

# MIOSK vol.1

特集：豊島区で羊肉をめぐる冒険へ



# 池ブルックリンとは？

ミオスク  
こんにちは、**MIOSK**です！



ミオスクキャラクター「としまくま」

文化がチャンブルーする豊島区の面白い人・モノ・食を

ディープに、カオスに届けるフリーペーパー

「MIOSK（ミオスク）」第一号がついに発行されました！

「MIOSK」とは、豊島区にある山手線の5つの駅

「目白（Mejiro）」「池袋（Ikebukuro）」「大塚（Otsuka）」

「巣鴨（Sugamo）」「駒込（Komagome）」の頭文字をとったものです。

豊島区に関わりのある有志のメンバーが

独自の視点で発掘した豊島区のおもしろ情報をお楽しみください！

## 「池袋」×「ブルックリン」

私たちは、池袋と池袋周辺の豊島区の街が大好きです。池袋は治安が悪い・怖いなどのイメージを持つ方もいらっしゃるかもしれませんが、住んでみて働いてみると、飾らない魅力で外国人や学生など多くの人を惹きつけていて、意外と暮らしやすいこと気づきます。かつての汚名を返上してヒップな街に生まれ変わったニューヨークのブルックリンのように、多くの人を魅了するユニークな街になれるはず。そんな予感を胸に、私たちの活動を「池ブルックリン」プロジェクトと名付けました！



▲カオスな街、池袋の風景  
「客引きは 100% ぼったくり」



▲としまぐらし会議のメンバー

## 豊島区に関わっている有志メンバーが進めるプロジェクト

池ブルックリンのメンバーは、区主催の「としまぐらし会議（※1）」で自主的に名乗り出た有志たち。ふつうの区民、ふつうの会社員たちです。「じぶんたち自身が、豊島区の面白いところを発見する」スタイルで、楽しみつつマイペースに活動。ディープな豊島区の魅力を楽しみながら発信します。

※1「としまぐらし会議」…「わたしらしく、暮らせるまち。」を区民たちで作るフューチャーセッション形式のワークショップ。2017年11月～2018年2月の間に4回のセッションを行った。

## 多文化が共生する、カオスな面白さ

豊島区の住民は約29万人。そのうち3万人以上を外国人が占めます。国籍も中国を筆頭に108カ国の人々が集まり、まさに多国籍。

また、街を行きかうふつうの人々も、区内で働く会社員や立教大学・東京音楽大学の学生さん、乙女ロードをにぎわすアニメファン達、鬼子母神の手創り市を訪れるファミリーと多種多様。

この人々の多様性こそが、豊島区の強みであり懐の深さだと私たちは考えています。



▲池袋で毎年開催のバングラデシュの正月祭りに集まる人たち



# 豊島区で羊肉をめぐる冒険に出よう

十人に一人は外国人という超グローバルシティ、豊島区。世界各国から人が集まり、様々な文化圏を形成しています。

食べるのが大好きな池ブルックリンメンバーは、「世界の食文化」、特に、グローバルフード「羊肉」に着目しました。

豊島区内で羊肉料理を食べつつ、世界の文化の多様性をひも解きます。



## 世界の羊食文化

### 豊島区内で世界の国をめぐる

池袋や大塚を歩いていると、街ゆく人に多く外国人の姿が見られることに気付くのではないだろうか。実は、豊島区は日本で二番目に外国人の多い街。街中には、そんな外国の人たちの胃袋を満たす各国料理レストランが立ち並んでいます。

食べることが大好きな池ブルックリンメンバー達は、ミートインクと称して様々な国の料理を食べてきました。池袋北口の、日本語が通じない中国東北地方料理「聚福楼(じゅふくろう)」、巣鴨のウイグル料理「レイハン」、上池袋のヨルダン料理「月の砂漠」…。そこで、あることに気づきます。「どのお店にも羊肉料理がある」。

### グローバルフード、羊肉

世界の食文化に詳しい「食を旅するイラストレーター」織田博子さんによると、「日本では羊肉を『臭い』と嫌う人もいますが、世界で羊(山羊)を食べない地域の方が珍しくらいポピュラーな食材。日本でも北海道、東北地方の一部などで食べられている。ちなみに『ジンギスカン』はモンゴル料理ではなく、日本の料理です」とのこと。

世界中で食べられている羊肉をテーマとすれば、世界の文化の多様性が見えてくるかも? しかもわざわざ飛行機に乗って海外に行く必要はなく、豊島区内に点在する各国料理レストランに行けばいい!

