



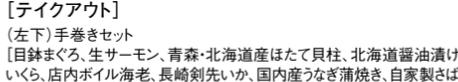
鯛とはまち朝定食  
【朝鯛と朝はまちはまち刺身、鯛かま煮付けorはまち塩焼、小鉢3種、ごはん(昼のみ十六穀米or白米)、味噌汁、漬け物】



(上)あおりいか定食  
【あおりいかのお刺身、あおりいかの天ぷら、小鉢3種、ごはん(昼のみ十六穀米or白米)味噌汁、漬け物】



(左下)手巻きセット  
【目録まぐろ、生サーモン、青森・北海道産はたて貝柱、北海道産油漬いくら、店内ボイル海老、長崎刺先いか、国内産うなぎ蒲焼、自家製さば味噌ポテトサラダ、だし巻き玉子、キザミたくあん、全形のり10枚】



(右下)オードブルセット  
【本日の焼魚2種、鯖ハラミ唐揚げ、天ぷら(天然えび、キス、ほたて、野菜2種)、煮物(あわび旨煮、極み海老旨煮、いか旨煮、里芋、南瓜)、サラダ(さば味噌ポテトサラダ)、自家煮いなり寿司(あさりしぐれ煮3個、ひじき煮3個)】

### 旬の魚が種類豊富に楽しめる 朝メ新メニュー登場 コースもテイクアウトも充実

本当に旨い魚をリーズナブルに食べたいなら、地元常連客に人気の一豊へ。新メニューの「鯛とはまち朝メ定食」は欲張りな鯛とはまちが愉しめると早くもリピーター多数!朝まで泳いでいた新鮮な魚の刺身は食感が違い、魚好きも唸る美味しさ。「朝メ鯛かま定食」「朝メはまち定食」もあるので好きな定食を選んで。イカ好きには石川県産高級あおりいかを使った「あおりいか定食」がおすすめ。肉厚で甘味が濃いあおりいかの刺身と、カラッと揚った上品な天ぷらが愉しめる。一豊だからできる魚料理オードブルのテイクアウトもぜひ。

### 夏メニューのコースも続々登場!! おすすめ! 厳選まぐろ入り旬魚コース その他、活あわび入り旬魚コース、活げっし ゃぶコースも人気(各4,500円/2人前~)。



**魚食処 一豊 服部緑地公園店** (かずとよ)  
吹田市春日1-1-1 TATSUMI緑地公園101  
営/昼11時~15時/L014時45分  
夜17時(土日祝16時)~  
22時/L021時45分  
駐車場3台あり 禁煙(店外に灰皿)  
☎06-4798-5113  
http://www.ichi-ho.co.jp

／ Menu  
●鯛とはまち朝メ定食 .....1,400円  
●あおりいか定食 .....1,300円  
●手巻きセット .....3,400円(3人前)  
●オードブルセット .....3,800円(2~3人前)  
※手巻きセット、オードブルセットは前日までに要予約  
※その他弁当等テイクアウト多数 ※全て税別



自宅の食卓を華やかにするテイクアウト。前菜盛り合わせ/1,200円、生ハムサラダ/1,000円、バーニャカウダ/1,000円、ハンバーグ/1,200円、スパゲッティミートソース/1,000円。(すべて税込)

**テラスで楽しむセルフのBBQコース**  
解放感あるオシャレなテラス席で楽しむ貸し切りのBBQコースを用意。大人8人まで利用でき、飲食物も自由に持込みOK!料理はコースごとに肉類の種類やボリュームが変わる。  
2時間/4,000円~(税別)、飲み放題は2,000円(税別)。

／ Menu  
●ランチ .....3,600円(税別)~  
●ディナー .....6,800円(税別)~  
／ 特典  
「シティライフを見た」とBBQコースを予約で  
●利用時間:通常2時間を3時間に  
(飲み放題は2時間制、7月末まで)

### 隠れ家で楽しむイタリアの味 充実のテイクアウトメニューも

イタリア各地で修業し、銀座のミシュラン一つ星レストランで経験を積んだシェフが腕を振るう同店。現在は一度に入店できる予約数を決め、一組一組に落ち着いて食事できるプライベート感を提供。テイクアウトメニューも充実。事前に電話予約し取りに行くだけで、本場の味が自宅で楽しめる。物販だけの来店も大歓迎!



