

地元で楽しむ食と暮らし

高槻マルシェ

高槻阪急 地階 食料品売場

日々の暮らしの中心にある「食」。食べることは、生きるためだけでなく、心豊かな暮らしを送るためにも欠かせません。こだわりの食生活を提案するナビゲーターが、「食」を楽しむためのあれこれをお教えます。今回は、フードコーディネーターの坊垣さんに高槻&北摂産の秋野菜を使ったレシピを教わってもらいます。

今月のナビゲーター 坊垣 茜さん
栄養士、食生活アドバイザー2級。大学卒業後にフードコーディネーター養成講座を受講したのがきっかけとなり、食の世界へと進む。書籍やウェブのレシピ制作、フードスタイリング、フードライティングなどを手掛ける。

高槻&北摂産の秋野菜を使った簡単おしゃれレシピ

豊かな自然に囲まれた高槻。さまざまな種類の野菜が栽培されているが、高槻の秋野菜の目玉、しいたけが旬を迎える。今回はしいたけをはじめ、秋野菜を使った「映える」料理を紹介。「野菜が主役ながら食べ応えもあり、簡単に作ることができるレシピをお教えます。」「しいたけを使ったキッシュは、おもてなしやパーティ料理にもおすすめの一品」。使うしいたけは、高槻しいたけセンターの渡邊さんが原木栽培という手法で育てたもの。「肉厚で香りがよく、昨年の天皇陛下即位の大嘗祭に選出された良質なしいたけです」。

他にも高槻&北摂産として三箇牧トマトやレモン、柚子や小松菜など新鮮野菜がいっぱい。これらの食材を使って、食卓に彩りを添えてみよう。

WEBでさらに詳しく
カルパッチョや手まり寿司、オープンサンドなど秋野菜を使った様々なレシピを紹介。

10.2[金]~5[月]
午後1時、午後3時の2回(各回約30分)
場所:地階 食料品売場 キッチンステージ
坊垣さんに高槻&北摂産の新鮮な秋野菜を使った料理を披露してもらいます。簡単でおしゃれな料理の作り方だけでなく、野菜の栄養や保存方法などについてもナビゲート。

高槻しいたけセンターの渡邊さん。ナラヤクスギといった国産原木を使って育てる。

高槻阪急

高槻市白梅町4-1
営/午前10時~午後8時
6階レストラン街:午前11時~午後10時
関西スーパー:午前9時~午後10時
※営業時間に変更になる場合もございます。

072-683-0111

まだまだの人も、そろそろの人も。

日本全国一斉 約60ヶ所同時開催

満足度 93%

後悔しないための賢い家づくり勉強会

- 第28回目 -

日時: 10月18日(日) 13:00-15:30 [12:45開場]
会場: 北大阪ブロック 高槻市会場: 高槻商工会議所 3階会議室
高槻市大手町3-4-6

参加無料

予約制 キッズルーム有

- ☑ 建て方を間違えると凶器になる! 命を守るために知っておきたい2つのポイント
- ☑ 住宅における2020年問題とは? 知らなければ損をする……。
- ☑ 誰も教えてくれない!! 本当に良いハウスメーカー、工務店の見分け方
- ☑ 車はプリウス、住宅は……? ハイブリットな燃費の良い家づくりを行うには?
- ☑ 知れば得する!! 同じ仕様・性能の家を3割引で取得する方法。
- ☑ エアコン1台で!? 住み心地の良い快適な家を建てるには?
- ☑ 1級建築士という肩書だけに惑わされない、使い勝手の悪い素人プランの見分け方 etc…

新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針に基づき換気及び8組様に限定して開催させていただきます。またご参加の方には、ご入室時に①マスクの着用、②手指の消毒(入り口に消毒液を設置しております)、③ご連絡カードへのご記入をお願いしております。

[予約・お問合せ先] R+house 高槻 (関)タウンメイト
※電話またはHPよりご予約ください。

講師紹介 山田 健司 氏
(株)リクルート 現(株)リクルートホールディングス (SUUMO 元・北摂版/京都滋賀版 京阪版/東大阪奈良版 版元長)

全国で大人気の講師

リクルートでの住宅・建築領域でメディア運営等において10年間以上、数々の現場を踏み実情を研究、業界を熟知する。この経験を活かし、現在はコンサルタントとして活躍。住宅に特化した講演会を全国各地で行う。「少し知っているだけで、住宅に対する見方が変わる、損せずに住宅が建てられる…住宅を検討している方が、「後悔しない家づくり」を行うための重要ポイントや住宅選びのものさしとなる「知恵」をご紹介します。ぜひご参加ください。」

参加特典 川瀬太志/柿内和徳 著書 『トクする家づくり 損する家づくり』進呈

会場 (P10台有) 高槻商工会議所

TEL. 0120-919-954 WEB. rplus-townmate.jp

49歳。先生になる夢を叶えました。

学研のせんせい募集中

- 1 | 週2回から始められる
- 2 | 自宅で始められる
- 3 | 未経験でも安心のサポート体制

こちらのエリアでは後任指導者募集中!

高槻市 茨木市
●郡家小学校 ●三島小学校
●芥川小学校 エリア
各エリア

まずは説明会へご参加下さい!

特典「シティライフを見た」とご参加で学研の料理本をプレゼント! 日程はこちらから▶

お子さんが小さくて外出しにくい方、日時の都合が合わない方もお気軽にお問合せ下さい。別途個別にご説明いたします。

学研教室 0120-889-100
お申し込み・お問合せは 受付時間 月曜~金曜日 9:00~17:00(祝日を除く)
学研教室 大阪北事務局 吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F
24時間のホームページよりお申込みいただけます 学研先生 検索

庭木1本から承ります!

お客様とのお約束

- ☆庭木1本より明瞭料金
- ☆土日でもOKです
- ☆トイレはお借りしません
- ☆お茶はご遠慮します

シティライフをご覧の方へ
生垣剪定幅1m(高さ2m)
通常2,000円を 先着10名様 1,000円 (※税別)

見積無料

1本からのお庭サービス ガーデンエクスプレス

大阪支店/茨木市桑田町4-1 営業時間:9:00~17:00 072-665-8371

From CityLife

LINE公式アカウントがOPEN

地域ニュースをダイジェストで配信! 友だち追加は「シティライフNEWS」で検索もしくは右のQRコードから!!

From CityLife

Instagram @citylife_gourmet

素敵なグルメ情報やシティライフ主催の食イベントの情報も発信していきます!