### 豊島区で「羊肉をめぐる旅」

そう考えた池ブルックリンメンバーは、食の神に導かれるように羊肉巡りを始めました。西池袋で毎年開催されるバン格拉デシユの正月祭り「ボイシャキ・メラ」ですさまじい数のベンガル人の中、マトンカレーやケバブを食べたり、大塚のモスクで開かれる断食明けのパーティ「イフタル」に参加し、まったく日本語が通じない中、インドネシアやパキスタン料理に舌鼓を打ったり、羊肉炊き込みご飯を日本に広めるために活動している「おいしい中央アジア協会」の人たちにインタビュしたり、羊肉の丸焼きをみんなで食べたり…。

羊肉から見てくる、さまざまな豊島区の中の世界の文化。驚きと楽しさと発見に満ちた「羊肉をめぐる旅」、この冊子で皆様と一緒に楽しんでみてください!





エスニックな雰囲気店内 ▶

▼羊肉料理を堪能するメンバー



▶ 大迫力の肉・肉・肉



## 池袋のヨルダンで 羊の丸焼きを食べる！



### 池袋最強の異国で 羊の丸焼きパーティー

上池袋に、羊の丸焼きを食べさせてくれるお店がある。ということ、今回の特集にぴったりなこのお店。ヨルダンを中心にアラビア料理を出してくれる「月の砂漠」さんにお邪魔してきました。

ヨルダンといえば国土のほとんどが砂漠の、アラビア半島に位置する国。羊をよく食べるほか、ヨーグルトや野菜を多用した料理も特徴です。

思ったよりスパイシーでもなく、日本人でも食べやすいヨルダン料理。羊肉料理初心者、池ブルックリンメンバー、板垣のレポートをお楽しみください。

### 初めての羊の丸焼き

新参者の私は、「ジンギスカン」「ラム肉の焼肉」くらいでしか羊肉を味わった経験がなく、中東、しかもヨルダンの羊の丸焼きなるものがどのような味なのか想像もつかず興味津々でした！「どのような香辛料を使っているのか」「臭みはないのか」「どんな風に羊

まずは日本のビールで乾杯。現地のビールも後で頼みました。クセがあるので好みで分かれるかもしれません。

前菜にはアラビヤパン。ひよこ豆のペースト「ホンモス」や焼きナスのペースト「ババガヌーシュ」、にく入りのヨーグルトソースやオリブオイルをつけて食べます。メインの羊肉の前にお腹がいっぱいになりそうです。その後羊肉とひよこ豆のコロッケ、三角の揚げ餃子のような「サンブーサ」、きゅうりとトマトのサラダなど、たくさん出てきてお腹も良い感じに。

と、ここでもうやく羊肉の登場！姿焼きではありませんが、美味しそうです。温かいうちに頬張ったら、肉がとろけるように見える部分も柔らかく煮込んであるので、美味しくいただけました。臭みはゼロではないですが、一般に羊肉と聞いて想像するほどではありません。クミン（スパイス）の香りが程よく効いていて、逆に塩気はほとんどなく、味を誤魔化さずに調理している点がとて



