味・美・楽Shop　ステーキレストラン 千一夜

「ここでしか味わえない」が盛り沢山 抜群の肉と生ハムは希少価値の美味しさ

常に予約で完売になる大人気のレディースコース（2,310円～）。もちろん男性でもオーダーOK。上中心から時計回りに、生ハムのオードブル、地場産のサラダ、古代米、4種盛りの前菜（右上から時計回りにチキンのトマト煮、タコの酢味噌けけ、サーモンのカルパッチョ、生春巻き）、黒しゃぶお豆腐のアミューズ、ステーキ（120g）、チョコレートムースとイチゴのアイス、コーヒー

自家製のドレッシングと新鮮なたまねぎを挟み込んで食べる生ハムのオードブル。このために南方から通う熱烈ファンも多く、お持ち帰り販売も有り

もちもち、プリプリと赤飯が楽しい古代米は健康に抜群。パープルスティックなど地元の珍しい野菜が楽しめるサラダは地場産直送の当店ならでは

窓が大きく、柔らかく差す日の光が気持ちいい。土日の夜は調整わりでベルマンハーブ、クラリネット、マリンバ、フルートの演奏が楽しめる

閑静な住宅街の中、ひょっこりと顔を出す「千一夜」の看板

「お肉がとびきり美味しいレストランがある」という口コミで広まり、「ここでなければ！」と毎週通う固定ファンがつくほどの人気を誇るステーキレストラン、「千一夜」。平日は主に奥様方が優雅なランチタイムを楽しみ、休日はちょっと贅沢な外食を楽しむご家族連れでにぎわいます。

「店をオープンした7年前は、店の周りは空地や竹藪で「やっていけるのかな？」と思いましたよ（笑）」と、店主の坂ノ上さん。

洋食の老舗「アラスカ」で腕を磨き、和食の修業を経て「和・洋どちらのメインに持ってきても幸福感、満足感が味わえるおいしいお肉」にこだわりたくて開いたというこのお店。料理はメイン以外も健康を考えた古代米や、見ているだけでおいしい前菜、まろやかなデザートにいたるまで、"素材へのこだわり"に溢れています。

特に「ステーキハウスは、スタイル的に似たようなチェーン店が多いので、差別化を図るメニューとして工場に塩分を指定するなどこだわりました」と言う生ハムは絶品！ロースハムの薄切りとは全然違い、ジューシーさと、口に広がる甘く爽やかな味わいに「今まで食べてきたハムはなんだったの？」と驚き、何枚食べても飽きません。和泉の契約農家を中心に、店主自ら車を飛ばして探す野菜も当店の楽しみの一つ。「毎回同じものは出せないですが、それだけ新鮮で旬の珍しい野菜が食べられることはお約束します」。

メインのお肉には、"その時一番美味しいもの"を出したい……という考えから、あえて「産地」にこだわらず、長年培った「目」で新鮮さ、脂の乗りを確認して選ぶとのこと。一見量が多いかなと、思いきや「おいしすぎて箸が止まらず一気にペロリ」と食べてしまえる千一夜のコース。新メニューで要予約の「ステーキ会席」（5,250円～ディナータイム）は、店主が試行錯誤して作り上げたメニューということで、食べた後「また来よう！」と思う事間違いなしです。

お店データ

- ●最寄駅：南海高野線「金岡」駅より車で5分
- ●住所：堺市林市金剛代山台1-2-15
- ●Tel：0721-40-5544
- ●営業時間：ランチ　11:00～16:00（ラストオーダー15:00）　ディナー　17:00～22:00（ラストオーダー21:00）
- ●定休日：毎週水曜日 第2水曜日
- ●駐車場：7台

★リビングフレッシュを持参すると、ワンドリンクサービスします（5月末まで）

コラボラボ　協働で街を元気に　河内長野を日本が誇る「観光のまち」に

観光ボランティアガイドが添乗する「市内日帰り周遊バスツアー」も！

「かわちながの観光ボランティア倶楽部」のガイド風景。運営協力費 1人100円

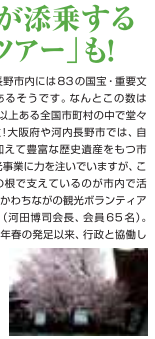
河内長野市内には83の国宝・重要文化財があるそうです。なんとこの数は1,700以上ある全国市町村の中で堂々の12位！大阪府や河内長野市では、自然美に加えて豊富な歴史遺産をもつ市内の観光事業に力を注いでいますが、これを草の根で支えているのが市内で活動する「かわちながの観光ボランティア倶楽部」（河田博司会長、会員65名）。平成16年春の発足以来、行政と協働しながら研修を重ねた会員らが「観心寺」「延命寺」「金剛寺」「高野街道」「滝畑」を主な拠点として来訪者を案内するボランティア活動を続けています。

