

旬の食材を食べよう

Lohas Cafe
Recipe

夏の彩り野菜 そうめん

食材
【夏野菜】

vol.1

<p>食材 (2-3人前)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● そうめん.....2束 ● ナス.....1本 ● パプリカ.....半分 ● ズッキーニ.....1本 ● スナップえんどう・みょうが.....少々(お好みで) 	<p>つけ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ● だし汁.....300cc ● 醤油.....大さじ3 ● みりん.....大さじ3 	<p>完成</p>
--	--	-----------

step 01 そうめんは茹でて冷蔵庫に

step 02 下準備をした野菜を、160℃の油で軽く色づく程度に素揚げする。

step 03 つけ汁の材料を混ぜ合わせ、素揚げした野菜を浸す。しんなりしてきたら添えてそうめんにつまみ。

みょうがとスナップえんどうをお好みで盛り付けて、最後に残りのつけ汁をかけて完成! 増山チーフ

LOHAS café (ロハスカフェ)

摂津市千里丘1-13-23 JR千里丘駅 徒歩5分

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

出店応援プロジェクト

OPENING STORE SUPPORT PROJECT

住宅・店舗の内装空間を手がける「Standard」とそのStandardが運営するライフスタイルセレクトショップ「Door」、北摂～阪神間・神戸に展開される情報紙「City Life」が出店を考えられている個人オーナー様を全面サポート!

株式会社シティライフNEW 「出店応援プロジェクト」係
お問合せ先/06-6338-0640

Standard × Door × City Life

CHECK! 出店応援

Maple Friday Jazz Concert

vol.15

7/20(金)
19時開演 ※開場18時半

出演:川又瑞代(Violin)、石田ヒロキ(Piano&Vocal)、河合鉄兵(Bass)、伊波大輔(Drums)

■箕面市立メイプルホール小ホール(箕面市箕面5-11-23) ■料金:前売1,500円(会員1,300円)・当日1,800円(会員1,600円) / 大学生まで(要学生証)会員問わず前売・当日1,000円 ※未就学児入場不可 ■チケット販売所:箕面市立メイプルホール・グリーンホール ■問:(公財)箕面市メイプル文化財団TEL072-721-2123

タカツキダマシ「高槻魂2018」

7/15(日)
11時~

高槻の無料野外ロックフェス。関西を代表する豪華アーティスト達の共演ライブあり、美味しいフードあり、キッズブースありの1日楽しめるイベント。ウルフルケイスケ、オーイシマサヨシ、GRAND COLOR STONEほか多数出演!

■高槻市立桃園小学校(高槻市桃園町3-27) ■入場無料 ■http://takatsukidamashi.com/

ぼかぼかひろばみずあそび

7/14(土)
13時~15時 ※受付14時まで

夏の始まり楽しくみずあそびができる。たらいで冷やしたあまいスイカをみんなで食べる。

■吹田歴史文化まちづくりセンター浜屋敷(吹田市南高浜町6-21) ■費用:100円(おやつ代) ■定員:80名 ※当日先着順 ■対象:おむね3歳~小学3年生 ※小学生未満は保護者同伴 ■持物:お茶・水着・工作を入れる袋 ■問:TEL 06-4860-9731・FAX06-4860-9725

悪質商法の被害にあわないために

~特殊詐欺にも気をつけよう~

7/12(木)
10時~11時半

近年、高槻市内で特殊詐欺(オレオレ詐欺や運付金詐欺等)や悪質商法の被害が増えている。手口と対策について、相談事例DVD・寸劇等にて紹介する。

■高槻市立富田ふれあい文化センター(高槻市富田町4-15-28) ■無料 ■定員:40人 ※当日先着順 ■手話通訳あり ■問:高槻市立富田ふれあい文化センター TEL072-694-5451・FAX072-694-5453

EVENT 北摂イベント

コンサート、ギャラリー、催し、ミュージアム、講座・講演

掲載無料 あなたの街の情報をお待ちしております!