肉が登場するのか？（↑羊の姿で登場すると思っていました。しかも羊肉は世界中で食べられていて、世界中で宗教上のタブーのないお肉なのだとか。体を温める効果もあるとのこと。ということで、やってきました上池袋二丁目！普通のマンションに小さな看板が。お店は二階にあると聞いていたのですが、看板には記載がなく、不安になりながら階段を登ります。普通の何の変哲もないマンションの一室。看板すら出ていません！今回、最もハドルが高く感じたのは、「店に入る」ステップだったかもしれません。中に入るとメンバーの顔を見てホッとしてしました。

もポイントが高かったです！羊味の濃いスープと、アラビヤ風炊き込みご飯、デザート（ローズオイル入りミルクプリン）まで出て、大満足！美味しい料理と楽しい時間を過ごすことができました！

この店に行けば、羊肉への偏見がひっくり返るのでは？ちなみにこの日の夜は、体がポツポツと暑くて寝苦しいほどでした。体を温める効果バググン。次は貴方の番ですね！（板垣）

### ヨルダンレストラン 月の砂漠

所在地：東京都豊島区上池袋 2-15-15

ザ・ペネンシュラ田中 2階

電話番号：070-6970-2946

※予約を強くおすすめします



# 豊島区内の羊肉がおいしいレストラン

## ムガルカフェ（東インド／駒込）

駒込駅から徒歩七分ほど、レトロな「梁井商店街」にいきなり現れるインドカレーのお店。小さな店内に入ると、壁一面に描かれた美しい絵に圧倒される。オーナーの奥様やお友達が描いたものであろう。

日本語が流ちょうなオーナーのカーンさんは、インド東部のカルカッタの近郊の村出身。日本ではほとんど知られていない、カルカッタのB級街角グルメ「カディロール」が食べられる珍しいお店。チャパティという薄いナンのような生地で肉や野菜を巻いた、ファーストフード的な一品。もちろん、マトン・カディロールを注文。それに、おすすめは「マトン・ビリヤニ」。羊肉のドライカレーと米をミックスした、手間のなかった一品。スパイスの香りが最高！

このお店、もともとは巣鴨駅近くの露店としてスタート。週一回のみの営業ながら、話題が話題を呼び、ついにお店を構えるまでに成長した実力派のお店。なので、味はどれも絶品！（織田博子）



▲ インド映画ファンが集まったイベント「筋肉とカレー」の様子

東京都豊島区駒込 6-26-15  
営業時間：ランチ 10:00～15:00 デイナー 15:00～22:00 定休日：無休  
080-4361-0815

## 聚福楼（中国東北地方／池袋）

池袋北口に広がる中華街。街を歩けば日本語よりも中国語が飛び交い、日本語のメニューがないお店もざらにあるというガチ中華街の中にある、聚福楼（じゅふくろう）。北口から徒歩五分で、本場中国にたどり着けてしまう。店内は中国語が飛び交い、さまざまな肉の塊が目の前をどんどん通り過ぎる。

ビールを注文すると、「啤酒、一個（ビール一つね）」と中国語で返され、すっかり中国を旅している気分。メニューには名物の羊の丸焼き、うさぎの丸焼き（ー）を始めとする肉料理に加え、魚介、野菜、などその数百種類以上。

さんざん迷って羊肉の背中肉を注文。ジューツと焼いて特製タレをつけて骨ごとかぶりつく、しっかりと歯ごたえと甘みのあるうまみがじわじわと滲み出てきてたまらない！

旅気分を味わいたいとき、パワーをつけたいときにオススメ。（みき）



▲ 羊肉の背中焼肉

東京都豊島区西池袋 1-37-16 大雄ビル 4F 営業時間：11:30～24:00 定休日：無休  
050-3463-1698

## ブルジャダイニング（ネパール家庭料理／巣鴨）

巣鴨駅から徒歩三分、ちよつとアヤしいエリアにぽつんとたたずむお店。でも、お店に入ると「いらっしゃいませー」。店主のブルジャさんの笑顔に癒されます。

ネパール料理ってインド料理みたいに、カレーばかりなんですよね？というくらいに、知識で行ったのさすがで、「ディール」をそば、キビ、とうもろこし粉などを熱湯で混ぜたあとと煮た料理」とか「チウラ」（炊いた米を平たく伸ばして乾燥させたもの）とか、聞いたことのない食材がいっぱい！ネパール家庭料理の世界、奥深い。

