

# MY LIFE'S Good Season

人生で最も楽しい時  
~Good Season gourmet~

最近、寒くて元気が出ない...とお嘆きの皆さん、美と健康に良い「すっぽん鍋」を食べに出かけませんか? 「すっぽんは高級食材だから...」という心配はご無用。50代からが人生の「グッドシーズン」。さあ輝く毎日を始めましょう。



新御堂筋を北進した箕面・白鳥にある同店。朱の暖簾が目印。白鳥北バス停から徒歩すぐ。駐車場も5台分あり。

御年八十歳で現役料理人のオーナーのおもてなしの心が随所に息づいた店内

## 明石鮓で人気の「すっぽん鍋」で元氣&キレイになろう! 明石倶楽部

大阪ミナミの高級すし割烹「明石鮓」。政財界人やアスリートなど、食通が足繁く通う店で、すし同様に高い人気を誇っているのが、このすっぽん鍋(丸なべ)だ。という。それを気軽にランチで楽しんでいただきたいと、昨年末、箕面・白鳥にオープンさせたのが、この明石倶楽部だ。ミナミのお店まで

なかなか来ていただくのは難しい主婦の皆さんにも、ぜひこの味を楽しんでもらいたく。すっぽん鍋はコラーゲンが豊富なため、ぜひ女性に召し上がっていただきたい。食べた翌日にはお肌がツルツルになりますよ」と店長の菅本さん。日々、ミナミの店でも腕を振るう若き料理長が削り出す、滋味深いス

ープは、すっぽんのエキスがたっぷり溶け込んでいて、からだの中にじんわりとしみ込んで行くよう。そして身は柔らかく、甲羅の内側にあるブルブルのゼラチン質は、コラーゲンたっぷり。旨味がギュッと詰まっている。野菜もたっぷり入り、スープに絡まった餅の旨さも格別だ。鍋の前に供されるすっぽんの肝の串焼きや卵の醤油漬けなどの珍味は昼でもちよつとお酒をいただ



6名様なら個室を。お祝いの席にも利用したい。

- 【ディナータイムメニュー】**
- お手軽すっぽん鍋コース...4,630円(税別)
  - 特選すっぽん鍋コース...6,900円(税別)  
(血梅酒割、造り、珍味、椀物、すっぽん鍋、雑炊、香の物) ※要予約
  - 他にも、すしや和料理のおまかせコース(予算、内容相談可)・・・6,900円〜もあり。冬はてっちりコース、夏ははもコースもあり。※2日前までに要予約



**すっぽん鍋ランチコース**  
(コーヒー・和菓子付)2,750円(税別)  
サラダ、珍味(肝串焼き・すっぽんの卵醤油漬け)、椀物(すっぽんの出し巻き)、すっぽん鍋、ご飯、香の物



夜は日祝のみ。鍋の他にすっぽんの造りや揚物、雑炊などがついたコースのほか、すしを含むおまかせコースも。

■取材協力 **明石倶楽部** (あかしくらぶ)  
箕面市白鳥2-22-24 予約優先  
営業/11時半~15時 不定休  
※夜は当面、日曜祝日のみ営業(17時半~22時)※土日祝もランチ有  
※10歳以下のお子様の入店不可  
☎072-723-7739  
☎090-3490-7739(予約専用)



**貸切風呂で体の芯から温まる**  
ココがスバラシイ  
人工炭酸カルシウム温泉の「紅葉風呂」と「岩盤浴」のセットがおすすめ!大きな樽のような湯船と落ち着いた色合いでまとめられた空間が特徴。

- ランチコース...3,900円〜
  - ディナーコース...8,000円〜
  - 宿泊1泊2食付...20,000円〜  
※宿泊は金・土・祝前日は+3,000円
- 特典**  
「シティライフを見た」と予約で  
①食事又は宿泊ご利用の方に **デザート&コーヒーをサービス**  
②岩盤浴+入浴セット(ランチタイムのみ) **1,000円→500円に**  
(3月末まで、前日17時までに要予約)
- 泊まれる料理屋 **音羽山荘**  
箕面市箕面公園1-3  
箕面駅から徒歩8分 Pなし  
営業/11時半~22時(ランチ11時半~14時半)  
※前日17時までの予約制 火曜定休  
☎072-721-3005  
音羽山荘 で検索

### 大人の隠れ家で贅沢なひとときを

贅沢な癒しのひとときを過ごせる大人の隠れ家、音羽山荘。都心部近くながら自然豊かな箕面国定公園内にある素晴らしいロケーションの中、「お食事処」「お宿」と

こちらの利用でも、上質な料理やもてなしを味わえる。大正期築の歴史ある邸宅を改築し、古きよき時代を今に伝えるノスタルジックな空間で優雅な時間に浸ってみては。

四季を奏でる鮮やかな料理が堪能できるランチ会席3,900円  
※写真はイメージです



A PROJECT IN 2016  
SHOP  
**出店応援プロジェクト**

Standard (空間プロデュース) × Door (ライフスタイルセレクトショップ) × CityLife (地域情報紙)

**地域で愛され続けるお店と一緒に創りませんか?**  
【例えば】カフェを開業したいけど...物件はどうさがす?内装は?家具は?宣伝は?  
このプロジェクトではオーナー様がお店のマネジメントに専念できるように、物件選びや施工の相談、インテリアのアドバイス、販促のお手伝いなどの業務をサポートします。まずはお気軽に無料相談にお越しください。

株式会社シティライフNEW  
「出店応援プロジェクト」係  
TEL/06-6338-0640 FAX/06-6368-3505  
MAIL/info@citylife-new.com

詳しくはWEBページへ  
出店応援 Search  
http://standard-coltd.com/sp/

**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。

### 仕事の合間も季節を実感 瀧安寺の境内に春の兆し

箕面大滝への途中に日本四弁財天の一つ瀧安寺があります。その境内で植木や庭、石垣の手入れなどにたずさわる松谷さんは仕事柄、季節々の植物の様子に詳しく、また野鳥や虫たちとの出会いも多いそう。休日には自然観察を兼ね園内や周辺の山々を歩きます。「歩きはじめたのは、瀧安寺の大峰山修業のための体力づくり。そんな中見かける鳥や虫、植物、史跡などに興味がわき写真を撮り、調べるようになりました。それが楽しみで歩いているうちに自然と体力もあがってきています」。管理事務所にも写真を持って来られ、季節ごとの情報をいただくことも。「これから春に向け、お寺にも多くの参拝の方が来られます。ぜひ箕面公園の自然を楽しんでいって欲しいです」と松谷さん。仕事や趣味のカメラも春に向けて忙しくなりそうですね。

左)ホオジロの仲間クワジロ。滝道を歩いているとやぶの中で見かけることも。  
右)境内にあるオガタマノキの花(3月~5月開花) いずれも松谷茂行さん撮影。

松谷茂行さん

〈イベントのお知らせ〉

- 自然観察会2月 「冬越する生きもの観察会」  
秋に巻いた(こも巻き)をはずして観察するよ。中ではどんな虫たちが冬を越しているかな?  
日時: 2月11日(木・祝) 10:00~12:30 雨天中止  
集合: 箕面公園昆虫館前  
参加費: 100円  
定員: 20名(事前申込)  
\*小学生以下は保護者同伴
- 自然工作「小枝でつくる雛飾り」  
間伐材を利用したエコなウッドクラフト 桃の節句、手作り雛人形でむかえてみませんか  
日時: 2月14日(日) 11:00~15:00  
会場: 梅屋敷(箕面公園内)  
参加費: 100円

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/>