メール play@citylife-new.com

※応募・掲載希望月の前月8日まで(以降も受付の場合あり)

※掲載の場合のみ、編集部から連絡いたします。

イベント開催の実施については、変更が生じる場合もあります。各問い合わせ先にてご確認のうえ、ご参加ください。

子ども向けの体験講座がいっぱい

「第13回のおこども文化体験フェア」

8/18(土)・8/19(日)
10時~16時半

詩吟、箏、尺八、日本舞踊、茶道、華道、印(はんこ)作り、民謡、囲碁、合唱、リコーダー、和太鼓、ダーツ、演劇、ラジオ放送、歌舞伎、鍵盤ハーモニカ、陶芸、剣道、能楽(小鼓)、弦楽器、製菓、テレビ番組制作体験の23コースを開催予定。

■申込期間:7/5(木)~7/29(日)9時~17時 ■受講料:無料 ※コースにより実費負担あり ■定員:コースにより異なる ※定員を超えた場合は抽選 ■対象:コースにより年齢制限あり ■問:メイプルホールTEL072-721-2123

シューベルト没後190年記念

遺作「弦楽五重奏曲」

8/8(水)
19時開演

特別来日演奏者 エリック・ロベレト氏 他(ベルギー王立モネ劇場第1ソリスト)

※この演奏会は民間の有志が主催し会場費以外の協力はすべて演奏者に贈る。

■箕面市立メイプルホール小ホール(箕面市箕面5-11-23) ■参加費:演奏会開催特別協賛金として1人2,000円/ペア3,800円 ■定員:100名 ※申込順・全席指定席 ■問:申込:みのおてな事務局 TEL:FAX050-3488-1543 E-mail minohjuku@gmail.com

2018 ジャズピクニック イン 猪名川

That's Entertainment!!

8/4(土)
17時開演 ※開場16時

今年で開催29年を迎える野外コンサート。大阪発のエンタメジャズバンド「Calmera」をゲストに迎え、エンターテインメント溢れるパフォーマンスで猪名川の夜を盛り上げる。

■池田市猪名川運動公園 特設会場(池田市桃園2-1782-1) ■料金:一般前売3,000円(当日3,500円)・ペア前売5,000円(当日6,000円) ※芝生自由席・小学生以下無料 ■チケット販売所:池田市民文化会館・いけだ市民文化振興財団・池田市役所1階会計管理役室・NPO法人関西ジャズ協会・ローンチケット(ロード53417) ■問:いけだ市民文化振興財団TEL072-761-8811

ぽこフェス!2018

7/29(日)
14時開演 ※開場13時半

家族みんなで楽しめる吹奏楽のコンサート。

【曲名】エル・カミーノ・レアル、ものけ姫セレクション、ようこそジャパリパークへ、美女と野獣ハイライトほか

■池田市民文化会館大ホール(アゼリアホール)(池田市天神1-7-1) ■入場料:無料 ■問:プラスサークル*ぽこあぼこ (http://poco-toyonaka.jugem.jp/)

夏休みマクラメワークショップ

7/22(日)
10時~12時

昨年からマクラメの技法で作られたタペストリーやプラントハンギングが大流行中。それらのマクラメ・インテリアに使われる綿のロープを使って、夏らしくてカッコいいバッグチャームを作る。

■穂積コミュニティセンター(茨木市下穂積1-7-5) ■参加費:1,000円 ■定員:20名 (要申込・先着順) ■対象:小学4年生から大人まで(小学1~3年生は保護者付添要) ■申・問:TEL050-7132-5871(佐々木) ホームページ: https://hannah-macramejewelry.jimdo.com/

箕面公園いいね! プロジェクト

自然観察会 夏やすみ企画

一夏の朝 早起き生きもの観察会

日 時: 7月29日(日) 早朝6時30分~9時 雨天中止

集 合: 阪急箕面駅前

定 員: 親子あわせて30名 要事前申込

参加費: 100円/1人

自然観察会 夏やすみ企画

一川や水辺にすむ生きものを観察しよう

日 時: 7月29日(日) 13時00分~15時 雨天中止

集 合: 箕面公園昆虫館まえ

定 員: 親子あわせて30名 要事前申込

参加費: 100円/1人

箕面公園昆虫館

キミは顎派? それとも角派? 「顎と角展」 企画展第4弾!

昆虫の中でも不動の人気をほころカブトムシとクワガタ。大きく発達し、複雑な形や面白い構造をした大顎(あご)と角(つ)が様々にあり「なぜこんな形をしているのだろう?」この多様性こそが昆虫の面白いところでもあります。この企画展でいろんな形をたのしんでみて!

会 期: 2018年 5月23日(水)~9月3日(月) 火曜休館日

場 所: 昆虫館内企画展示コーナー(標本展示)

観覧には入館料が必要(高校生以上:270円 中学生以下無料)

箕面公園っていいね! 投稿お待ちしています。

みなさんから投稿いただいた写真などの「いいね」情報を掲載しています。みなさんが見つけた情報や写真をお待ちしています。携帯からも投稿できます。右のQRコードを読み込んでニックネーム、お住まいの地域(〇〇市)、年齢を記載して送信してください。

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

申込・問い合わせ 072-721-3014(箕面公園管理事務所 9:00~17:00)