ディールやチウラは穀物が中心で、カレーも油が少なくヘルシー。食べると体が軽くなる気がする、薬膳のような雰囲気料理。セットで頼むと穀物と野菜が多めなので、こどももやっぱりマトンカレーがおすすめ。しっかりと味わいたい、食感の軽いディールやチウラがよく合う。

大塚に支店もある人気店ながら、隠れ家のような雰囲気がありお気に入り。（織田博子）



▲ 干し飯「チウラ」のセット

東京都豊島区巣鴨 1-36-6 望月荘 1F  
営業時間：11:00～15:00 17:00～23:00 定休日：第1、第3火曜日  
03-6912-1867

## レイハンウイグルレストラン

### （ウイグル料理／巣鴨）

「こんなところに本当にレストランが…？」 巣鴨から駒込方面へ、山手線の線路沿いの静かな住宅地を不安な気持ちで歩いていると、突然あらわれる異国ムード満点の「レイハン ウイグルレストラン」。日本ではなじみの薄い「ウイグル」とは、中国の新疆ウイグル自治区に多く住む「ウイグル族」のこと。

店内はキラキラ光るものやお花模様がたくさんで、明るい雰囲気にはっとします。ウイグル人家族の経営なのだとか。

メニューを開くと、おかつ、羊・羊・羊のオンパレード！羊挽肉たっぷりの餃子、ウイグルの手打ちうどん「ラグメン」、オススメは羊肉を使った野菜たっぷりのスープ「スイカシユ」（スイカは入っていません）と羊肉のピラフ「ポロ」。あっさりなのに肉のうまみしっかり。羊が得意でない人も羊の魅力にハマるはず！（みき）



▲ 羊肉炊き込みご飯「ポロ」

東京都 豊島区 駒込 4-2-33 ハイム駒込台 1F  
営業時間：17:00～23:00 定休日：月曜日  
電話番号：03-5980-9266

## ラフマニア・ハラルフード

### （南アジア食材／大塚）

サンモール大塚（南大塚）をかなり入ったところに昔からあるハラルフードショップ。羊肉やスパイス、南アジアのお菓子、イスラム教徒向けの帽子や歯ブラシ（木の根っこ）といった日用品など、幅広い商品を扱うお店。

ものつすこい入りにくいドアをくぐると、シャイなベンガル人たちがたくさんお出迎え。狭い店内にこんなにたくさんいなくても、みんなおしゃべりをしに、ここに来ていろいろです。私の目当ては冷凍の羊肉（1kg千円）。骨付きだとおいしいダンが出るのでお気に入り。スパイス類は香り高く、手ごろな値段で手に入る。また、ひよこ豆などの豆類は1kg四百円と、高級スーパーの半値以下。食材のことでわからないことがあったら店主にどんどん聞いてみよう。今までに知らなかった食材や調理法に出会えます。（織田博子）



▲ 無造作に積まれたスパイス類

東京都 豊島区 南大塚 3-40-8  
営業時間：11:00～24:00 定休日：無休  
03-3983-8678

## マルハバ（パキスタン料理／池袋）

池袋北口の中華街を抜けて、いい加減歩き疲れたあたりでいきなり現れる「マルハバ」。踊っているような形のアラビア文字や、店内に流れるウルドゥー語のニュース、お客さんも南アジア系の人が多い。まるでパキスタンに旅行に来たように錯覚してしまう。

