

# 東京 ぴくるす

Nishitokyo  
CRAFT  
BASE

Craft × shop × cafe  
ものづくりのワクワク感をみんなでシェアする  
コミュニケーションスペース



## 美味しくくてカワイイ、 伝統野菜のお漬物。

東京  
ぴくるす 谷平絵美さん インタビュー

**小菅亜実** 私は1年前くらいにインスタで谷平さんを知りました。「いつかお会いしたいですね」とメッセージを送ったのを記憶しています。私が「CRAFT BASE」で地域のクリエイターさんたちとのコラボイベントを開催していて感じることは、ママさんたちの起業家が多いことです。

**谷平絵美さん** 江戸東京野菜に興味を持ったことがきっかけです。イベントに参加した時に練馬大根を食して、その時に、練馬大根が江戸東京野菜だと知りました。美味しかったこともありますが、農家さんが江戸時代からの伝統野菜を守っている、そのストーリーに惹かれました。京野菜は有名ですけど、大都市である東京にも伝統野菜があることは知らなかった。だから自分と同じように惹かれる人はいるだろうと思っただけです。

でも、品種改良されていない伝統野菜は、ものすごく足が早いので、野菜をそのまま扱うよりも、何かしらで野菜の寿命を伸ばせるようにしたかったです。最初に頭に浮かんだのはお菓子だったんですけど、もう少し面白い切り口はなかったかと考えた時に頭に浮かんだのがお漬物でした。お漬物は美味しくて食べるのは好きだったけど、お菓子のようにカワイイものはない。どうせやるなら、カワイイという部分を取り入れたい。そこでコンセプトを「美味しくてカワイイ、伝統野菜のお漬物」にし、2012年から商品作りをスタートさせました。

1年からいろいろとおよその商品が回ってきたけど、子供を授かって一旦やめたんです。望んでいた妊娠でしたので、自分の私生活を優先し、しばらくは子育てに専念しました。再スタートしたのは2016年ですが、この間も、書物を読みあさり、地道に商品改良は続けていました。

**小菅亜実** きっと必要な時間だったんですね。

**谷平絵美さん** 一旦はやめたけど、これだったら自分のペースでやっていけそうだし、商売になりそうだし、というイメージが持ててきたんです。自分のペースでやることと反比例するかもしれないけど、2020年の東京オリンピックのお土産にしたい。



と思ったんですよ(笑)。オリンピックが追い風になるっ！当時はそんなことも考えていませんでした(笑)。  
**小菅亜実** 根拠のない自信が人を突き動かしたりするんですよ(笑)。

**谷平絵美さん** 最近では、味がない野菜を作って欲しいという声も聞かれます。農家さんとお話で聞いたのですが野菜の力強さや個性はいらさない。ちょっとびっくりしますが、スーパーにも売っていますよね。苦くない子ども用ピーマンとかね。これを全否定するわけではなく、苦くないピーマンが食べられるようになって、普通のピーマンが食べられるようになることもあります。

伝統野菜でも普通のお野菜でも、農家さんは一律に努力をしてお野菜を作っている。品種改良している野菜だって、皆さんの食を守るためのもの。どちらが良いではなく、それぞれの中で自分はどうれを選択したいのかを考え、野菜を手にとって欲しい。私もスーパーで野菜を買ってんですけど、いつもは無理でも、時々気になって見て、珍しいお野菜が並んでいるときはそっちを選ぶとか、今日は気にして見てみようとかね、そういう機会が皆さんにもあってほしいなと思います。

### 江戸東京野菜とは？

江戸東京野菜は、江戸から東京にいたる歴史の中で、市中や近郊で栽培され、江戸・東京市民の食生活を支えてきた固定種です。自家採種をしながら命を育み、昔から今日に命を引き継がれているお野菜で、現在48種の固定種が江戸東京野菜の認定を受けています。ご興味のある方は、左のサイトをご覧ください。



江戸東京野菜通信

JA 東京中央会



東京ぴくるすさんへのアクセス  
[www.tokyo-pickles.com](http://www.tokyo-pickles.com)  
営業時間 10:00~18:00 不定休

東京ぴくるすさんでは、現在10種のお漬物を販売しています。5~6月の端境期(ハザカイキ)は品薄になってしまうとのことです。今の季節には、紙面でもご紹介した(ご当地漬物として)「早稲田みょうがたけ」のお漬物をおすすめします。東京ぴくるすさんは、主に週1回金曜日に「HIBARI-DO」で直販(10:30~15:30)しています。HIBARI-DOでの販売は、曜日・時間などが変更になる場合もありますので、ホームページをご確認の上、足を運んでみてください。

