

食卓向上委員会

注目の食材選び

食卓をもっとおいしく!!!

鮮度の高さや、生産者が見える安心安全な農産物など、毎日食べるものだからこそ食材選びはしっかりしたいもの。いつもの食卓に、産地直送や宅配食材など、こだわりのおいしい食材をプラスしてみませんか。



土、本来の力で育つ有機野菜と全国の食品食材と出会うお店



**MOA 高槻店** (エム・オー・エー)  
高槻市芥川町3丁目6-24  
営/10時~18時 日曜定休  
☎072-685-3699  
http://greenmarket.jp/



土、本来の力で育った自然野菜は栄養価も高く甘みのあるおいしさ。

兵庫県たつの市で120年の歴史を持つ蔵を製造元としたお醤油「瑞雲」と「平安」。その他の調味料やお出汁も直営店でしか手に入らないモノばかり。



独自の厳しい基準を設けた「MOA自然農法ガイドライン」で栽培された野菜や調味料を提供する同店は、国内の産地との強力なパイプで、有機野菜の保有数トップクラスの流通背景を持つ。「食育」にも積極的に取り組み、安全面だけでなく日々の食卓も支えている。

オススメPoint

野菜だけでなくお肉や魚、加工食品など厳しい基準をクリアした商品を取り扱っています。また宅配サービスで、安心安全の食品をご家庭にお届けしているので遠方の方もぜひお試しください。店舗では4月から醤油キャンペーンも開始します!

特典 「シティライフを見た」で

- 野菜全品 **10%OFF**
- 醤油「瑞雲」247円(100ml)が**40%off** (4月末まで)

二度焼き・焦がし・炙りなど焼き方にもこだわる焼いも専門店



**焼いも専門店 ごつつおさん**  
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 日祝休  
☎072-646-8898



店主おすすめの「ええもん」も



全国各地の美味しい焼きいもが味わえる同店。焼き方に注目!焦がし・炙り・ブリュレ風など、その芋が一番おいしい焼き方で販売。常時5種以上焼かれ、予約もOK!「初めてのお客さんには味見してもらいますよ」と店主。上品な甘さの女王様鳴門金時200円/100gや栗みたいな「ごろうちゃん」など、オススメがいっぱい!

オススメPoint

大阪府中央卸売市場公式ネットショップを運営しているので選りすぐりの、新鮮フルーツ等「ええもん」も店頭にも。マグロの日(毎週金曜)やウナギの日(毎週木曜)も好評です。  
(店主 ギリギリ やすしさん)

Menu

- 「しるくま」熊本県産...100g/170円
- 「甘太くん」大分県産...100g/170円
- 「女王様鳴門金時」徳島県産...100g/200円

特典 「シティライフを見た」で

- 「ごつつおさん倶楽部」のポイントを**通常の3倍プレゼント!** (4月末まで)

こだわりの野菜屋さんを作る「栄養満点ヘルシーサンド」



**三遠野菜のお店 ルオータ**  
茨木市東中条町7番D街区  
営/10時~20時 定休日無し  
カード不可 P無し  
☎072-622-0899  
ruotapermontare@bell.ocn.ne.jp



ジャムやはちみつなど加工品も豊富!今は産地直送ドーナツがいちオシ!



「食・健・美を考える青果店」として、厳選食材を信頼の生産者からのみ仕入れる同店。旬菜旬果はもちろん、ドレッシングやビネガー、ごま油などお野菜を美味しく食べる加工品も充実!人気の「手作りサンド」は毎週水曜日の限定販売で予約もOK。

オススメPoint

愛知県産特別栽培米100%使用の「冷凍焼きドーナツ」がオススメ!使用する卵やハチミツ、その他の素材にもこだわり、自然解凍or温めで出来たての美味しさです! (店員 みほさん)

特典 「シティライフを見た」と1,000円以上購入の方、お会計から**5%OFFに!** (4月末まで)

安心・安全の有機野菜や果物が豊富おいしいオーガニック食品のこだわり店



有機野菜のおおぞら

茨木市舟木町17-2  
営/10時~18時半 日祝定休  
☎072-633-2341



オーガニックのパンも豊富!有機山食パンやメロンパンが人気



四季の美味しい有機野菜と、こだわりのオーガニック食品がたくさん揃う「おおぞら」。あつかう野菜のほとんどが有機野菜で、有機バナナやレモン、栄養たっぷりな「清坂テラスの卵」、パプアニューギニア海産の天然海老など、他ではあまり手にできない珍しいものも多数あり!有機梅干し作りや味噌作り講習会もしている。

オススメPoint

- 毎日5%OFFセールを実施!
- 月.....卵
  - 火・木.....野菜
  - 水.....お肉と果物
  - 金.....パン
  - 土.....冷凍もの (オーナー伊藤さん)

特典 「シティライフを見た」と1,000円以上購入でお会計から**8%OFF!** ※セール商品を除く (4月末まで)

産直ならではの種類の豊富さとお値段



**類農園直売所**  
(ルイノウエントウバイジョ)  
奈良市彩都やまぶき2-1-10  
営/9時~18時 年中無休 Pあり  
☎072-646-6332  
http://ruinouen.rui.ne.jp/  
Facebookもチェック!



三重・太陽園さんの「おやつトマト」フルーツの様に甘くて、大人気!

奈良・三重・和歌山の産直野菜や漁港直送の鮮魚を販売。店頭精米のお米は、【会員様価格】コシヒカリ(三重県産)玄米1kg当たり:税込270円など産直ならではのお値段。会員になると、お米やイチオシ商品が割引に。無料で登録できるので、ぜひ入会してみてください!

オススメPoint

「有機栽培」や「栽培期間中、農業不使用」の野菜も取り揃えています。産直ならではの珍しい野菜も。食べ方などもお気軽におたずねください!

馬刺しの精肉店。本場直送の極上馬肉で「お家で馬刺し」



**大阪馬肉屋**  
ロマンチック街道豊中店  
(オオサカバニクヤ)  
豊中市北緑丘1-1-10  
営/13時半~19時(平日) 11時~19時(土日祝)  
水曜定休  
☎06-6152-8294



オススメPoint

定番の赤身・たてがみ・霜降り(他)にもタン・ハツ・レバーなど希少部位もあるんですよ。(スタッフきやまさん)

「ホンマに美味しい馬刺しをお家で楽しんで欲しい」というコンセプトの馬肉「販売」専門店が豊中ロマンチック街道に登場。部位や加工方法にこだわり抜いた馬肉により、今まで専門料理店や現地では味わえなかった本格馬刺しをご家庭で気軽に楽しめると評判。是非行ってみて。

特典 「シティライフを見た」で入門セット上(4,752円)お買い上げで、**桜ユッケ40g(605円相当)1パックをプレゼント** (4月末まで)