



お正月特別フルコース

前菜3種、海鮮チヌみそ鍋お正月風、牛ロースのソテー、パン又はライス、カフェアート、自家製スイーツ
お年玉価格 3,500円→2,580円
 (要予約、昼夜OK、1月末まで)

オススメ情報

創作料理 ちとせ

箕面市船場西3-8-6
 営/ランチ11時半~14時半 (LO14時)
 ディナー17時半~21時 (LO20時半)
 火曜のディナーと水曜日は休み
 年末年始の営業日は電話にて

☎072-726-7753

ちとせ 箕面 で検索

贅沢コースで新春の美味を

お箸で気軽に本格創作料理のコースを楽しめる同店。人気は肉料理、魚料理ともに味わえるハーフ&ハーフで、前菜3種は蟹の洋風蒲鉾、サーモンとレンコンのマリネ、栗きんとんと黒豆のブリュレと二年の始まりにふさわしい華やかさ。さらにメインは牛ロースのエスカロップカツレツと鮮魚のポワレ香り豊かな海老ソース。お得感増の今月をお見逃しなく。

特典 「シティライフ見た」と予約で
 ●Aコース※肉料理メイン(牛ロース又はハンバーグ)1,600円→**1,380円**
 ●Bコース※魚料理メイン(鮮魚のポワレ)1,800円→**1,680円**
 ●ハーフ&ハーフ※肉料理と魚料理メイン2,400円→**1,980円**

さらに、前日までの予約で
自家製スイーツサービス
 (1月末まで、他券併用不可)
 ※料理の内容は仕入れ状況によって異なる。



こんびら寿御膳 (2,980円) 読者特典でお得に!

ココがスバラシイ
家族でも大人数でも使いやすい個室完備

家族との団楽、ママ友や仕事仲間との集まりは、宴会個室で。4~20名と少人数から大人数まで対応、新鮮な海の幸たっぷりの宴会コースも用意。※個室には限りがあるので早期ご予約を。



大漁市場 こんびら丸 箕面店

箕面市船場東3-13-11
 ビーバーワールド箕面船場1F
 営/11:30~15:30 (L.O/15:00)
 17:00~23:00 (L.O/22:00)
 年中無休

☎072-727-1137



めでたさ一層、新春特別膳

食ツウも納得の鮮魚料理が大人世代に評判の同店。金毘羅船団が捕った鹿児島直送の魚介を使い、すし職人が腕をふるう本格握り寿司や活刺身、焼魚とメニューも多彩。とりわけ新年にふさわしいメニューが伊勢海老を使った「新春特別膳」(限定20食)。伊勢海老のグラタン、伊勢海老の赤だし、刺身、天ぷら、鮎、茶碗蒸し、デザート付きというぜいたくさで、おめでたい気分がより盛り上がる。

●鮎10貫 1,380円~
 ●天ぷら盛り合わせ 880円
 ●季節の鮮魚刺身 680円~
 ※全て税別
特典 この記事持参で
 こんびら寿御膳 2,980円→**2,480円**
 さらに前日までの予約で**1ドリンクサービス**
 (アルコールもOK、但し一部対象外)
 (数量限定のため販売終了まで、他券併用不可)

旬の食材を使った 時短レシピ Quick Resipe Vol.1

プロに教わるもう1品

今月の食材は **大根**

豆知識
 秋から冬に甘みが増す大根は、今が旬のお野菜です。様々な栄養価が含まれていますが、実は葉っぱや皮も栄養満点です。よく洗った後に取り除いた葉っぱや剥いた皮のお料理も1品に加えましょう。

今月の料理人 **中辻 利宏さん**

創作和食の「にんにん」グループ総料理長。TVの夕方情報番組でお料理コーナーにレギュラー出演中。素材の持ち味を活かしながらも、固定概念にとらわれない独創性に富んだ創作料理が人気。軽快なトークでも楽しませてくれる!
 今回ご紹介の大根レシピは、本紙2月号で紹介予定の「にんにん 高槻市役所店」読者限定御膳にも登場予定。オウチで挑戦した後は、プロの味もぜひ堪能してみてください。

和献洋彩にんにん 高槻市役所店
 高槻市桃園町2-1 高槻市役所総合センター15F ☎072-670-3520

ぜったい作ろうこの一品

大根もちコロケ

器にベビーリーフ、ミニトマトを盛り、半分に切った大根もちコロケにおろしポン酢をのせれば完成! 晩ごはんのおかずにもばっちり!