HIBARIDO(ひばりど) [www.hibarido.life](http://www.hibarido.life)

- 所在地  
〒202-0001 東京都西東京市ひばりが丘三丁目2番51号(プレミストひばりが丘敷地内)
- アクセス  
[西武池袋線 ひばりが丘駅]  
徒歩17分または西武バス 境04 武蔵境駅行き「交番前」下車 徒歩1分  
[西武新宿線 田無駅] [JR中央線 武蔵境駅]  
西武バス 境04 ひばりが丘駅行き「交番前」下車 徒歩1分  
[JR中央線 三鷹駅]  
西武バス 鷹22 ひばりが丘駅行き「交番前」下車 徒歩1分  
※駐車場はございません。  
近隣のコインパーキングをご利用ください。



上: 内藤とうがらし&紀州南高梅(ピリ辛+甘酸っぱさは炊きたてご飯に相性抜群)  
下: 江戸東京野菜の「伝統こまつな」のスパイスピクルス



内藤とうがらしは、仕込み当日に粉砕します(右: 畑で収穫直前の内藤とうがらし 左: ミルにかけて作った一味唐辛子)



【写真上】内藤とうがらし&紀州南高梅はちみつ梅 一連の作業に約50日を要するお漬物。内藤とうがらしの品の良い辛みが、はちみつ梅の甘酸っぱさの後にじわ〜と広がります。甘いのに辛い梅干し。ひと粒食べればやみつきに。ご飯にもお酒にも◎です。品のよい辛味が活きるように、内藤とうがらしの種はすべてひとつひとつ爪楊枝などで取り出しているそうです。そしてフレッシュな辛味と香りを感じていただけるように、はちみつ梅と合わせて仕込みを行う当日に、一味内藤とうがらしへと粉砕するというこだわりです。瓶正面にとうがらしを1本飾っているセンスも素敵！

【写真下】早稲田みょうがたけ&無花果 早稲田みょうがたけと無花果(いちじく)を合わせ、漬け込みにはラズベリーも使用したスイートピクルスです。風味は花みょうがよりもずっとマイルドで優しく、シャキシャキの食感がたのしくて美味しく、無花果ともよく合います。実は私は、みょうがが苦手だったので、これは美味しく頂きました。みょうがが苦手な方やお子さんでも食べやすいと思います。(小菅亜実)

土の中に入っている莖の部分を冬の間に地下で育てられます(右: 採れたての早稲田みょうがたけ 左: 漬け込み直前)



### お漬物紹介

Nishitokyo  
CRAFT  
BASE

〒202-0014 西東京市富士町4-5-15  
TEL: 042-461-4943

至小平 東伏見 至国分寺 至横浜

池袋 JR山手線  
東京メトロ副都心線  
JR中央線  
新宿 西武新宿線  
高田馬場 都営大江戸線  
中井  
至谷 東急東横線  
JR山手線

保谷富士町郵便局  
Family Mart  
珈琲茶館「珈風館」  
一笑らーめん東伏見支店  
西村カメラ駅前店  
Family Mart  
東伏見駅  
北口  
南口

三浦屋東伏見店  
● 東京都民銀行  
● ふとんの中屋  
● 保谷ハウジング  
ダイドードリンコ  
アイスアリーナ

[craft-base.com](http://craft-base.com)



アイデア次第で豊かに暮らせる。

# やり方はいろいろある。



この地域で、多様な暮らしが始まっています。



「CRAFT BASE」は、たくさんの方に支えられ、今年3年目を迎えることができます。地域の皆さんに心より感謝を申し上げます。

これまで「CRAFT BASE」を通じて出会った方々は、とても豊かな暮らしをしています。親子で同居暮らしを始めた方。近くの場所で、ほど良い距離を保ちながら別々に暮らし始めたご家族。ものが多い暮らしから、断捨離暮らしを始めた方。在宅で起業された方。大家族で実家暮らしを始めた方など、この地域では、とても多様な暮らしが始まっていることを実感しています。

その昔、「住宅すくろく」という考え方がありました。大学生は「木賃アパート」、社会人になったら「賃貸マンション」、結婚したら郊外に「戸建」を建てて上がりとなるすくろくです。昔は、多くの人たちがこの価値観を共有し、これに向かって生きることが当たり前でした。でも、今は違います。不動産情報に掲載している坪数やLDKという部屋数、そして築〇〇年という数字では表現できない自分流の暮らしを楽しむ時代です。

「CRAFT BASE」の母体はコスガ工務店です。コスガ工務店は、このエリアにある様々なつながりを通じて、ご家族や、ひとり一人の価値観に寄り添って、暮らしのアイデアを出し合い、家守りをしています。そこで今号は、コスガ工務店が考える暮らし方のアイデアの一部をお伝えします。

