



「はるかちゃん」170円/100g。お茶なしでも食べられるほどの、徳島県産しっとり系。熱々を食べるなら、3席用意のイトインあり。

昔から風味格別と評判、徳島県産ほっくり系「女王様鳴門金時」200円/100g。「ここのお芋を食べると、元気になる!」とは常連さんの声。

店頭には、選りすぐりの「ええもん」が並ぶことも。新鮮な旬のフルーツだったり、国産天然食材の「だし名人」だったり。これらも気前よく味見OK。毎月実施される「マグロの日」や「ウナギの日」も好評。高品質で安心安全、とびきりのおいしさを楽しみに訪れるお客さんは多い。

「はるかちゃん」の二度焼き一本、「甘太くん」は焦がしで、「これが」つっおさんの注文スタイル。全国各地から集まったさまざまな芋は同じ品種でも産地によって味が違うと、店主のギリギリやすしさん自ら試食し、その芋が一番おいしい焼き方で販売する。だから、二度焼き、焦がし、炙り、ブリュレ風など焼き方は多彩に。お芋は常時5種以上焼かれ、予約もできる。

懐かしくて新しいクセになる焼きいも



店主 ギリギリ やすしさん  
大阪府中央卸売市場公式ネットショップを運営。その自利きを活かし、中央卸売市場のある茨木で焼きいもを主に「ええもんをちょこちょこ」紹介するアンテナショップとして同店をオープン。

## 美味探訪

「はるかちゃん」に、「あつくん」。ユニークなネーミングの焼きいもが人気の「ごっつおさん」は、しっとり系からホクホク系まで全国各地のお芋が味わえる。

お気に入りはお気に入りは味見で見つけて



### 焼いも専門店 ごっつおさん

茨木市総持寺駅前町5-29 (阪急総持寺駅徒歩1分)  
営/10時半~20時半 日祝休  
tel.072-646-8898



店頭には季節のフルーツ。3月は苺や究極の柑橘「せとか」や「清美タンゴール」を入荷予定。贈答用に箱買いする人も。



毎月、手焼き・朝焼きの「ウナギの日」は18日前後の週末、生まぐろの「マグロの日」は28日前後の週末に実施。どちらも要予約。

プロに教わるもう1品

## 旬の食材を使った時短レシピ



今月の食材は

### 里芋



**豆知識**  
低カロリーで免疫力を高める里芋。BONO cafeで使う里芋は、12月~1月頃にあえて収穫せず、ゆっくり畑で寝かせてから2月~3月頃使うことが多いです。里芋のねばり・甘味が増します。

今月のシェフ

### 樋口 智香さん



地元茨木の野菜を使用し、ソース・味噌・漬物などすべて自家製にこだわるBONO cafe。デザートはパティシエのオーナーによるこだわりスイーツが楽しめる!  
今回の里芋コロッケは、3月10日「日替わりのBONO定食」で味わって頂けます。「里芋チーズケーキ」は、3月25~数日間だけ限定販売予定。

**BONO cafe** (ボノ カフェ)  
茨木市水尾2-14-35 Pあり  
営/11時~17時(LO16時) 日曜・祝日定休 ☎072-632-5124



### 里芋コロッケ

ゆずみそだれの代わりに、ウスターソースとケチャップの1:1でまぜて、お子様が喜ぶ味にしてみたいですし、甘い和風そぼろあんなどをかけてもgood!! シンプルなコロッケなので、どんな味のソースにもあいます。

### 低カロリー栄養豊富な里芋でスイーツ!



里芋チーズケーキ

- 材料/直径12cmの型
- 里芋 皮むいて... 100g
  - クリームチーズ... 100g
  - 薄力粉... 大さじ1
  - 砂糖... 50g
  - 牛乳... 100cc
  - 卵... 1コ
  - レモン汁... 大さじ1

### 作り方(調理時間10分)

- 1 オープンを190℃に予熱。すべての材料をフードプロセッサーに入れ約1分混ぜる。
- 2 底と側面にクッキングシートを敷いた型にいれ、天板にお湯をはり190℃で15分、160℃で約30分湯煎焼き。  
※底が抜ける型にはアルミホイルをつける。
- 3 冷めたら型からぬいて出来上がり。

里芋コロッケをする時に、多めにレンジでチンすれば、簡単にスイーツも作れちゃう!

