



英国の風土から生まれ18～19世紀には多くの家庭でオープンからそのまま食卓に運ばれていたスリッウェアの器。和食、洋食どちらにも合うのが魅力。波佐見中尾山の窯元の中川紀夫さんの一つひとつ手作り。

中川紀夫(紀窯)|四方鉢(小) 各2,268円
(サイズ 170mm×130mm×H30mm)



■取材協力 UTSUWA11
豊中市旭丘1-108 2F
(いかりスーパー豊中店北隣)
営/11時～17時 日・月・木曜日休
http://utsuwa11.com
tel 06-6152-8887



高槻市の「やまぼうし工房」の松本圭嗣さんが作りだすsu-nao homeの黒い器。いぶした金を覆うような深遠な黒。メタリックな印象だが、触れるとじわじわ伝わる土の温かみを感じながら、ワンプレートランチを楽しんで。

su-nao home | リムプレート m-1 4,752円
(サイズ255mm×255mm H15mm)
竹口要 | マグカップ 4,212円
竹口要 | サカナ箸置き(G) 864円 ■箸 702円



原田晴子 × うつわうたね 二人展

2016年11/22(火)～11/30(水)
会期中11/28(月)休
優しい色とかわいい絵が特徴の原田さん(常滑)と素朴な土にセンスの良い鑄(しのぎ)で表情を加えるうつわうたねさん(奈良)ほっこり温まる2人の器の競演。



うつわ × 料理

表情豊かな焼きものの「うつわ」には、料理をさらに引き立てる力があります。豊中の「UTSUWA11」おすすめのうつわで、あなたの食卓を彩ってみませんか。



惣菜コーナーで買った手巻寿司も白田けい子さんのルリ色の木の葉皿にカサブランカの葉と盛りつければ、まるで料亭のような趣きに。

白田けい子 | 木の葉皿 4,752円
(サイズ220mm×115mm H23mm)
白田けい子 | カップ 2,484円

食卓向上委員会

食卓をもっとおいしく!!

食欲も増す、実りの秋到来。毎日のことだから、食材は鮮度の高さ、安心安全なものを意識したいですね。そして食材に合わせて器も少しこだわれば、さらに幸せな食卓になります。

いつもの食卓をちょっと見直してみませんか?



「新米」コシヒカリ、甘味があって美味しいと評判



類農園直売所

(ルイノウエンチャョバイジヨ)
茨木市彩都やまぶき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!



オススメPoint

- 新米ギフト・新米商品が豊富に揃う
- ・朝ごはんせっと ・お茶漬せっと
- ・カレーせっと ・ごはんの友せっと
- ・初めてのごはんせっと



他にもいろいろございます。

「新米」特別栽培米(農薬・化学肥料5割減)・ミルクQueenに続き、コシヒカリも販売中。コシヒカリは「会員様価格:玄米1kg当り350円(税込)」。

10月上旬には有機JAS認定の「無農薬コシヒカリ」も販売予定。会員になると、お米やイチオシ商品が割引に。会員カードは、受付にて無料ですぐ作れるので、ぜひ入会してみてください!

自宅で馬刺しを 本場直送の馬肉「販売」専門店



大阪馬肉屋(オオサカバニクヤ)

ロマンチック街道豊中店
豊中市北緑丘1-1-10
営/14時～19時(平日)
11時～19時(土日祝)
水曜定休
Pあり(店舗から南に50m先、水田駐車場39番)
☎06-6152-8294
http://banikuya.jp



オススメPoint

馬刺し初心者の方にピッタリの「馬刺し入門セット」がお得。部位によって異なる味や食感を存分に楽しめます。(スタッフきやまさん)

馬刺し産地の熊本・青森から直送した馬刺し用の馬肉を販売している同店。定番の赤身やタテガミ、霜降りはもちろん、ハラミやイチボ、生レバーなどの希少部位も含めた幅広い品揃えでプロも御用達だ。今晩は「お家で馬刺し」にしてみたいか。

特典 「シティライフを見た」で(10月末まで)3,000円(税込)以上お買い上げ+無料会員登録をした方に
桜ユッケ40g(605円相当)1パックをプレゼント

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



きのこ

豆知識

今や1年中スーパーで手に入るきのこですが、実は最も美味しい旬は秋。低カロリーで食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養成分が満点のきのこ。夏場の疲労回復に、美容にぜひ取り入れたい食材です。

今月の料理人



三浦 桂子さん

三浦さんがつくる創作イタリアンが人気のカフェレストラン。メイン以外にもフォカッチャなどのパン、ドレッシング、ケーキもすべて手作り。毎日食べても飽きのこない優しい味わい。今年の9月で3周年を迎え、ますます愛されるお店に。お得なランチは880円～と良心的。

