



### 自家製麺と 極上スープが魅力 家族にうれしい絶品ラーメン

毎日店舗で丁寧に炊く極上スープに加え、自家製麺は保存料など添加物を一切使用せず安心。しかも、パワにはご飯お替わり自由、ママにはシャキシャキの国産野菜盛りのヘルシーなトッピング、小さな子どもには「お子さまらめん」と、家族みんなに「うれしい」が揃う。国産ねぎ入れ放題のサービスも男前なちえり亭ならではの!



テーブル、カウンターのほか座敷も設けられた広々の店内。家族連れも大歓迎!

(上) 夏季限定らめん、冷製汁なし担々麺(750円)が登場!食欲のなくなるこの時期でも、一度食べ始めたらツルツルと止まらない旨さ!  
(右) このQRコードで「ちえり亭とLINE@で友達になろうキャンペーン!!」が実施中。友達登録からあげ3個無料クーポン券がプレゼントされる!



- |  |  |
|--|--|
| <b>Menu</b>  | <b>特典</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 根性醤油……………730円 (麺少は50円)</li> <li>◆ 情熱担々麺……………780円</li> <li>◆ 純情なつけ麺……………830円</li> <li>◆ お子さまらめん……………280円</li> <li>◆ とろ卵(トッピング)……………100円</li> <li>◆ 野菜盛り(トッピング)……………130円</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ この記事持参でトッピングのどろ卵が<b>無料</b>(7月末まで・箕面店限定 1組4人前まで)</li> <li>◆ さらに、QRコード読み込みで、<b>からあげ3個無料クーポン券</b>をプレゼント</li> </ul> |

**男のらめん 神戸ちえり亭 大阪箕面店** (こうべちえりてい)

箕面市外院1丁目2-9  
 営/平日: 11時~24時(L.O.24時)  
 金土祝前日: 11時~25時(L.O.25時)  
 定休日なし P33台

☎072-727-5678  
<http://kobe-cherrytei.com/>

## Go round the good gourmet

### 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



### ホテルだからこそこの満足感 時間無制限の人気ビアガーデン

メイン料理コーナーに和洋中と多彩な料理が並ぶゴージャス感で、例年大盛況のビアガーデンが今年も登場(7/1~9/30)。時間無制限でゆっくり味わえて、30種以上のドリンクが飲み放題!好みのカクテルを楽しめるセルフバースタイルも好評。雨天時もビアホールとして開催するから安心!

**南千里クリスタルホテル**  
 吹田市津雲台1-2-D9 5Fテラス  
 阪急南千里駅直結(雨天時は4Fダイニング&カフェクリスタルにてビアホールを開催)  
 営/ビアガーデン17時半~21時(L.O.20時半)

☎06-6872-1911

- |  |  |
|--|--|
| <b>Menu</b>  | <b>特典</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 一般……………3,800円</li> <li>◆ 中高生……………2,500円</li> <li>◆ ※小学生以下は無料</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 「シティライフ見た」で3,800円→<b>3,500円</b>(9月末まで)</li> </ul> |

## LOHAS café

6月にやった日替りプレートランチご注文でのミニスムージーサービスが大変好評につき、7月末まで引き続きご提供!生でもおいしく食べられる小松菜とバナナ、リンゴをつかったスムージーは、女性に嬉しい栄養素がたっぷり!ぜひ食前にミニスムージーをお召し上がり下さい。プレートランチは毎日市場で仕入れた、新鮮な野菜や魚、肉を使ったおかずやサラダ、具だくさんのスープがセットに。京丹後産コシヒカリの玄米はもっちりもちで食べ応え十分!

日替りプレートランチ 1,000円 (+200円でコーヒー or 紅茶付)

夏の暑い時期は、しっかり食べているつもりでも栄養が偏りがち。LOHAScafeのランチは、栄養たっぷりて体にも優しいお料理を提供しています。ぜひご来店下さい!