### 材料/小さめ4コ分

- コロッケ**
- 里芋(皮むいて) ... 約200g
  - 牛乳... 20g
  - 黒ごま... 少々
  - 塩コショウ... 適量

### 衣

- 卵... 1/2コ
- 薄力粉... 40g
- 水... 40g
- パン粉... 適量

### たれ

- ゆずジャム... 大さじ1
- ※時短ポイント
- みそ... 大さじ1
- みりん... 大さじ1

### 作り方(調理時間12分)



**1 コロッケの材料を混ぜてタネをつくる**  
レンジでやわらかくした里芋の皮をむき、つぶして、塩・コショウ・牛乳・黒ごまをいれて味をととのえ、お好きな形に。



**2 衣の材料(卵・薄力粉・水)をまぜ、パン粉をつける**  
コロッケのタネを右手で混ぜた衣に付け、左手でパン粉を付けければ、衣が無駄に手につかず、卵の節約に。



**3 180℃の油で色よく揚げる**  
中は火が通っているので、お好みの色に揚がればOK!



**4 時短ゆずみそだれをつくる**  
ゆずみそだれの材料をまぜ、好みの野菜などを器に盛ります。  
※ゆずジャムを使うことで、手間のかかるゆずだれが簡単に。

**ワンポイントアドバイス**  
衣の材料をまとめて混ぜることで、卵の節約と手間もかからず!

みんなの小さなエゴを大きなエゴに。

# ロハスフェスタ 万博

2016 SPRING

日程 2016年5月13日(金)・14日(土)・15日(日)

時間 9:30~16:30(入場16:00まで)

会費 350円(小学生以下無料) ※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名無料 ※別途公園入園料(大人250円・小学生70円)が必要

会場 万博記念公園 東の広場 雨天決行 ※荒天により中止になる場合がございます。

春のテーマは アンティーク・コレクション

主催:ロハスフェスタ実行委員会/シティライフ

CLポイントアプリダウンロードで  
会費100円OFF!!

※当日受付で画面をご提示ください。(350円→250円に) ※1ダウンロードにつき1名まで

CLポイントアプリは無料でダウンロードしていただけます。  
「CLポイント」で検索してアプリをダウンロード  
右のQRコードからアプリをダウンロード使用方法を動画で確認もできます。



### 第5期 ロハスフェスタ大使募集中!!

#### ロハスフェスタ大使とは...

2012年、春の開催から誕生した「ロハスフェスタ大使」。ロハスフェスタ大使はロハスフェスタの魅力、地域のロハスな情報や日々のエコな知恵・アクションをロハスフェスタ大使として発信して頂きます。ブログやSNSで綴って、ロハスフェスタの魅力など発信してみませんか?

#### 募集期間

※募集締切:3月31日(木) 24:00まで  
前ロハスフェスタ大使の皆さん 奥野さん(右)、柳原さん(中)、池内さん(左)

ご応募は QRコードより  
詳細は下記より  
[http://www.lohasfesta.jp/ambassador/index\\_vote.html](http://www.lohasfesta.jp/ambassador/index_vote.html)



#### ▶他会場での開催日程

#### ロハスフェスタ東京 2016 SPRING

光が丘公園 芝生広場(東京都練馬区)  
2016年4月16日(土)・17日(日)

#### ロハスフェスタ広島 2016

旧広島市民球場跡地(広島市中区)  
2016年5月28日(土)・29日(日) 共催:テレビ新広島

公共交通機関をご利用ください

開催中は駐車場が満車となり、周辺道路が大混雑するとともに駐車場の入出庫に数時間かかる場合があります。※5/13はJリーグの試合が開催されます。