カフェ&レストラン

みうらんど
豊中市上野坂2-1-7(パルシェ上野坂2F)
☎06-6848-0300
http://miurand.blogspot.jp/
営/11時～21時(L020時)
金土日祝～22時(L021時)
水曜定休 2台有 近隣にコインP有

きのこの香り&旨みが食欲をそそる一皿。



秋の味覚たっぷりなんちゃってリゾット

冷やごはんを使った時短&家計お助けレシピ。ちょっとしたコツでプロの味に...! 子どもも大人も大好きな一皿に仕上がります。

材料/2人前

- お好きなきのこ類..... 適量 ※今回はしめじ、まいたけを使用
- 玉ねぎ..... 1/2個
- 秋鮭..... 1/2身 ※シーフードミックスなども可
- ホールトマト缶のトマト..... 2個
- 冷やごはん..... 240g
- 水..... 150cc
- バター..... 30g
- チーズ..... 30g
- コンソメやスープの素など小さじ1/4
- 塩 ●コショウ ●油

調理時間

作り方 10分



1 冷やごはんを水でさっと洗う。ザルに上げてよく水気を切っておく。



2 鮭は塩コショウを先にまぶし、熱したフライパンに油を入れ、鮭、きのこ、玉ねぎを入れて強火で炒める。そこに水100cc、トマト缶のトマトを手でつぶしながら入れてまぜる。

ワンポイントアドバイス

鍋のふちにこびりついたところに旨味が凝縮されている!フライ返しですらにとりつつ煮詰めていく。

ワンポイントアドバイス

ごはんは混ぜたりすると粘りが出てしまい美味しくない。投入した後は混ぜたりしないで出来るだけ触らないように。



3 塩コショウ少々とコンソメ小さじ1/4を入れ強火で5分ぐらいしっかり煮詰める。味見をして好みの味加減に。 ※バターやチーズが塩分入りの場合はこの時点では薄味くらいでOK!



4 50cc水を加え、中火で再び沸騰するまで加熱。水切りしていたごはんを投入。バターを加え、バターがトロントしたら火をとめる。お好みのチーズをかけて出来あがり!

1人前から気軽に作れる!

作り方(調理時間10分)

- 1 牛肉に塩コショウの後、小麦粉をまぶしてフライパンで炒める。玉ねぎ、きのこを入れてさらに炒める。
- 2 フライパンにAを入れてアルコールを飛ばし、沸騰するまで煮詰めたら完成!味が濃いようなら、水を加えて調整して好みで最後にバターを。

- ルーから作るなんちゃってハヤシライス
- 生クリーム
 - お好み焼きソース
 - オイスターソース
 - 赤ワイン
 - トマトケチャップ.....各大さじ2
 - 牛細切れ
 - 玉ねぎ
 - お好みのきのこ
 - 好みでバター.....各大さじ2



このコーナーへの

お申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかリガキかEメールでお送り下さい。1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ・伝言板係 FAX 06-6368-3505 Eメール dengon@citylife-new.com ☎問合せ/06-6338-0640

掲載お申込みの 締切:10日

▶今話題のコーチング 教えます 出張可 http://s.ameblo.jp/macomarry/macorix.7211@gmail.com 三好

七五三のご案内

▶高槻てんじんさん境内で全て揃います ご祈祷・衣装・美容・着付写真 便利なプランを格安で得々プラン→10/23・11/6・11/12・11/27の限定日なら27,000円より10/20～通常プラン32,000円より詳しくは0120-19-4669ラポール10時～18時 水・木曜休み

結婚

▶阪大卒の会員多数 90日無料体験可能 成婚多数で信頼のエクセルマリッジ北摂072-762-6050

▶仲人「わたちの会 まいぶれ」で検索 只今入会金無料!

教えます

▶川上ギター教室(初心者より) 06-6380-8673千里丘6イズミヤすぐ

▶ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフ・トランペット・ウクレレ体験有 ☎0120-08-1871松本楽器

▶お琴教えます 出張可 ☎06-6852-3395 今井

▶ME A秋のご入会キャンペーン 10月末迄に無料体験ご入会の方は初月の授業料が50%オフに!外国人講師と楽しく学ぶ英会話。P有 ME A英会話 ☎06-6875-6458 http://www.bestmea.com *月謝制

▶ピアノ・ヴァイオリン・英語も学べるコースがスタート♪大人も子供も楽しく学べる新コース ピアノ個人レッスン基本～プロ迄 月4回(金曜)×40分8,000円 ヴァイオリン・英語 年齢別クラス 月2回(火曜)×30分各7,000円 全て受講ならまとめ割18,000円に入会金2000円 宝塚市逆瀬川 詳しくはエムMUSIC 0797-77-5100

ペット探してます

▶チンチラ♀尾縦編 昨年5月にインコ♀右足負傷 昨年9月に不明 ☎06-6863-3131 080-2470-9719村上

引き受けます

▶不用品の廃棄処分致します ☎06-6856-2222 佐藤運送