



### 人気コースが読者特典で500円引き 食欲そそる本格中華を、どうぞ

リピーターが多い人気の「至福コース」が一新!秋鮭のセイロ蒸しは蟹味噌ソース仕立てに、栗の香りが爽やかな牛肉と秋茄子の味噌煮や蒸しパンで挟んだ鶏もも肉のオープン焼きなど秋を彩る豪華な内容に。ディナーはさらに上海蟹味噌小籠包か春巻のいずれか一品がプラス。女子会や同窓会で、ぜひ利用してみてください!

**Menu**

- 至福コース...2,500円  
個々盛り前菜(5種)/ミニ姿フカヒレキノコ入りスープ/鶏もも肉のオープン焼き~蒸しパン挟み~/秋鮭のセイロ蒸し~蟹味噌ソース仕立て~/牛肉、秋茄子、栗の香り味噌煮/焼飯/デザート

**特典**

「シティライフを見た」と予約で至福コース 2,500円がランチ**2,000円に!**、ディナー**2,300円に!**ランチは前日までの予約制、ディナーは平日火~金のみ。チョイスは1グループ統一(9/1~10/31まで)

**中華菜館 桃莉(トウリ)**  
高槻市桃園町2-1  
高槻市役所総合センター15F  
営/ランチ 11時~14時半(L.O14時)  
ディナー17時~22時(L.O21時)  
月曜定休 お昼のみ禁煙  
☎072-670-3550



### ふぐ義 夏の風物詩「徳島の天然 釣り鮭」 9/23までの読者限定 4,800円

大人の夏の風物詩として、美食家を魅了する徳島の天然釣り鮭。上品な甘みと旨味に深みが出るこの季節。その旨味を最大に味わえる熟練職人による丁寧な骨切りと秘伝のダシが絶品の鮭なべをはじめ、鮭唐揚げや、鮭おとしなど心ゆくまで堪能できる鮭鍋コースは、9月23日まで!

**Menu**

- 天然 鮭なべコース...1人前5,800円  
(鮭なべ、鮭の唐揚げ、鮭おとし、鮭の酢の物、鮭子のゼリー寄せ、冷茶、デザート)
- ふぐ義コース...1人前5,800円
- てっちりコース...1人前4,500円

「シティライフを見た」で天然 鮭なべコース...5,800円→**4,800円**(1日限定30食) ※価格はすべて税別 ※特典併用不可(9月23日まで)

**高槻活ふぐ料理専門店 二代目 ぶぐ義**  
高槻市高槻町11-21  
営/17~23時(入店21時まで)  
月曜定休(祝日の場合は営業)  
☎072-681-9515



### 最高ランクの黒毛和牛を堪能 贅沢極まるランチコース

ミートモリタ屋が展開する同店。厳選黒毛和牛の希少部位を、網焼きステーキで味わえる贅沢なコース「萩谷」が大人気。他にも平日限定、厳選焼肉の焼肉重(1,500円)も好評。豪華焼肉と風情あふれる日本建築のくつろぎ空間で、ゆったりとランチを楽しんでみて。

**Menu**

- 萩谷(稀少部位の網焼きステーキ).....2,800円  
(前菜小鉢/季節のサラダ/稀少部位網焼きステーキ(120g)/ご飯/汁物/甘味) ※稀少部位のため数量限定

「シティライフを見た」で、**ワンドリンクをサービス!**(9月末まで) ※価格は全て税別

**にく家 牛地蔵**  
高槻市南平台3丁目27-15  
モリタ屋南平台店横  
営/ランチ11時~15時(L.O14時半)  
ディナー17時~22時(L.O21時半)  
土日祝11時~22時(L.O21時半)  
Pあり(モリタ屋南平台店と共用)  
☎0120-232-949

## ~三田屋で秋の味覚を堪能しよう~ 月替わり秋の収穫祭ランチ

税抜2,000円~(※平日ランチ限定/前日までの要予約)  
食欲の秋、旬の食材を使った特別メニューが新登場!定番のステーキ、特製ハムはそのままだ、遊び心をプラスした前菜はここでしか味わえないメニュー。  
9月10月11月と月替わりでお目見えする秋の味覚、新しい三田屋メニューをお楽しみください。

三田屋ハムサラダ・さつま芋と栗のテリーヌ(さつま芋の冷製ポタージュで、ビーフコンソメスープ・ステーキ・ご飯・梅干し・季節のデザート・コーヒー又は紅茶)

~前菜が毎月変わります~

- 9月 さつま芋と栗のテリーヌ(さつま芋の冷製ポタージュで)
- 10月 アールグレイとかぼちゃのムース(レモンとマスカルポーネのソース)
- 11月 エリンギのバスタ見立て三田屋ハムのカルボナーラ