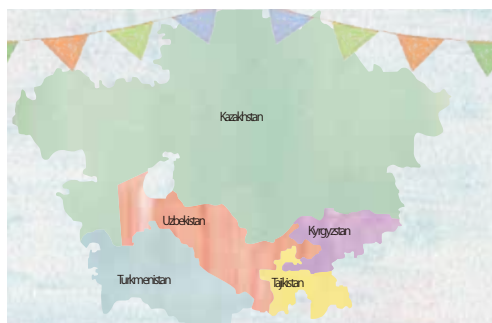
パキスタンにめっちゃくちや詳しい友人と一緒に来た。彼女のおすすめは「シャミカパフ」（ひよこ豆と羊肉の「コロッケ」、羊肉ながら軽めの味わいで食べやすい！羊づくしということとで「マトン・ビリヤニ」（羊肉カレーの混ぜご飯、「ブレイン・カレー」を注文。ビリヤニは絶品！全然インスタ映えしない無造作な盛り付けながら、おいしさは一級品。見た目がかなり気にした料理とは一線を画する、硬派なビリヤニ。そしてこの名物「ブレイン・カレー」はその名の通り「羊の脳みその煮込みのカレー」。白子のような濃厚な味わいながら、絶妙なスパイス使いで思いのほか軽やか。このお店はやっぱり羊肉一択です。インド人も大絶賛。（織田博子）



東京都 豊島区 池袋 2-63-6 パレスガーデンミラノ 1F  
営業時間：[月～土] 11:00～15:00 17:00～22:30 [日・祝] 11:30～21:00 定休日：無休  
03-3987-1031



近な食べ物でした。  
 「おいしい中央アジア協会」が推薦している料理「プロフ」についてお聞かせいただけますか？  
 先崎：羊肉と人参、玉ねぎなどの野菜を油で揚げ、米と炊き込んだ料理です。「ブラウ」「ポロ」「オシユ」などと呼ばれる。実は、東アジアと西アジアで、米の調理方法は大きく異なります。  
 東アジアでは、私たちが普段食べている通り、白い米を水で炊く（ゆでる）という形です。一方、インド以西のアジアでは、具材を大量の油で揚げ、うまみ



▲中央アジアの地図



が凝縮した油と米で炊き込むという手法をとっています。  
 「豊島区でプロフを食べられるところはありますか？」  
 栗鴨の「レイハン ウィグルレストラン」（ウィグル料理／P9参照）。また、高田馬場ですが「ウルムチフード&ティー」（ウィグル料理）。  
 「東京さくらトラム（都電荒川線）で豊島区内から行けますね。」  
 今後、協会が目指しているのはどのような方向ですか？  
 山田：「百年後に、プロフが和食になること」。普通の食卓に上がるようになって、「プロフって、中央アジア料理だったの？」となる

ることが目標です。カレーのように。  
 そのためには五十年後には「週一回、プロフが食卓に上がる」というところを目指していて、そのために今できることはなんだろう、と日々考えています。  
 「あなたにとって、プロフとは？」  
 山田：（笑）なんかカッコいいこと言ってくさい、先崎さん。先崎：やはり、ソウルフードですかね。  
 山田：これからも進化していく、ポテンシャルのある料理。日本人がアレンジしても、受け入れられる懐の深さがあります。日本人の方もレシピを進化させて、「うちのプロフ」を作っているだけだと、と。豊島区特産の食材を使って「池ブルックリン・プロフ」を作ったりと（笑）。  
 「池ブルックリン・プロフ、いいですね！」  
 本日は貴重なお話をありがとうございました。