依頼件数は年々増加し、2010年度には129件、来訪者は2,504人にのぼりました。

このほか観光協会から委託されて「河内長野駅前観光案内所」の運営や、桜まつり、高野街道まつりなど観光イベントの企画運営にも加わっています。

また昨秋、JTB大阪では市、観光協会、南海バスと協力して市内の観光名所や隠れた穴場、グルメ所などを巡る「河内長野日帰り周遊バスツアー」を開始しました。ここでも同倶楽部が添乗と現地ガイドを引き受けています。

「河内長野にこんなに多くの文化財があったのか、すごい見所があったのかと気付いていただけたら」と、同倶楽部広報部長の永井宏史さん。



4月9日（土）同倶楽部主催の春の街道ウォーク（桃・梨の花満開の小山田地区他）を開催。詳細は問い合わせを

●問い合わせ先=「かわちながの観光ボランティア倶楽部」Tel:0721-53-1111（市商工観光課内）

風物誌　このまち大好き!みなみかわちの風物詩

石川の「鯉のぼり」

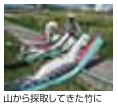
大空に泳ぐ300匹の鯉のぼり 子どもたちの健やかな成長を願って

河川敷で泳ぐ鯉のぼりは約300匹。新旧入れ替わり今年もほぼこの数に。場所は、近鉄富田林駅の南東約800m、金剛大橋近くの河川敷

石川にかかる金剛大橋上流の河川敷で500mに渡って大空に向かって泳ぐ鯉、鯉、鯉…。その数、約300匹。地元ではおなじみの壮観な光景が、今年も4月半ばから約1カ月の間お目見えします。

富田林で河川の美化清掃活動などを行っている「NPO法人夢の会」（占部訓司理事長、会員70名）が「子どもたちにきれいな川を守る心や自然を愛する心を育てて欲しい」との目的で取り組んでいる恒例行事。「鯉を放流する代わりに鯉のぼりを掲げたら？」というメンバーの提案で20年前から始まりました。自宅でお蔵入りしている鯉のぼりを募集したところ全国から集まり、今なお寄せられているそうです。竹竿に吊るせない大きな鯉のぼりは地域の小学校や幼稚園、保育所などに貸し出されることも。

主に会員から集めた会費を元に運営していますが、初日（4月10日）※の取り付けや最終日（5月8日）の取り外しはボランティアの手によって行われています。開始当初見に来た小学生が親になり、子ども連れで手伝う光景も見られます。また、河川敷では使えなくなった鯉のぼりの「鯉供養」も行われます。「川には境界線がありません。ぜひ南河内に住む人みんなのイベントに」と理事長の占部訓司さんは話します。



山から採取してきた竹に鯉のぼりを付ける会員さん

●問い合わせ先=NPO法人夢の会Tel:0721-28-9149

※取り付けは4月10日(日)午前10時～午後1時頃まで。飛び入り参加も大歓迎。

編集後記

「社員の皆さんは、限られた車で帰宅もままならず、食事も満足にとらずに、暖房もないビルで一生懸命頑張って都市ガスの復旧準備に当たっておられました。家族を亡くしたり、家を流されたりした方々もいると聞いております」。震災4日目、宮城県石巻市にある石巻ガスの状況について弊社に送られてきたメールの一部です。実は石巻ガスの皆さんと私どもは非常に懇意にさせていただいており、昨年も3人の若手社員が1カ月間、弊社に研修に来られたばかりでした。それ故、震災後3日間、東京にある日本ガス協会の本部でさえも連絡が取れないと聞いた時は、非常に心配しました。が、上記のメールが入り安堵するとともに地域の大切なライフラインを預かる「ガスマン」魂を見せられたようで、とても心が引き締まる思いがしました。皆様のご健闘と1日も早い復興をお祈りするばかりです。（Y）

Fresh People フレッシュピープル　特集　いきいきと素敵に暮らす人たちを紹介します 15　ハンギングバスケット作家・浦田 啓子さん

植物は癒しのパートナー

「香りのある花が好きです。バラのように強香な花も好きですが、それぞれの花が持つ香り。どんな花も皆、それぞれの香りを持っているんですね。そんな花に毎日触れていると癒されて本当に温かい気持ちになります」。

浦田啓子さんは主婦業の傍ら、カルチャー教室や自宅で講師として活躍するプロのガーデナー。バンジー、ジュリアン、バラ…など春の花で彩られた三日市町にあるご自宅を訪ねました。

出産以降ずっと専業主婦をしながら趣味として園芸を楽しんでいた浦田さん。

「下の子どもが高校生になった頃から本格的な取り組みを考え始めました。そんな矢先、新聞広告でハンギングバスケットの講師を養成する講座を見つけたんです。これだ！と思いました。」

