



美味しいを持って帰ろう。

# GOCHISOU TAKE OUT

ナチュラルブランドの食材も購入可。(左から)ほうれん草やアスパラの「北海道パスタソース(グリーン野菜)」885円。「ミックス野菜ピクルス」691円。アルミニウムフリーのBPを使用「パンケーキミックス600g」993円。



あふれんばかりの具材

エビフライサンド 1,188円

寿司ネタに使うほど新鮮な赤エビを、食べやすいよう開きにしてフライに。自家製タルタルソースとの相性も抜群。



八菜のお弁当 650円

“バランスよく、彩りよく、塩梅よく”をコンセプトにたくさんの野菜を美味しくいただける。※注文個数が多い場合は要予約。



卵3個を使いふっくらと焼き上げたローズハム入りオムレツがトーストにぎゅっ。付け合わせのトマトの漬物も美味。ハムオムレツサンド 1,080円。

パンケーキとサンドイッチの店  
cafe nanala

〈カフェ ナナラ〉

芦屋市大樹町4-20-1  
芦屋セントラルビル1F B号  
営/9時~21時(L.O.20時)  
月曜定休(祝日の場合は営業)

☎0797-69-6150

<http://www.cafe-nanala.jp>



絵本もあり子ども連れのママたちも集うカフェ。自慢はふわふわのパンケーキと種類豊富な具たくさんサンドイッチ。小麦粉などは北海道のナチュラルブランドのものを使用し、具材もほぼ店内で手作りというこだわりもうれしい。



いかり(各色1,188円)、KOBE(1,296円)は同店オリジナル。すすきや赤とんぼ(各1,188円)など秋らしい柄も。店内で購入可。

旬野菜をふんだんに使ったランチが人気のカフェ。日替わりのお弁当には、副菜が“八つ”以上ぎゅっしりと詰め込まれ、彩り鮮やか。女性のみならず健康を意識する男性からの注文も多いとか。

ひと箱に魅せる  
四季のおかず



店内で使っている信楽焼のオリジナル食器(茶碗1,600円~、プレート2,800円~)も販売。

haus diningroom

〈ハオス ダイニングルーム〉

神戸市中央区海岸通1-2-15 2F  
営/11時半~19時(ランチ~14時半)  
不定休

☎078-327-4581

<http://def-company.co.jp/haus-diningroom>



鮭おにぎり 170円

焼きおにぎり 200円

(左)一番人気の鮭おにぎりには、塩加減にこだわった鮭が上にも中にも。(右)醤油の香ばしさとカリッと食感がたまらない。中には鮭が!



お米も1合150円~、1kg800円~販売している(5kg以上は秋田県から直送)。

ミンチカツ100円。日替わりでミンチカツやコロッケなどのおかずも販売。

ONIGIRI ICHIGŌ 神戸店

〈オニギリイチゴウ〉

神戸市東灘区深江本町3-9-1 1F  
営/平日7時~19時  
土曜8時~19時  
日曜・祝日9時~19時 不定休

☎078-891-3212



農家直営のおにぎり専門店。秋田県産のあきたこまちをしつかり浸水することで、ふっくらもちりした、おにぎりに最適なご飯に炊き上げる。男鹿半島の天然塩や皇室にも献上された風味豊かな海苔なども厳選。

こだわりの詰めた  
にぎり飯



フランス料理をベースに、旬の食材を取り入れたメニューの数々。店内ではワインや日本酒、地ビールなど。

マメナカネ惣菜店

神戸市中央区北長狭通7-1-14  
営/月曜~水曜・土曜9時~17時  
日曜・祝日15時~23時  
木曜・金曜定休

☎078-599-5153



キャロットラペ 300円

パテドカンパーニュ 700円

レンズ豆 450円

(左)豚肉や鶏レバーなどを低温で焼いたパテ。(右)人参と酢で戻したドライマンゴーを、愛媛のミカンジュースで和えて。(下)有機レンズ豆をマスタード風味で。

美酒とともに  
フレンチ惣菜  
フランスの料理店で働いていた女性オーナーが8カ月前にオープンさせたお店。国内外の生産者を訪ねて吟味した食材も使用し、お酒に合う惣菜に仕上げた。自宅でゆっくり飲みたい時にテイクアウトしたい。