## おいしい中央アジア協会

「日本の食卓に中央アジア旋風を巻き起こす！」をモットーに活動。中央アジア料理を知らない人に、中央アジア料理の魅力を伝えることが目標。

Facebook:  
<https://www.facebook.com/CentralAsianCuisine/>



後日、池ブルックリンメンバーのとみさんが作った「沖縄プロフ（サバ缶入り）。どんな食材でも相性がいい。



「中央アジアのソウルフード、羊肉炊き込みご飯『プロフ』を和食に」  
 ——「おいしい中央アジア協会」の壮大な野望

## 羊肉好きのメッカ、中央アジアに注目

日本ではなじみの薄い「中央アジア」という地域。古くから遊牧民が多く住んだこの地域の家庭料理には、よく羊肉が使われます。新鮮で臭みの少ない羊肉を野菜とともに煮た炊き込みご飯「プロフ（ポロ、オシユ）」や、野菜と羊肉たっぷりの中央アジア風うどん「ラグマン」、羊肉の串焼き「シャシリク（ケバブ）」など、羊肉好きにはたまらない料理がたくさん。しかし、日本ではこれらの料理を食べられる機会はまだまだ多くありません。そんな中、「中央アジアの料理のおいしさを伝えたい」というモットーを掲げて活動する「おいしい中央アジア協会」に、中央アジアの料理についてインタビューを敢行しました。  
 「今日はお忙しい中ありがとうございます。まず、中央アジア料理とはどのような料理なのかお教えいただけますか？」  
 山田さん（以下敬称略）：その質問、よく聞かれるので、こんな地図（左ページ上段）を用意してきました。まずは、中央アジアの地域について説明しま

中央アジアとは、ウズベキスタン、カザフスタン、キルギス、タジキスタン、トルクメニスタンの5カ国を指します。  
 北部に位置する「草原で家畜を遊牧する民族」と、南部の「農耕をおこなう民族」に分かれます。そのため、二つの異なる食文化が混在しています。  
 北部の遊牧民族の食文化が、羊肉をよく食べる文化です。  
 「この地域が羊肉を多く食べるというのは、イスラム教の影響はあるのでしょうか？」  
 先崎：イスラム教自体は7世紀に出てきた、比較的新しい宗教です。しかし、遊牧民族はもっと古い時代から中央アジアで遊牧を行っていましたので、イスラム化するよりも前から羊肉は身



先崎将弘

おいしい中央アジア協会専務理事。  
 著書「おいしい中央アジア—食と歴史の旅—」（東洋書店）



山田有佐子

おいしい中央アジア協会代表理事。



# 食材を買うならここ！

## 大塚のムスリム・ストリート

大塚駅南口を出てすぐの「サンモール大塚」商店街の中に、最近イスラム系の食品店が増えてきています。現地の香り高いスパイスや調味料、そしてもちろん羊肉など、多様な食材が手に入る楽しいエリア。お店は一見入りづらいけど、入るとベンガル人やネパール人がシャイな笑顔で迎えてくれます。ほとんどの食材は日本語表記がないので、料理方法など気軽に質問してみましょう。たぶん日本語で答えてくれます。個人的におすすめなのは、冷凍羊肉。圧力なべで30分加圧しておく使いやすいです。(織田博子)



▲ お店の人の素敵な笑顔

スパイス類が豊富 ▼



## 豊島区にはこんなイベントも



### 池袋が Bangladesh になる一日

豊島区では毎年 Bangladesh の新年を祝う祭り「ボイシャキ・メラ」が開催されています。2000年4月にNPO法人ジャパン・Bangladesh・ソサエティが池袋西口公園でお祭りを始めたことがきっかけ。以来、19年にわたって祭りは開催され続けてきました。

池ブルックリンメンバーで、このお祭りに行ってきました。「ここは、Bangladesh?」と思うほど、西口公園には Bangladesh の人だらけ。ここでは、私たち日本人の方がマイノリティだと感じてしまいました。

しかし、周りの Bangladesh の人はみんな笑顔。池袋の地で、現地の人がお正月を楽しめるイベントが開催されている。池袋の懐の深さを感じるイベントでした。(めぐ)



### レシピ

#### ラムバーグ

#### ●材料 (2人分)

ラム薄切り肉 300g

#### A

塩 小さじ1/2

クミンパウダー 大さじ1/2

コリアンダーパウダー 大さじ1/2

黒こしょう 適量

オリーブオイル 適量

ミニトマト 6個

紫玉ねぎ 1/4個

パクチーまたはミント 適量

#### ●作り方

1) ラム肉は、Aの材料と合わせよく揉み込み、2等分して形を整える。

ミニトマトは半分に、紫玉ねぎは薄い楕円に切り、塩、ビネガー適量(分量外)でマリネする。

2) フライパンにオリーブオイルを熱し、肉を入れて蓋をし中弱火で片面3分~4分ずつ焼き、皿などに取り上げる。(※1)

