



大阪府中央卸売市場仲買直営 新年初めは原点に返ったお造り定食を

2018年は新店もオープンした銀蔵。「至らぬ点もありましたが、2019年もよろしくお祈りします」との想いで、あえて原点に振り返り、力満点の「特選お造り定食」をリリース。「銀蔵らしさ」が存分に出ており、通常1,800円を大盤振る舞いの1,500円に。さらに夜も注文OK。広島・兵庫産の牡蠣定食も登場。



牡蠣定食(1,500円)はハーフもOK。

その日の新鮮な魚をお造りに！※写真は3人前の一例

特典

12/30(日)は平成最後の店頭年末大安売り
売り尽くし「卸値市」開催(小野原本店のみ)
しゃぶしゃぶ用(生食可)スワイガニ450g 2,980円
天然赤カラズビ15匹 1,980円
その他、年末商材多数入荷

銀蔵(ギンゾウ)

営/昼 10時(箕面駅前店は11時)~15時(L014時半)
平日夜 18時~21時半(L021時) 日祝夜 17時~21時半(L021時)
土・祝日前夜 17時~22時(L021時半)

【小野原本店】 箕面市小野原東5-2-1 Pあり ☎080-1400-3527
【箕面駅前店】(予約可) 箕面市箕面6-4-24サンクスみのお105 Pなし(近隣に有料Pあり) ☎080-3846-7899



前菜盛り合わせランチ(要予約) ※内容は季節によって異なる前菜盛り合わせ10種/サラダ/ピザ/ワンドリンク/デザート

彩り鮮やかな前菜を楽しむ お値打ちスペシャルランチ

上質イタリアンで愛されている同店。おすすめランチママ会コースは、鮮魚のカルパッチョ、海老とアボカド、スモークサーモンなど、10種を盛り込んだ彩り鮮やかな前菜盛り合わせに、ピザ、サラダ、デザートも付き、コスパも抜群！



+300円でバス付きのママ会プランに変更できる。

Menu

●ピザ 500円~
●フルボトルワイン 980円~
※ランチに+1,500円でアルコール飲み放題付きに

特典

「シティライフを見た」と前日までの予約で前菜盛り合わせランチ 1,680円→1,180円(2/11まで、他券併用不可)

teja cucina

〈テジャクッチーナ〉
豊中市少路1-10-27-1階
営/ランチ11時~15時(L014時)
ディナー17時半~23時(L022時)
☎06-4866-5977



美味しくてカラダにやさしい グルテンフリースイーツ専門店

美容・健康志向の高い人の中で話題の“グルテンフリー”。小麦粉に含まれるグルテンを摂らない食事法のこと、体質改善やダイエット効果があるとされている。「8b」では、小麦粉を使わないオールグルテンフリーのスイーツを販売。スポンジには米粉を使用し、もちり感UP！さらに栄養価の高い“龍の卵”を使っているから、スポンジがオレンジ色なのが特徴。クッキーは糖質を20~30%カットしたヘルシースイーツで、ダイエット中の人にもおすすめです。これからの季節、バレンタインなどの贈物として喜ばれること間違いなし！誕生日用のオーダーケーキもあるので、お問合せを。



(上)米粉を使ったシュークリームもサクサクの生地が人気！
(左)安心安全な龍の卵を使用。オレンジ色のスポンジは栄養価が高い証拠。

Health&Sweets 8b

〈ヘルスアンドスイーツ エイトビー〉
豊中市上野西3-13-15
営/10時~19時、水曜定休
駐車場7台
インスタ:8bdolce_official
☎06-6853-7688
http://www.8bdolce.com/



●いちごショート 480円
●モンブラン 480円
●シュークリーム 150円
●ロール(1本) 1,500円
※クリスマスや誕生日用オーダーケーキの予約受付中

この記事持参でお買い上げ合計から10%OFF(1月末まで、他券併用不可)

初めての方には スタッフが手伝い

普通のお肉屋さんとは違いショーケースにお肉が並んでいるわけではなくモニターで全メニューが確認できる。各部位の食感や特徴、人数分の適量などはお気軽にスタッフまで。冷凍ブロックの販売だから冬場なら1時間はそのままのお持ち帰りOK。(蓄冷剤のセットもあり)

