



季節の定食……900円  
(さわら、いか、しいたけ、たけのこ、新たまねぎ、菜の花)  
※内容は仕入れによって変更あり

### 塩麴を使ったさわらが評判 春を天ぷらで味わう季節の定食

揚げたての天婦羅をテーブルまで運んでくれるので、サクサク感が抜群!たけのこ・新たまねぎ・しいたけなど、春の食材が楽しめる季節の定食に塩麴を使ったさわらが仲間入りで早くも大人気!今が旬のさわらを天ぷらでぜひ、食べてみて!



- Menu**
- うまやす定食……780円 「シテイライフを見た」で
  - おすすめ定食……890円
  - スペシャル定食……1,200円
  - ちよい飲みセット……1,000円
  - うまやす天丼……750円
- 特典**
- ①人気4品(エビ・イカ・ナス・さつまいも)の中から→**お一人様1品サービス**
  - ②**明太いももち1つサービス**
- (併用不可) (5月末まで)

#### 天ぷら屋 うまやすし

高槻市津之江町2-5-22  
高槻グリーンハイツ1F  
営/平日11時半~14時  
17時~21時(L.O20時半)  
土・日・祝11時半~21時(L.O20時半)  
水曜定休 P4台

〒072-668-1177



ランチタイム限定で、セルフにてコーヒーor紅茶がつく「至福コース」。

### さっぱりだけど深い味わい 本格中華で至福のひと時をどうぞ

本格中華をお得に味わえる同店の一番人気は、料理長自慢の品々が並ぶ「至福コース」。グラタン風に仕上げた海老のかぼちゃソースや白身魚の香り揚げなど初夏の爽快感が溢れる内容。フカヒレが入った翡翠スープは緑の爽やかな彩りで、食欲がそそられるカレー炒飯も。宴会や慶事・法事での利用にもオススメです!

- Menu**
- 至福コース……2,400円
- 前菜盛り合わせ/フカヒレ入り翡翠スープ/白身魚の香り揚げ/牛肉とトマトの炒め/海老のかぼちゃソース ココット焼き/カレー炒飯/デザート/中国茶
- 特典** 「シテイライフを見た」と予約で (5/7~6/30まで)
- 至福コース2,400円→ランチ**1,900円**→ディナー(予約にて)**2,200円**
- さらにディナーは「**海老チリ**」「**点心**」の**いずれか一品プラス**  
※ランチは前日までの完全予約制、ディナーは平日火~金のみ、カード払い不可

**中華菜館 桃莉** (トウリ)

高槻市桃国町2-1  
高槻市役所総合センター15F  
営/ランチ 11時~14時(L.O14時)  
ディナー 17時~22時(L.O21時)  
月曜定休

〒072-670-3550



### 美味しさを知る大人も納得 老舗店で良質ふぐを贅沢に堪能

ふぐを知り尽くした職人がさばくからその美味しさで定評のある「ふぐ義」。国産とらふぐを注文ごとにさばくため、てっさがお皿の上でピクピク動くほど新鮮。おすすめはてっちり・てっさ・しゃぶしゃぶ・唐揚げ・雑炊が堪能できるコース。上質を知る大人の舌を十分満足させてくれるはず。

**活ふぐ料理専門店 ぶぐ義**

高槻市高槻町11-21  
営/17時~23時(入店21時まで)  
月曜定休

〒072-681-9515

- 特典**
- 「シテイライフ見た」で
- てっちりコース……1人前4,500円→**3,980円**
  - てっさ・てっさ・ゆびき・煮凍り・雑炊
  - ぶぐ義コース……1人前5,700円→**4,980円**
  - てっさ・てっさ・ゆびき・煮凍り・唐揚げ・雑炊
  - ぶぐしゃぶコース(要予約)……1人前7,800円→**6,980円**
  - てっさ・てっさ・ゆびき・煮凍り・唐揚げ・ぶぐしゃぶ・皮しゃぶ・雑炊・デザート
- ※価格は全て税別 (5月末まで)

## From CityLife こども食堂ムーブメントを広げよう ~『こども0円食堂』訪問&『千里丘こども食堂』第2回報告~

今回は大阪市淀川区で開催されている『こども0円食堂』をご紹介します。月1回の開催で、Facebookページとチラシで告知を行い、世の中にある食べきれないものの寄付を中心に受けられているそう。『こども0円食堂』では「同じように子育てしているお母さん同士で、何かあった時に相談できる場所を作りたい」という思いや「ちょっとしんどい…を軽くできるお手伝いができたら」という願いのもと開催。どなたでも参加できます。食事は子どもの食事は0円、大人は500円。(大人は500円の代わりにお手伝いでもOK)