## 22坪は狭くない 間仕切り壁は必要ない 木の家22坪



木の家22坪

坪数は、所詮は床面積の数字です。私たちが認識する空間感覚は、床面積だけで構成されていません。高さ方向の感覚、素材、お部屋の角の扱い方、そして材質にも影響を受けています。そして間仕切りも、なければいけないというものではありません。子供の勉強も家事も、広めに配したリビングで十分です。同様に、家が2階建てであるという常識も、疑っていいかもしれません。2階が開かずの間になっている年配の方を私は、たくさん知っています。物を少なくして、手の届く場所に配置する。豊かな時間が過ごせる空間として、お庭とリビングを軸とした平家での暮らしを想像してみてください。平家は、建物のメンテナンス費用も、光熱費も割安になりますので、一考の価値ありです。

## 東京で平屋を楽しむ お庭+リビング中心の暮らし 木の家24坪



木の家24坪

## DIYで住もう 自分流の暮らし しんぶる+

家はいつまでたっても完成しません。これを頭に入れておいて欲しいです。子育て時期↓子供の自立↓老後↓同居といった変化もありますが、家に起こりうる変化はこれだけではありません。住宅設備機器のさらなる省電力化やIoT化、また劣化によるメンテナンスも起こりうることです。さらに、転職や起業など、ライフワークの変化も起きるかもしれません。家は様々な要因で、いつまでたっても完成しないもの。この前提に立つと、自分たちで日々いろいろな手を加えていくのが好きな人には、DIYという発想の家は最高のツールとなります。



しんぶる+ DIY 25坪タイプ

## ロフト+1R 半平屋の快適生活 小さな家 15坪

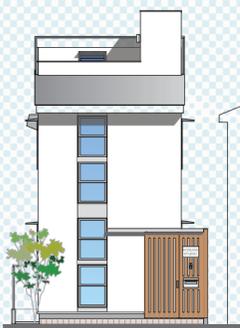
一人暮らしだったら、このくらいのミニマムな家でも自分流の世界観が作れます。戸建てのワンルームという発想のコンパクトで身軽な家です。女性でも一人で住める大きすぎない家です。大きめのお庭はガーデニングや野菜を育てるのに最適です。休日には友人や家族を呼んでちょっと贅沢なランチを楽しんだり、デッキで晩酌したりが日常の一部になります。



小さな家 15坪タイプ

## 住みながら働く 職住一体の暮らし 小さな家 17坪

ご夫婦で、職住一体の暮らしを楽しむ家です。1階はワークスペース、事務所にもアトリエ&ショップにもなります。2階には動きやすいリビングダイニングを配置しています。お洗濯ものは階段でルーフバルコニーへ。季節が良い時は二人で晩酌したりもできる多目的空間になります。



小さな家 17坪タイプ

## 最小単位は小屋 セカンドハウスに暮らす 小屋

埼玉県に別所沼公園という公園があります。その公園内に「小屋」が建っています。「家」と言うにはあまりにも小さいその小屋は床面積約4.5坪の小さな小屋。これは、詩人で建築家の立原道造の建てようとした週末住宅、通称「ヒアシンスハウス」のレプリカです。



小さなセカンドハウス

常識を問い直してみる

# Ver.2

不動産屋は、東南の角地を高く評価します(高い値段で売買されているということ)。理由は、建物を南向きに建てることのできるから。でも、考えてみてください。角地は車が一時停止する場所、つまり、排気ガスと騒音の影響を受ける場所です。その上、南側に窓を設ければ、そこは道路です。プライバシーを保つこともできません。敷地が大きければ良いのですが、狭い場合は東南の角地をお勧めすることはできません。

一方、北側道路の敷地では、建物を北側に寄せて(窓を少なくして)排気ガスや騒音をシャットアウトできます。隣地となる南側にお庭とリビングを設ければ、排気ガスや騒音もなく、プライバシーも保たれた快適な空間をつくることできます。北側道路の敷地は、東南の角地に比べると土地も安く、その上、お部屋の快適性も高められます。アイデア次第でやり方はいろいろあるということです。

あえて北側道路の敷地を探す。思い切った間仕切り壁をなくす。減築して平家にする。家に玄関を作らずにリビングから入る。見せる収納にして部屋を広く使う。中古住宅を買ってリノベするなど。全てはアイデア次第。

「住宅すくろく」という考え方は、今ではもう現実味がありません。暮らしVer.2に向けて、常識を問い直してみることも必要かもしれません。

Nishitokyo CRAFT BASE