シティライフ読者 限定クーポン

1分で完了！
無料で会員登録 + 商品購入で、
桜ユッケ40g(845円相当)をプレゼント
※1月14日(月祝)成炊の日まで、このクーポンを必ずご提示ください。クーポンがない場合は特典の対応ができませんので、ご注意ください。

(迷ったときはセットがオススメ) (まずは定番!特選赤身)

どれがいいか迷ったり、初めての方はオススメの馬刺し数種類と専用たれがセットになった商品もご用意。



桜ユッケ赤身45g 950円	赤身軽種80g .. 1,382円
たてがみ(コネ) 50g 1,058円	特選赤身80g .. 1,490円
ハツ50g 1,058円	イチボ80g 2,138円

大阪馬肉屋 営/平日14時~19時、土日祝11時~18時 休/豊中店 火水 千里丘店 月火水
 ロマンチック街道 豊中店 豊中市北緑丘1-1-10 専用駐車場あり(店舗から南に40m)
 12/22~24...11時~18時の営業
 12/25~27...14時~19時の営業
 12/28~1/6...11時~18時の営業
 ※1/7~10は休業
 ☎06-6152-8294 馬刺し 豊中 で検索
 千里丘店 摂津市千里丘1-13-23 コインP駐車サービスあり
 12/22~24...11時~18時の営業
 12/26-27...14時~19時の営業
 12/28~1/6...11時~18時の営業
 ※12/25-1/7-10は休業
 ☎06-6319-8290 馬刺し 千里丘 で検索

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

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。

ワンランク上の料理が並ぶ 時間無制限の人気ビュッフェ

時間無制限で大人気のランチビュッフェは、季節ごとの趣向も冴える多彩な料理が味わえ、ママ友とのんびりお喋りも楽しめる。さらに2019年2月は感謝祭のイベントを開催。平日のランチビュッフェを年齢にかかわらず大人全員1,980円で提供。さらに65歳以上なら100円オフとも併用できるため1,880円に！この時期だけの特別価格のため、家族や友達と気兼ねなく楽しんで。

Meyboom (メイブーム)

豊中市服部緑地1-8(ウォーターランド横)
営/ランチ11時半~16時(L014時)
ティールーム14時~16時(L015時)
17時以降は貸切パーティーのみ可
火曜定休 ※利用の方は駐車場無料
☎06-6865-3000

案内時にこの記事提示で、平日ランチビュッフェが一般の方 5%OFF 65歳以上の方 10%OFF
※65歳以上の方は身分証の確認が条件(1月末まで、他券併用不可)
さらに2月からは感謝祭を開催！(2/1~2/28)
2月の平日大人ランチタイム 2,200円→1,980円
さらに、平日シニアランチタイム 1,980円→1,880円

旬の食材を食べよう

柿の白和え

食材 【柿】

vol.7

step 01 柿を5cm角に切り、木綿豆腐は水切りをしっかりと行っておく。

step 02 木綿豆腐をなめらかになるまでフードプロセッサーにかける(裏ごしでも可)。調味料をすべて混ぜ合わせたあと、最後に柿を入れて和える。

完成

お正月の箸休めにぴったりな一品。お酒にも合いますよ！
器に盛り付けて完成！

レシピ作ったよ！レポート募集！
chef ももちゃん

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
※12/28~1/6 休み
☎06-6155-6830

LOHAS cafeのLINE@を友だち登録していただき、トークでお写真とって頂いた感想をお寄せください！
友だち登録はこちらから▶

お正月の新定番として注目を集める 馬刺しの専門店「大阪馬肉屋」

お正月の定番、蟹、おせち、高級牛肉に並び、年々リピーターを増やし人気を集めている「馬刺し」。本場 熊本県・青森県から直送の鮮度と美味しさを大阪のご家庭にお届け！

「馬肉販売の専門店」だからその品質

専門店でしかその品質と取り扱う種類の豊富さは地域No.1。希少部位はもちろん、焼肉用、鍋用、燻製など加工品も充実の品ぞろえ。本場で食べられている本場においしいトロける馬刺しを大阪で食べられるようという想いを実現！

一流料理店に負けない良い状態の馬刺し

料理店では長期冷蔵保存されることも多い馬刺し。大阪馬肉屋はご家庭向けに販売するために産地ですぐに小分けにして真空パックで冷凍。本場の味を好きな分だけそのまま食卓に！