**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/>

### 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

6月にやった日替りプレートランチご注文でのミニスムージーサービスが大変好評につき、7月末まで引き続きご提供!生でもおいしく食べられる小松菜とバナナ、リンゴをつかったスムージーは、女性に嬉しい栄養素がたっぷり!ぜひ食前にミニスムージーをお召し上がり下さい。プレートランチは毎日市場で仕入れた、新鮮な野菜や魚、肉を使ったおかずやサラダ、具だくさんのスープがセットに。京丹後産コシヒカリの玄米はもっちりもちで食べ応え十分!

スムージー単品 400円

山田第2小  
 スーパーマルパス  
 中央病院  
 セブンイレブン  
 JR千里丘駅 徒歩5分

### 10時からオープン 今なら期間限定「山の鰻定食」

今年10周年を迎えた「天ぶらの山」。一番美味しく食べられる「揚げたて」を提供することで知られる天ぶら定食専門店だ。同店は定食スタイルにこだわり、揚げた順にさくさくの天ぶらが楽しめる。この時期おすすめは、期間限定で登場する「山の鰻定食(写真左1,100円)」。鰻2ヶ、海老2尾、下足など旬の食材が盛りだくさんの上、ご飯とみそ汁つきでボリュームも十分!夏季限定なのでお早めにこの他の定番メニューなど定食が690円~と天ぶらをリーズナブルに楽しめる。

**天ぶらの山**  
 箕面市船場東3-9-2-1F  
 営/10時~21時(L.O.20時半頃)  
 店舗前専用駐車場全11台 不定休  
 全62席(カウンター38席、テーブル4席)

☎072-730-2290  
<http://yama-yama.com/>

## プロに教わるもう1品

### 旬の食材を使った

# レシピ紹介

### 時短レシピ編

今月の食材は **プチトマト**

今月のシェフ **永山 直樹さん**

窯焼きピッツアとおいしい野菜のイタリアンLa・SARAの2号店。本格生パスタと野菜が存分に楽しめる評判のお店。風味豊かな生パスタは「モチツとした食感がたまらない」と、女性たちのハートをがっちりつかんで大人気。契約農家から仕入れた、野菜のおいしさにとことんこだわった本格イタリアンはお店で味わってみて。

**La・SARA villa JR高槻店**  
 高槻市芥川町2-14-20 ☎072-682-0027  
 ハウスネットビル1

**ワンポイントアドバイス**  
 生トマトを使うことで濃厚さ、甘味や酸味のバランスがよくおいしく出来上がります。

**材料/2人分**

- たまねぎ…100g
- ミンチ…200g
- トマト…2コ
- プチトマト…200g
- バジル…1枝
- 塩・コショウ・ナツメグ…少々
- ニンニク(みじん切り)…2かけ
- オリーブオイル…適量
- 粉チーズ…お好み

**作り方(調理時間12分)**

- 1 ニンニクを炒める  
熱したフライパンにニンニクとオリーブオイルを入れ、ニンニクがきつね色になるまで炒める。
- 2 ミンチ・玉ねぎを炒める  
ミンチ・玉ねぎを入れ、塩・コショウ・ナツメグをふり、ミンチをばらしながら中火で全体に火が通るまで炒める。
- 3 トマトを入れ煮込む  
ミンチに火が通ったらぶつ切りにしたトマトを入れ、火が通り始めたらトマトをつぶしてソース状にしていく。
- 4 バジルとプチトマトを煮込む  
ソース状になったらバジルとプチトマトを入れて煮込み、プチトマトの皮が少し裂けたら出来上がり。

**プチトマトのミートソース煮込み**

仕上げに粉チーズをふりかければ、本場イタリアンの味に。粉チーズのかわりにカレー粉やトウガラシ粉をかけて自分好みの味にもできる。また、プチトマトのかわりにズッキーニやナスを入れればゴロゴロ野菜のミートソース煮込みに。簡単に大好みアレンジができるレシピなので、ぜひ作ってみて!