葉っぱを使ってもう1品

大根菜とじゃこの塩コンブ炒め

作り方(調理時間5分)
 1 大根の葉は洗って、4cmに切り、大根の皮をマッチ棒の太さで3cm幅に切る。
 2 フライパンにゴマ油を熱し、香りがでてきたら①とちりめんじゃこを入れて、1分間炒める。
 3 さらに本だし、濃口醤油、塩こんぶ、花かつおを混ぜ合わせる。全体にしっかりとからめたら出来上がり!

材料/2人前
 ●大根の葉 50g(4cm幅)
 ●大根の皮 20g
 ●ちりめんじゃこ 10g
 ●塩こんぶ 5g
 ●ゴマ油 大1
 ●本出し・一つまみ 少々
 ●濃口醤油 小1/4
 ●花かつお 少々

材料/2人前
 ●大根おろし 150g
 ●皮ムキ大根 直径6cm 幅7mm×8枚
 ●片栗粉 25cc
 ●小麦粉 25cc
 ●ベーコン 30g
 ●牛乳 60cc
 ●チキンコンソメ 2.5cc
 ●塩 ふたつまみ
 ●バター 5g
 ●大根おろし 80g(おろしポン酢用)
 ●ポン酢 30cc
 ●刻み葱 適量
 ●ベビーリーフ 適量
 ●ミニトマト 2コ

調理時間 **12分**

作り方
 1 材料を用意
 2 ボウルでタネをあわせる
 3 フライパンでねばりを出す
 4 大根にはさんで、油で揚げる
 5 おろしポン酢をつくる

ワンポイントアドバイス
 すぐに焦げてしまうので、底を弱くように混ぜよう!

箕面公園いいね! プロジェクト

箕面公園に関わるさまざまな人やその活動内容をご紹介します。

四季の風景やイベントも滝道を歩いて楽しむ週末

滝道週末ウォーキング

毎週末、箕面公園では「滝道週末ウォーキング」が開催されています。8年前から毎週欠かさず歩きにきているという男性は「滝道の往復で9千歩くらい歩けるので、健康にいいです。下から上まで、滝道を歩いている間ずっと四季折々の風景や動物にも出会えるのも魅力です」と何百枚もの写真を見せてくれました。また、箕面に住んで23年というご夫婦は「以前は会社と家との往復でしたが、ウォーキングを始めてからポスターなどでイベントがたくさんあることを知り、参加するようになりました。外に出る機会が増えて、楽しみがいっぱいです」と話してくれました。歩きやすい道なので、お年寄りや、ベビーカーを押して訪れる人も。箕面公園の魅力が、多くの人を惹き付けています。

主催者である箕面市保険スポーツ課 谷尾さんのコメント
 ウォーキングは、誰でもできる健康法。家の近所を歩くより、自然の移り変わりを眺められる滝道ならもっと楽しいですよ。ひと汗かいた後は足湯でほっこりしたり、お弁当を食べて。いろんな楽しみ方ができます。

滝前に掲示されたキーワードを伝えらる。スタンプを押してもらえます。事務所スタッフとのやりとりも楽しい。

イベントのお知らせ

○自然観察会 1月
 一冬の野鳥を観察してみようー
 日 時: 日時: 1月24日(日)
 10:00~12:30 雨天中止
 集 合: 箕面公園昆虫館前
 参加費: 100円(保険代)
 定 員: 20名(要事前申込)

○インストラクターと行くレッスンハイキングシリーズ
 お気軽♪みのおハイキング 第5回一冬の低山 楽しむアレコレー
 冬山の装備やレイヤリングなど学びながら、澄んで凛とした空気の中
 冬ならではの山歩きを楽しみましょう!
 日 時: 2月6日(土) 9:30-16:00 少雨決行
 集 合: 阪急箕面駅前 9時20分
 参加費: 2000円(受講料・保険料)
 定 員: 15名 *対象: 高校生以上 (要事前申込)
 講 師: 柳井 奈方子(モンベルみのおキューズモール店インストラクター
 コース(予定): 箕面ビジターセンター-勝尾寺-箕面キューズモール(解散)
 約13~15km

いずれも、詳細は箕面公園公式サイトで<http://www.mino-park.jp/>
 申込・問合せ: 072-721-3014(箕面公園管理事務所)

箕面公園っていいね! 投稿お待ちしています。

みなさんから投稿いただいた写真などの「いいね」情報を掲載しています。みなさんが見つけた情報や写真をお待ちしています。携帯からも投稿できます。右のQRコードを読み込んでニックネーム、お住まいの地域(〇〇市)、年齢を記載して送信してください。<http://mip.citylife-new.com/>