同じフライパンにミニトマトを入れて軽くソテーする。

※1 肉に火が通っていなければ、すぐにアルミホイルに包んで2~3分置くと良い。

3) 皿に紫玉ねぎ、ラムバーグ、トマトを盛り、刻んだパクチーのをせ、胡椒をかける。

羊肉料理を  
おうちで楽しむ

レストランで食べるだけでは物足りない。お料理が好きなら、羊肉料理を家で作ってみよう！  
池ブルックリンメンバーで料理研究家である蓮池陽子さんに料理方法を伺いました。



### レシピを作った人 料理研究家：蓮池陽子

Atelier Story 主宰。「食の物語を紡ぐしごと」をコンセプトに各種イベント企画運営からフードデザイン、メニュー&レシピ開発、執筆企画などを中心に活動。また、地域活性化やまちづくりに関わる事業も進行中。





# 編集後記



めぐ：  
アイディアサポーター  
上池袋在住。この冊子のクラウドファンディングを成功させた。

池ブルックリン・プロジェクトは、豊島区の面白いところを住民が発信しようと、発足させた冗談のような名前のプロジェクトです。しかし、このプロジェクトに賛同していただける方が多く集まり、クラウドファンディングが成立し、この冊子を発行することができました。本当にありがとうございます。池ブルックリン・プロジェクトは、今後も池袋周辺を特集した記事を増やして更新していく予定です！



板垣 有：ライター  
上池袋在住。ライター  
だけでもよく走ります。

今年八月のときまぐらし会議に参加し、今回、飛び入りの

ようにMIOSKの誌面作りにも加わらせていただきました！メンバーのかたがたに初めてお会いした際に、皆さん明るくキラキラしていたのが印象的でした。本誌を手につけていただいたかたがたへの感謝を胸に、この仲間と、これから豊島区の楽しい情報を届けたいと思います。どうぞよろしくお願いたします！



織田博子：マンガ家  
駒込在住。マンガ家  
だけでなく料理教室をよくやっています。

去年の十一月に集まったメンバーで「なんか本とか作れたらいいね」という感じのノリだったのですが、あれよあれよという間に本ができてしまいました。私の完全な趣味で「豊島区の羊肉料理特集がしたい」と言ったらメンバーが「それいいね」と言ってくれて、数か月に及び取材、レ스토랑めぐりに付き合ってくれました。良い仲間と恵まれて幸せです。冗談や遊びが仕事になっちゃうから大人っぽいかな、と思います。これからも

自分たちが一番豊島区のことを面白がって伝えていけたら良いなと思っています。



みき  
講師、コンサルタント  
池ブルックリンのマス  
コットの存在。イベン  
ト参加率100%！

としまぐらし会議で初めてメンバーと出会い、アイディアを出し合ったのは昨年十一月。あれから1年足らずで、実際にこんなフリーペーパーを作ることになるとはまったく想像していませんでした。メンバー全員、仕事や育児を抱えながらも多忙な中での打ち合わせや作業でしたが、「豊島区でももしろいことやろう！」その思いがひとつの形になりました。これからも皆様の応援、叱咤激励、お願いいたします！

これからもよろしくね！



第一版 2018年10月1日発行

MIOSK 発行のために、クラウドファンディング「Readyfor」での多大なご支援をありがとうございました！感謝の気持ちを込めてお名前を記載させていただきます。

※「お名前掲載」のリターンがある方で希望者のみの掲載となっております。このほかにもたくさんの支援をいただきました。この場を借りて御礼を申し上げます。

(Readyfor お申し込み順)