取材した4/13(水)は初めての平日開催で、食事のスタートは17時半から。この日のメニューは、キーマカレー(雑穀米入りのごはん)・おにぎり・スープ・副菜など。料理はアレルギーマスターを考慮し、好きなものを取って食べてもらうスタイル。寄付された野菜をふんだんに使った、身体にやさしい料理が並べられていました。参加者は小さい子どもとそのお母さんが大半を占め、すでにこの『こども0円食堂』に3回参加されている30代の女性にお話を聞くと「こういう場所があってありがたい。大人も子どもも楽しめて息抜きができ、いつも長時間滞在します」と、すでになくてはならない場所になっているようでした。

取材協力:こども0円食堂 <https://www.facebook.com/kodomo.zeroen.shokudo/>



子どもが遊べるスペースも

**報告記 『千里丘こども食堂』第2回開催しました!**

3/24(木)に開催された『千里丘こども食堂』は開始1時間で食事が売り切れる盛況ぶり前回に続き来てくれた子ども達が多く、「今回のハンバーグもおいしい!お腹いっぱい!」と食事をしてくれて、笑いが絶えない楽しいこども食堂となりました。新たな課題を次回までに克服できるよう、スタッフ一同取り組んでまいります。



グルメの街で見つけた絶品メニュー

# 北摂のおすすめ グルメ

おしゃれなイタリアンにお茶にぴったりなカフェ、こだわりの和食まで…  
北摂の美味しいグルメ店を紹介します。  
お気に入りのお店を見つけてください。

**NEW OPEN** 高槻

美味しいコーヒーと一緒にパニーニやスイーツをどうぞ

## Italian Café Covo

(イタリアンカフェ コヴォ)

生パスタ専門店「Pasta Covo」の2号店として、「Italian Café Covo」が4/27(水)にオープン!メインメニューは具材たっぷり、ボリューム満点のパニーニ。また、カリカリモチモチの生地にフルーツやアイスとの相性が良いドルチェピッツァもオススメの一品。有機野菜など、安心安全な食材をたくさん使用しているのも美味しくて体にもやさしい。普段使いはもちろん、ママ友との集まりにも最適なので、ぜひ行ってみて!

今にも具材が溢れそうなお肉、ボリューム満点のパニーニ。

つついっ長居をしてしまいたいような、居心地の良いカフェ。

デザートとして食べる甘い「ドルチェピッツァ」もオススメです!

高槻市高槻町13-2  
長谷川ビル2F  
営/11時~18時(L.O17時)  
不定休

〒072-686-2148

うまい寿司が食べたいなら、徳兵衛で!

# 日本うまいもん祭り!!

日本うまいもん祭りでは、厳選された国産のネタが味わえます。ランチタイムはみそ汁サービス、キッズメニューも豊富。週末は家族で徳兵衛にお越しください。

**開催中** ~5/8(日)

本まぐろ 中どろ 480円(税抜)

◆至高の五貫 ……1,160円 ◆岐阜県産 鱈(ます) ……380円  
◆長崎県産 生さば ……380円 ◆三重県産 真はた ……680円  
◆北海道産 ほっき貝 ……380円 ◆山口県産 萩の金太郎 ……380円  
※価格は全て税抜です

**廻転寿司 にぎりの徳兵衛 イオンモール茨木店**

茨木市松ヶ本町8-30 イオン茨木店 4F  
営/11時~23時(L.O22時) 無休 毎日駐車場2時間無料

〒072-620-6717 にぎりの徳兵衛 検索

10%OFF

※5月末まで、他券併用不可、精算時にレジで提示、割引上限5,000円迄、1枚1グループ、イオンモール茨木店のみ使用可 E

**LOHAS café**

カラダとココロにやさしく  
おいしい時間をお届けします

桜も散り、新緑が美しい季節となりました。気温の変化が大きいこの時期は、旬の野菜をたっぷり使った「本日のプレートランチ」で身体にやさしい料理を!国産野菜中心のメニューや玄米ご飯が人気のプレートです。5月はさわやかな新緑をイメージした「皐月(さつき)パフェ」が登場!抹茶とあずきの風味がしっかり感じられるアイスに、かわいいうさぎ色団子をトッピング。「エスプレッソパフェ」は、ほろ苦いエスプレッソのアイスと、香ばしいグラノーラがアクセントに。どちらもランチとセットならプラス200円でミニパフェに、単品は300円で提供。

本日のランチプレート 1,000円(税込み)  
毎日メニューが替わります。

**LOHAS café** (ロハスカフェ)

摂津市千里丘1-13-23  
営/モーニング8時半~、ランチ11時半~  
営業は16時まで 日祝定休

〒06-6155-6830

<http://lohascafe.citylife-new.com/>

山田第2小 徒歩5分  
JR千里丘駅 徒歩5分

皐月パフェ 単品300円