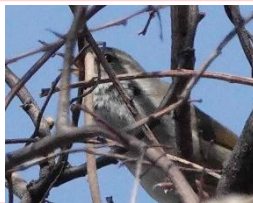


粕谷和夫の観察日記より。3月27日、ジュニアクラブの浅川探鳥会、河原にキジが大声を出しながら何回も出てきました。土手の観枝の込んだ木の中でウグイスがさえずっていました。声はすれど姿が見えないウグイスですが、何とか姿を捉えることができ、子供達も喜びました。喉を膨らまし、くちばしを開けてさえずっている姿を確認できますか。

# 紅葉台



# 新聞

第236号

2026年

5月30日

発行人：関谷 孝

## コーヒーアドベンチャーでこころほけるひとときを



昨年開店したコーヒーアドベンチャーは、八王子市西浅川町25-3。高尾駒木の庭園近く。国道20号線の西浅川児童遊園に隣接しています。白い建物で看板やのぼりの旗があるのですぐにはわかりません。駐車場があり5台ほど止められます。定休日は火曜日。営業時間は午前7時から午後4時。何といてもモーニングがお得。

このお店は、新聞読者の谷本さんから教えてもらいました。やはり口コミが一番。平日金曜日に行きました。すでに近所の方らしき常連さんがいました。お天気のいい日は外のテラス席もいいです。犬連れでもOK。

インスタには、「八王子高尾にある5坪の小さなカフェ。緑が揺れる窓辺で朝7時から。心ほける一時を。おすすめは、たまごサンド。米粉のシフォンケーキ。庭で収穫したブルーベリースムージー。そしてドリップコーヒー」営業日は変わることあるのでインスタで確認してください。



コーヒーアドベンチャーの名前は店のオーナーが『高尾にちなんだ名前にしたい。コーヒーの旅。冒険』を意味しています。普段は素敵な女性が一人で切り盛りしています。「もともとシフォンケーキを作ることが好きで、



いつかこんなお店をやってみたいと思っていた。夢がかなない毎日が楽しい」と話していました。「米粉のシフォンケーキにこだわりがあるのは健康にいいし、美味しいのでおすすめです」他にもガトーショコラ、チーズケーキ、キャラットケーキ、バナナパウンド、リンゴパウンドなど。

どれも美味しそう。コーヒーはこだわりのハンドドリップ。キリマンジャロとブラジルで、ブレンドはしないこだわり。コーヒー好きの人には一味違うのがわかるのでは。おすすめのランチは煮込みハンバーグ、七種の野菜カレー、チキンオーバーライス。それぞれにお勧めのワインやビールの紹介もありました。



お持ち帰りもできますので便利です。この

日はモーニングを注文しました。一番の売りはたっぷりの野菜サラダ。なんとオーナーのお母さんが家庭菜園で丹精込め作っています。新鮮で安全でおいしかったです。「野菜を食べるだ



紅葉台新聞は、「高尾フモト同盟」のHPに公開されています。高尾の情報や働く人たちが紹介されています。興味を持った方は、覗いてみてください。また、皆様からの情報や投稿もお待ちしています。

けでも価値があります」と話していました。(コーヒー付きで700円)

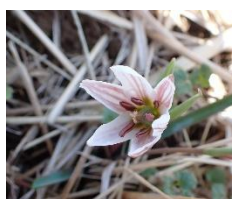
「地域の人たちがフラッと遊びに来て談笑するお店にしたい。一人でもフラッと来てください。そんなお店にしたい」と抱負を語っていました。公園がすぐ近くでちょうど高尾梅郷の梅まつりもあり、紅梅が美しく咲いていました。ロケーションもおもてなしも最高です。追記ですが、コーヒーアドベンチャーのロゴは「コーヒー豆」手が込んでいるのはオーナーがデザイン関係のお仕事をされているからなんだそうです。コーヒーのこだわりにも通じていますね。C(コーヒー)A(アドベンチャー)生豆とロースト豆。なかなかのこだわりです。(右 ロゴマーク)

インスタやってます

ig: <https://www.instagram.com/coffeeadventr/>



## 季節の便り アマナ 2026年3月



春先に花を咲かせ、夏まで葉をつけると、あとは地下で過ごす一連の野草をスプリング・エフェメラルといえます。直訳すると「春のはかないもの」「春の短い命」というような意味で、「春の妖精」とも呼ばれます。

関東では、丁度今頃が「春の妖精」の開花期で、雑木林内で色々な野草が次々に開花します。今月取り上げるアマナもそのような仲間的一种です。添付の写真は昨年の3月に八王子・川町谷戸で撮ったものです。

アマナは、チューリップによく似ていて、花期になると、伸ばした花茎の頂部に、花径3cm程度の花を1輪咲かせます。球根を煮て食べると甘みがあることから、「甘菜(アマナ)」という名前がつけました。昔は食用にされていたようですね。

アマナはかつて里山などで普通に見られた野草でしたが、環境の変化に伴い自生地は減少傾向にあり、一部の県では絶滅危惧I類に指定されています。同じ仲間では花色が黄色のものが黄花甘菜(キバナノアマナ)で、八王子ではこちらの方が見かける頻度が高いです。

「春の妖精」には、ニリンソウ、イチリンソウ、キクザキイチゲなどがあり、最も有名なものがカタクリです。桜が開花する頃の雑木林は賑やかです。アマナの花言葉に「運が向いてくる」というものがあります。長い冬を耐え忍び、早春に光り輝く星のような白い花をつける姿は、まさに待ちわびていた幸運の使者そのものです。

粕谷和夫 kasuya.kazuo688@gmail.com

八王子市天神町3-6 (090-6125-5769)

ブログ「鳥見歩る記」 <http://kk-kasuya.cocolog-nifty.com/blog/>

八王子・日野カワセミ会 <http://kawasemi.main.jp/>

八王子里山クラブ 稲の不耕起栽培実践中