぱい!

飯守神社

汁守神社

いかがでしょうか?



ナビぐるめ 135

## 横丁ワイン酒場『LIDO』

多摩市落合 1-11-3  
おちあい横丁 地下1F  
TEL042-400-7445  
営業時間 17:00~25:00(LO24:00)  
http://www.lido-vins.com/

2013年4月のオープンから2年半、遅い時間までゆっくり飲めるのがうれしい隠れ家みだいなワインバー。ワインは自然派『BIO』を含め90種類、東京地場産と長野県富士見町から届く新鮮なお野菜を使った先付の『バーニャカウダ』がとってもおすすめ! アンチョビ・ニンニク・オレガノがきいた藤本シェフ特製のソースが絶品です。一日限定5食、見た目も豪快な『鍋ごとアヒージョ』(¥1980)はちよつと肌寒くなってきた秋の宴にぴったりのメニュー。オマール海老、渡り蟹、赤海老、こだわり野菜たっぷりの超豪華な食材を直径25cmの鍋にドカッと入れて、アヒージョに仕立てたアイデアもステキ! ビールやワインとの相性が抜群なのは言うまでもありませんが、オーナー曰く“ほぼ原価でのご提供?”につきご予約を頂いてのご来店をオススメします。パーティなどのご相談もお気軽にお問合わせ下さい。



『鍋ごとアヒージョ』

【ごあいさつ】

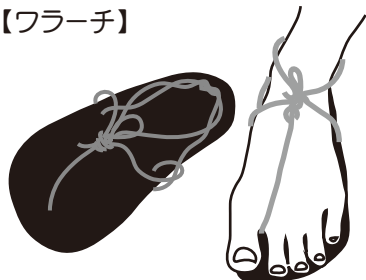
『LIDO』『トレーノ・ノッテ』(バルテノ多摩)を運営する、私、株式会社サニークの『横須賀』が構想する事のひとつに、「得た利益は社会貢献へ…」その中に「農業事業部」の展開があります。いずれは、野菜畑に使う肥料などもレストランで出た生ごみを利用し、農地の活性化を図るシステムを目指しています。そんな構想の希望の種でもある『バーニャカウダ』を先付として召し上がって頂くことは私達の構想が現実へ近づく第一歩となります。そんなイメージを抱きながら当店の野菜を召し上げて頂ければこれほどうれしいことはありません。 オーナー 横須賀 健

## インフォメーション

### 「今月のイネ!」Vol.9 《手づくりサンダル「ワラーチ」のワークショップ開催します!》

ランニングを始めて早5年… 地元横須賀の大会のほか、『東京マラソン』を走ったり、100kmを走る『ウルトラマラソン』などにも参加しました。そんな大会や練習で僕が常に履いているのは『ワラーチ』と呼ばれる手づくりのサンダル?!です。  
『ワラーチ』とは、小説『Born to Run』にも出てくるメキシコの“走る民族”『タラウマラ族』の人たちが履いている廃タイヤで作ったサンダルのことで、彼ら(彼女ら)は険しい渓谷をこの『ワラーチ』で何キロも走り続けたり、時にはマラソン大会に出て優勝します。クッション性がない『タイヤ底』で走るなんて“痛い!膝とかも悪くなるんじゃないか?”と思われそうですが、裸足に近い感覚なので鍛えられ強くなり、走り方も良くなります。守られすぎた足は弱くなるのかもしれないね。( ^\_^ )

【ワラーチ】



かあひえす

先月の『おしゃべりドットコム』で紹介した子供向けイベント『KAOFES』会場にて、この『ワラーチ』作りのワークショップを開くことになりました。  
人数限定、学年限定で開催します。子供たちに物づくりの楽しさと裸足感覚で走る楽しさを体験してもらいたいと思い、引き受けることになりました。  
他にも盛りだくさんのイベントなのでぜひ、遊びに来てください。( \*^o^ )

『KAOFES2015』およびワークショップの詳細はHPでチェック!

http://www.kaofes.net/

システム担当 南條 光一



秋の初めに降りつづく雨を「秋霖」というそうです。猛暑が続いた8月中旬までを直撃した台風15号が偏西風を捻じ曲げ、西日本は真夏、関東以北は10月中旬の気候になったあの日から残暑が戻ることはなくすっかり秋の装いに…。台風15号が石垣島直撃のあとになぜ再発達したのか? 地球温暖化によって海水の温度が年々上昇しているところに、今回は黒潮にそって北上したため…と書かれています。今後もこのような台風が増えるとの予想、危機感をもつて聞き入りました。

朝日新聞1面に掲載中の「しつもん! ドラえもんが8/29で2000回を迎えました。ドラえもんスクラップブック」も大好評! これからもお子さんから大人まで多くのお客様に楽しんで頂ければ幸いです。

所長

### メニュー

- 《本日のホフまみ》 3種盛り…¥1300 / 5種盛り…¥1800
- 《メイン》  
ボリューム満点! 牛ステーキとポテトフリット  
ビストロ風オニオンソース…¥1600  
牛すじの赤ワイン煮 ゴルゴンゾール入りの  
マッシュポテトのソース…¥1450
- 《ごはん》  
バリエア バレンシア風(お肉・野菜)…小¥1100 / 大¥1800  
バリエア Lido風(シーフード・富士見のトマトジュース使用)  
…小¥1100 / 大¥1800
- 《パスタ》 本日のパスタ…¥1000  
※えらべちゃろ! オイルソース・トマトソース・クリームソース
- 《ドリンク》 サッポロ黒ラベル…¥700 (リットル)  
自家製サングリア グラス…¥600 / カラフェ…¥2000
- 《ワイン》 スパークリングワイン  
白ワイン・ロゼワイン・赤ワイン 90種類 ほか

※価格は税込です。



『バーニャカウダ』

### LIDO 特別クーポン

さわやかメールご持参の方に  
グラスワイン1杯 サービス

期間 2015/9/30まで

キリトリ線

### チャットボード

BOOK  
のご紹介

新 週刊  
マンガ日本史

一休 9/19号  
定価490円  
(税込)

マンガ日本史 9/19号「一休」を10名様にプレゼントいたします。ご希望の方は裏面の応募用紙またはHPからお申し込みください。

所長より特別プレゼント 応募 ★NO.1

※抽選にはずれた場合でも購入を希望される場合はメッセージ欄でお知らせ下さい。



大好評!  
第76回  
バスツアー

### 『牛にひかれて善光寺』布引観音堂と懐古園『きみじまつり』

■期日: 11月4日(水) ■旅行代金: 8900円(昼食付)  
■本日(9/10)、新聞チラシが折込まれていますのでご覧ください。