店内では物販も。同店で使われている調味料や酒類などを用意。

**Trattoria TESORINO rosso**  
(トラットリア テソリーノロッソ)  
箕面市小野原西6-3-36  
営/11時半~15時半(料理L014時)  
17時半~22時(料理L020時)  
月曜定休 禁煙  
P8台 混雑時は乗り合わせ推奨  
☎072-736-8863  
https://tesorino-rosso.owst.jp



料理は季節により様々なラインナップを用意!家族や友人と自分たちのペースで楽しめる。

手ぶらで当日来店ですぐに楽しめる7月末までの期間限定BBQプラン。

／ Menu  
●期間限定・お手軽BBQプラン .....1,350円  
(7月末までのおこなプラン)  
●予約制・BBQプラン .....2,700円~  
●BBQプランキッズセット(3~6歳) .....1,000円~  
●メイブームランチ .....1,200円  
／ 特典  
この記事提示で  
●BBQを注文すると**本日のアイスをプレゼント!**  
※BBQプランの注文数に合わせて一人一つ。  
(7月末まで、一人一回限り、他券併用不可)

### 服部緑地公園内のレストラン 当日来店でもすぐに楽しめるBBQ

服部緑地公園内にあるオシャレなレストラン「メイブーム」が、カフェ&BBQレストランとしてリニューアルオープン!手ぶらで来店してすぐに始められる「お手軽BBQプラン」は牛カルビ・豚肩肉・ソーセージ・野菜3種盛り(1,350円/1人)。他にも、より内容が充実した予約制プランなど、多彩なコースを用意!さらに京都・あじき路地の人気店「ピカロアイス」のアイスも入荷中!



服部緑地公園内にあるレストランということもあり、開放的なテラス席では緑が楽しめる。

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



店長オススメの「季節のフルーツパンケーキ」1,500円。マンゴー、ゴールドキウイ、ネーブルオレンジ、バナナなどがのったボリューム満点のパンケーキ!

ランチメニューも充実。ランチセットには食前・食後に2杯のドリンクがつくおこなセットも!

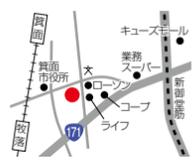
／ Menu  
●オリジナルパンケーキ .....800円  
●たっぷりクリームブリュレ .....1,000円  
●ティラミスパンケーキ .....1,200円  
※テイクアウトメニューのラインナップも充実!  
／ 特典  
この記事提示でお食事の方に  
ドリンクセット300円~**100円!**  
(7月末まで、一人一回限り、他券併用不可)

### ふわふわしっとり食感をたのしむ ボリュームたっぷりのパンケーキ

店内で一枚ずつ焼き上げるパンケーキが自慢のカフェ。ふわふわ・しっとりとした食感で、濃厚な味わいながら口当たりは軽い。ボリューム満点だがペロリと食べられるので、リピーター多数。ランチのメニューも豊富で女子会やママ友会にピッタリ!テイクアウトもOK!



**cafe a.o.n**  
(カフェ アウン)  
箕面市牧落3-3-13  
営/11時半~18時  
(L017時)  
火曜定休 P有 禁煙  
☎072-702-0018



**美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から**

スパイスと漢方の話

第48回

サジオモダカと沢瀉

サジオモダカ *Alisma orientale Juzepzuk* (Alismataceae) は夏から秋にかけて水面から花茎を出し、涼しげな小花をつける薬草です。ただし薬用する部位は塊茎で、周皮を除いて後に乾燥したものを生薬名「沢瀉」と称します。特に乾燥したものが良品とされ、口にしてみると僅かに

に甘みを感じます。沢瀉は単味では用いず、例えば金匱要略という古典書には沢瀉と朮(蒼朮又は白朮)の二味を煎じて服用する沢瀉湯があり、現在エキス化されています。この時期のようない頭痛やめまい、また乗り物酔いなどに服用すると切れ味のよい効果が期待でき、特に体質にこだわることなく服用できる良い処方です。他にも五苓散

を始める猪苓湯、八味地黄丸、当帰芍薬散などいずれも漢方の言葉でいう「利水剤」としての役目や「止瀉剤」として配剤され、水滯が原因と考えられる体調不良に欠かせない生薬です。化学成分には利尿剤と異なり、浮腫時には尿量が増え、逆に脱水時には尿量減少に働くことが報告されています。オモダカ科の植物にはそのほかに野菜として利用されたクワイ(別名:慈

薬食同源

文笹川薬局 笹川悦子

日々目にする山並みの緑がより色濃く移り変わり、ゴアジサイの群生は雨の中で生き生きと姿を見せています。水田や湿地にはオモダカ科のウリカワやオモダカの多年生水草が緑の葉を出し始めているかもしれません。

姑(が)があります。幼い頃におつかいで「クワイは小ぶりのもの、芽がしっかりと生えているものを選んで」と母が言っていたのを思い出します。どこかに親の思いが芽が出るようにと願って残しておきたいです。

**From CityLife 新店情報募集**

※掲載基準があります。詳しくはお問合せください。

北摂・神戸阪神間で新しく「お店をOPENする」という店に朗報です!情報紙City Lifeが運営するwebサイト「CityLife News」に無料で情報をご掲載させていただきます。掲載をご希望の方はCity Life編集部までご連絡ください。

[お問合せ先] 06-6338-0640 [メール] info@citylife-new.com