**ステーキ 三田屋本店** www.sandaya.com/ 営/11時半~22時(L.O21時)

豊中市西泉丘3-8-12 P有 服部緑地北側 ☎06-6867-6780

箕面市小野原東3-9-35 P有 ☎072-728-7878

## グルメの街で 見つけた 絶品Menu / 北摂のおすすめグルメ



### 秋の味覚を存分に味わえる 大人気「いろは御膳」が500円引き

季節を感じる食材と他では食べられない少し変わった創作和食が愉しめる同店。中でも人気の「いろは御膳」は、9/1より秋バージョンがスタート。柿と帆立の白和えや牛蒡のスープ、秋刀魚はパン粉焼きに、豚の角煮パイ包みはきのこてり焼きソースでいただく。さらに+500円でミニ天ぷらがつくサービスもあり!

**Menu**

- いろは御膳.....2,800円  
柿と帆立の白和え/蒸し鶏と長芋のキムチ風/牛蒡のスープ/豚の角煮のパイ包み~きのこてり焼きソース~/秋刀魚のパン粉焼き/生湯葉茶漬け/タピオカとアイスの黒みつソース きなこがけ

「シティライフを見た」でいろは御膳2,800円→**2,300円に!**ランチのみコーヒーor紅茶つき(セルフ) ※ランチは前日までに要予約、ディナーは当日もOK。(9/1~10/31まで)

**にんにん高槻市役所店**  
高槻市桃園町2-1 高槻市役所総合センター15F  
営/ランチ11時~14時半(L.O14時)  
ディナー17時~22時(L.O21時)  
火曜定休 お昼のみ禁煙  
☎072-670-3520  
http://r.gnavi.co.jp/k319003/

## 旬の食材を食べよう きゅうりと豚肉の梅味噌炒め

**主材料**  
きゅうり

4人前  
 □きゅうり.....2本  
 □豚肉ごま切れ...200g  
 □まいたけ.....120g  
 □白ねぎ.....40g  
 □しょうが.....10g

<A>  
 □梅干し.....20g (塩分8%以上)  
 □合わせ味噌.....20g  
 □酒.....20g  
 □みりん.....20g

□砂糖.....20g  
 □塩コショウ.....適量  
 □サラダ油.....適量  
 □塩水.....適量

01 きゅうり・豚肉は食べやすい大きさに、白ねぎ・しょうがは千切りに、まいたけはほぐして食べやすい大きさにしておく。

02 梅干しは種をとってたたき、<A>の材料と合わせる。

03 しょうが、豚肉を炒め、塩コショウをする。そのあとまいたけを加えて炒め、一旦火を止め<A>を加えて再び火をつけ、きゅうり・白ねぎを加えて炒める。

**LOHAS café (ロハスカフェ)**  
摂津市千里丘1-13-23  
JR千里駅 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

レシピ作ったよ  
レポート募集  
LOHAS cafeのLINE@を友だち登録していただき、トークでお写真と作って、友だち登録した感想をお寄せください!

## 人気グルメブログ プーさんの満腹日記の 旨いもんを喰らう!!

このコーナーは、美味しい店を知り尽くすグルメブロガー「プーさん」からの、おすすめグルメ情報を紹介していきます。ブログもチェックしてみてください。

vol.63 **海鮮丼(並) 980円**  
**満ぶくにぎり寿し(十貫) 980円**

海鮮が美味しい幸蔵が茨木にオープンしてと聞いたので行ってきました。「海鮮丼980円」は11種のネタが入っていて何から食べるか迷ってしまいます。まずは大きな赤海老を一口!ウルトラメチャ旨い!プリプリで甘みが半端ないです。次はサーモンをご飯と一緒に!ウルトラメチャ旨い!サーモンの甘みと錦糸卵の旨みがマッチしています。ご飯が酢飯なのはいいですね。では穴子1本をご飯を巻いて一口!ウルトラメチャ旨い!口に入れた瞬間に溶けてなくなる柔らかさで、穴子好きにはたまりません!大きな器に入っているあら汁と日替わりの小鉢がついてこの価格は半端ない満足感ですね。海鮮好きな方は、是非行ってください。

満ぶくにぎり寿し10貫。赤海老や穴子1本などおすすめネタ10貫が出てきます。1貫300円~400円って言われても納得の美味しさです。これで980円はコスパすごいですね。

取材協力 **幸蔵 茨木店 あまみ**

茨木市舟木町20-20  
営/11時~14時 17時~22時L.O  
日曜定休 P有(1台のみ)  
☎072-652-7500

MENU  
 ●おまかせにぎり寿し(八貫)・780円  
 ●満ぶくにぎり寿し(十貫) ...980円  
 ●海鮮丼(上).....1,780円  
 ●天ぷら盛(上).....780円  
 ※価格は全て税別

特典  
 「シティライフを見た」でソフトドリンク1杯をサービス!(9月末まで)