しばらく家庭の中にこもっていた浦田さんにとって、講座を通じていろんな知識や価値観を持っている人との出会いは、とても新鮮だったそうです。切磋琢磨しながら専門家として必要な花作りの技術や知識を身に付けてグリーンアドバイザーから日本ハンギングバスケット協会公認講師へと上級資格を獲得。着実に夢の階段を登っていきました。

「当時、すばらしい言葉に出会ったんです。それは「本当のチャンスはね、一生に一度か二度しかめぐってこないらしい。一生を決めるその一瞬のために自分を磨いておこう」というもの。挫折しそうになっても続けられたのは、この言葉のおかげです」。

自分だけの色をつくる面白さ

寄せ植え、●ハイドロカルチャーや多肉植物など、ガーデニングの教室では幅広いテーマを受け持つ浦田さんですが、専門はハンギングバスケット。

「ハンギングバスケットは小さな空間を花と緑で飾る、いわば立体花壇です。その魅力は植生はもちろんですが、色の妙味で格段に変化する面白さ。寄せ植えは、葉ものを含めて質感の違う異なるものを集めて、いかに華やかな色を出すか、自分だけの色を作るか、そんな面白さがあります」。

「シックでいながら華やか」と評される浦田さんの作品にはファンを多く、鶴見緑地の「咲くやこの花館」で毎年開かれるコンテストでは「日本ハンギングバスケット協会理事長賞」をはじめ、ハンギングバスケット部門の主要な賞を総なめにしています。

「春うらら」と名付けたハンギング作品。バンジー、ジュリアン、プラティーナ、シロタエギク、アリッサム…まるで花々のにぎやかなおしゃべりが聞こえてきそうです

多肉植物を使った作品

多忙な毎日を過ごす浦田さんですが、ひと月の時間の半分を自身の勉強や楽しみに費やしています。

「仕事に全力投球していると煮詰まってしまいます。それに、人様に教えるためには、自分も学ぶ立場にいることが大切だと思うんです」。

休日は自然の中を散歩したり、ファッションや雑貨のお店を覗いてみたり。そんな中から、新たな作品づくりのヒントが見つかります。

「自分の作品づくりもありますが、これからは公認講師として次世代のマスター（知識や技術を指導する講師）を育てていくことが大きな私の目標です。そのためにも自己研鑽を積んで、いかに自分を高めていくか。まだまだ勉強ですね（笑）」。

毎日水やりの他、害虫駆除や花がら摘みが欠かせません。「口を出さずに手をかけて。植物の栽培は子育てと同じですね（笑）」

※ハイドロカルチャー：人工土を使って植物を育てる水耕栽培の一種。

プロフィール

◆浦田 啓子（うらた けいこ）さん

大阪生まれ。三日市町在住。銀行勤務を経て専業主婦に。2002年に「グリーンアドバイザー」、2010年には「日本ハンギングバスケット協会公認講師」を取得。大阪府下のカルチャー教室などで園芸講師として活躍。ご主人と社会人の娘さん、息子さんの4人暮らし。

浦田啓子さんのワンポイントアドバイス　上手な水やりのコツ

花を買ってもすぐに枯らせてしまう…そんな経験はありませんか？

原因の一つとして水やりにあると考えられます。水やりのタイミングを知っておくと便利です。

草花には水を与える時と、そうでない時をはっきり区別します。植物は水を求めて根が伸びていきます。土の表面が白く乾いたら新しい水をあげましょう。夏は朝一番に、冬は10時頃に。鉢底から流れるまでしっかりと。それと同時に植物の根には酸素も必要です。新しい水を与えることで植物は窒息しないで元気に育ちます。春爛漫。ハンギングバスケットや鉢植えにぜひ挑戦してくださいね。

ホンモノはどれ？

正解の方から抽選で図書カード（2000円）を5名の方にプレゼントします。

応募方法　ホンモノの答え、住所、氏名、電話番号、年齢、職業、本誌の感想・要望などを明記の上、裏外の宛先「ホンモノはどれ？」係へハガキ、またはファックスでご応募ください。

※4月31日締切 消印有効。※当選発表は発送をもってかえさせていただきます。（No.2390正解は※でした）

NEW　今さら誰にも聞けないシリーズ　しきたり&マナー編

金封を使うときに心得ておきたい「水引」の知識

●「水引」にはこんな意味が

金封（のし袋）に付いている水引は単なる飾りではありません。「結び切り」（あわび結び・輪結びを含む）は一度結んだらほどけないということで結婚や弔事（葬儀・法事）のほか病気見舞いに。何度も結び直しができる「蝶結び」は一般的な祝い事やお礼に用います。デザイン重視の祝儀袋は略式です。

裏側の折り方にご注意！　慶事と弔事では、裏の折り返しの向きが異なります。慶事は下側を上側に、弔事は上側を下側にかぶせます。

ひそひそ話　一般的に結婚式のお祝いでは偶数枚は避けるのがマナー。でも「2万円を贈りたい」という場合は1万円札+5千円札2枚の計3枚にして入れるのもアイデアです。