山田智稔様、織田博子様、杉江一夫様、山代悟様、今東大岳様、石田弥生様、井上祐巳梨様、五藤幹也様、ムーブネクスト株式会社様、安達恵美子様、内藤博之様、吉富太郎様

Special thanks to

RYOZAN PARK Owner 竹沢徳剛様、株式会社 Work F-style 様

# ふつうの人のふつうの暮らし

豊島区に住む、「ふつうの人々」の生活や暮らしを通して、豊島区の魅力や文化を伝えます。今回は、上池袋に住んで子育て奮闘中のめぐさんの日常にせまります。

## 上池袋在住 めぐさん

池袋に移り住んで14年。池ブルックリン創立メンバー。



サンシャイン水族館



サンシャイン内の Toys R Us、巨大なのでなんでも売っている



サンシャインシティ納涼盆踊り大会 2018



ダンボール遊園地 in 東武



家の近くの道路で花火



5月に東京芸術劇場で開催された、クラシックのイベント、ラ・フォル・ジュルネ・ジャポン

普段の休日の過ごし方は、ほぼ池袋付近で行動しています。僕は4歳の男の子がいるので、いつも一緒に行動しています。まず、子どもがいいたらはずせないのが、サンシャイン水族館。年間パスポート(4400円)を持っています。月に1回は行っています。駐車場も2時間無料になるので、お得です。ハードに使っています。サンシャイン水族館に行った後は、トイズラスに行って遊んでいます。またサンシャインはイベントもよくやっているの、子育てに困ったらサンシャインという感じです。また、東武や西武でよくイベントがあるので、そうしたイベントがある時は、はしごしたりします。意外に池袋もアットホームなところがあり、夏には近所の子どもと道路で花火をしたり、保育園の帰りに公園でよく遊んでいます。そういった意味では、池袋の暮らしは「ふつうの暮らし」と言えます。ただ、少し違うのは、多種多様な面白い人が住んでいることと、池袋という巨大ターミナルがあるので、徒歩圏内で様々な文化やイベントに触れられる、都会の遊びにはことかないことですね。都会のど真ん中に住みつても、アットホームな暮らしがある、これはまさに池ブルックリン的な暮らしと言えます(笑)。みなさんの池ブルックリン的な暮らしも教えてくださると面白いです！(池ブルックリン的な日常、「#池ブルックリン」で投稿募集しています！)





# 池ブルックリン主催 イベントのお知らせ

池ブルックリンでは、定期的に豊島区を面白がる人のためのイベントを開催しています。詳細は、Facebook をご覧ください！  
<https://www.facebook.com/ikebrooklyn2020/>

## 定期ミーティング

毎月、第三金曜日 18:00 ～、豊島区内のどこかでオープンミーティングをしています！「参加できる人が、参加できるときに」がモットー。楽しくワイワイやっています。どなたでもご参加いただけます。

場所や連絡先は、Facebook の池ブルックリンのページでご確認ください！



## 「世界とつながる料理教室」

隔月開催の料理イベント。池袋三丁目にある「みらい館大明」にて、世界各国の料理を、各国に詳しい講師や現地の講師（日本語ができますので、ご安心を！）を招いてみんなで作るイベントです。池袋の街に繰り出して、各国のローカルショップでお買い物することも！詳細は、Facebook ページか、<https://worldcooking-toshima-O.peatix.com/> でご確認ください。

他にも、いろんなイベントを企画＆開催しています。

支援して下さるメンバーも募集中！お気軽にご連絡ください。

SNS でフォロー＆投稿してね！

 [ikebrooklyn2020@gmail.com](mailto:ikebrooklyn2020@gmail.com)

<http://ikebrooklyn.jp>  [@ikebrooklyn](https://www.instagram.com/ikebrooklyn) #池スルックリン

 [facebook.com/ikebrooklyn2020/](https://facebook.com/ikebrooklyn2020/)  [@ikebrooklyn](https://twitter.com/ikebrooklyn)