

**特集**  
Fresh People  
フレッシュヒーブル

「伝統的なフランス料理が好きなんです。そう、生クリームやバターをたっぷり使った！今はあまり誰も作りませんが、そんなフランス料理に自分なりのエッセンスを少し加えたものを目指しています。」

**もつと深く広く、料理だけではない料理人に**



「両親にはいろいろ心配かけたけど、やっと少し親孝行できたかな(笑)。好きな言葉は「感謝は力なり」

「料理の道に進んだのはお父様の影響とか。父は料理が好きで、台所によく立っていました。私も子どもの頃は一緒に魚の煮付けを作ったりしたものです。」

「ホテルとは違い、目の前のお客様の反応を見ながら料理を作っていくのが新鮮です。私がいくら料理界のスターに押し上げられたとしても、お客様が満足され



「天野酒香のソールボンヌ・ファミン」。天野酒や酒粕を隠し味に使ったグラタン風の舌平目の料理。お店のメニューにはないが予約制で注文できる。1500円

「ホテル時代から各種料理コンテ

「ホテルとは違い、目の前のお客様の反応を見ながら料理を作っていくのが新鮮です。私がいくら料理界のスターに押し上げられたとしても、お客様が満足され

河内長野出身者が各界で活躍していますが、萩本栄治さんもその一人。28歳という若さながら、昨年は大阪府で開催された「第2回食の都・大阪グランプリ」洋食部門で優勝の栄冠を射止め、大阪のフランス料理界を担う若手料理人として注目を集めました。グルメの秋。そんな地元が誇る料理人の萩本さんに、料理にかける意気込みや夢を伺おうと、勤務する大阪・北新地の洋食レストラン「カラース」に繰り出しました。

**プロフィール**  
◆萩本 栄治 (はぎもと・えいじ) さん  
1984年河内長野市生まれ。大阪府立河内大学生活科学科卒業。「ホテルグランヴィア大阪」を経て2010年より大阪・北新地の洋食レストラン「カラース」に勤務。河内長野市内に在住。奥様と2人暮らし。趣味は野球、ガーデニングなど。自宅の庭でハーブを栽培。

**萩本栄治さんの料理はここで 洋食レストラン「Kählerz(カラース)」**

高級店がひしめく北新地にある「お酒と一緒に、いろんな料理を少しずつ」をコンセプトに、本格フレンチがリーズナブルな値段で味わえるお店。ワインは常時50種類。カウンター10席の他2階には個室も。コース料理4000円〜。土曜限定のお得な特別ランチもあります。

●大阪市北区北新地1-6-7  
Tel: 06-6345-5669 (定休日/日曜・祝日)

河内長野には魅力的な食材がたくさんあるので、どんどん開拓していきたくてですね。

「大阪の食文化をふまえ、現在進行形の大阪らしさを料理で表現する」というテーマの中で、優勝した料理「天野酒香のソールボンヌ・ファミン」は「舌平目を使ったフランスの古典料理「ボンヌ・ファミン」をアレンジした。ワインではなく、河内長野の地酒やチーズの代わりに酒粕を使った。元々の食材を使い、独自の味を引き出したところが受賞につながりました。」

「天野酒も酒粕も、ワインやチーズと同じ発酵食品でフランス料理に合うんです。野菜を含め

**ほけ 畑kitchen結**  
ノスタルジックな空間で思い出す農と自然の優しさとおしさ



河内長野から車で20分ほど走ると、なんと懐かしさ漂う民家と赤い丸い看板が目にとまります。ここ「畑kitchen結(はたけキッチンゆい)」は、今年5月に開店したばかりの、採れたての有機野菜をふんだんに使った料理が自慢のレストラン。中に入ると古き良き時代にタイムスリップしたかのような空間が広がり、自然に表情が緩んでしまいます。

しかも、この内装は4年半かけて、自分たちの手で仕上げたというから驚きです。どっしりと高級感あふれる



昔ながらの民家に、手作りの看板がベストマッチ。ノスタルジックな外観は見るだけでも和める

お料理に使われる有機野菜が、すべて生産者の名前をはっきり表記されているところからも、農家との信頼関係が伺えます。しかもどの野菜も見ただけで「絶対おいしい!」と分かるほどの色鮮やかさと瑞々しさ。それらが厚切りでたっぷり入っているお料理は、あっさりしているのに食べ応え抜群で、一皿食べた後、力がみなぎります。心身ともに定期的に「パワーチャージ」に通いたくなる、そんなお店です。



**お店データ**  
●住所: 大阪府南市区富田1-2-2  
●Tel: 072-283-1406  
●営業時間 ランチ 11:00~14:00 カフェ 14:30~18:00  
●定休日: 木曜日 ●駐車場: 11台  
★リビングフレッシュを持参いただき、ランチメニューを注文してくださった方にはコーヒーが半額になります(11月30日まで)

**花の文化園でバラに囲まれてウェディング**



美しいバラが咲き誇る花園でウェディング。そんな映画に出てくるようなシーンが、11月4日(日)バラの見頃を迎える大阪府立花の文化園でお披露目されます。

同園と大阪観光専門学校(大阪市北区)が、PRを兼ねて実施するコラボレーション企画。同園では、模擬挙式を含めて過去3回の結婚式を挙げてきました

式は100種以上のバラを栽培するバラ園で実施され、一般入園者も交えての前結婚。フラワーシャワーや植樹など、植物園ならではの演出があるほか(後は当日のお楽しみ。学生たちはご本人さんや参加者の方があつと驚く、ここでしかできない式を考えています」と、花の文化園営業企画の平田直美さん。同園の園芸ボランティア「フルフルガーデニング倶楽部」も、花摘みなど裏方として協力しています。結婚式は10時から約1時間。雨天の場合は温室で実施。どなたでも参加できます。参加料は無料(入園料が必要です)。

●花の文化園 河内長野市高向2292-1 Tel:0721-63-8739

**このまち大好き!かわちながのの風物誌**  
「奥河内SEA TO SUMMIT」11/23・24開催!

**滝畑ダムから「カヤック→自転車→登山」で岩湧山へ**



カヤックと自転車、登山で湖(シー)から山の頂き(サミット)へ。その名も「シートゥーサミット」と呼ばれるビッグなスポーツイベントが、11月23日(祝・金)・24日(土)、滝畑ダム湖から岩湧山で開催されます。

河内長野市が推進を進める観光施策「ちかくて、ふかい 奥河内」の一つとして実施される全国規模のイベント、「シートゥーサミット」は2009年に鳥取県でスタートし、今年は河内長野のほか北海道や秋田・山形など4カ所で開催されています。大会本番の24日、参加者はダム湖をカヤックで1往復した後、自転車でその外周を2周、そこからハイク(登山)で岩湧山の山頂へ。

「タイムを競うのではなく、地域の人々が来場者と共に関心する環境スポーツイベントです。申し込みはすでに終了していますが、当日は観戦も大歓迎。登山道も通行制限はありませんので競技者と一緒に登って盛り上げてください」と、市役所産業活性化室の尾西健一さん。23日には環境イベントとして環境シンポジウムを開催。拠点となる滝畑湖畔観光第一駐車場のほか、同時開催される「奥河内フェスティバル」の会場でもあり、地元の商品などが販売されます。

写真提供: 河内長野市役所  
●河内長野市役所 産業振興部産業活性化室 Tel: 0721-53-1111  
※イベントの詳細内容は市役所ホームページで確認ください。http://www.city.kawachinaga.lg.jp/

**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。

●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「欄外の宛先「ホンモノはどれ?」係へ」八封、またはファックスでご応募ください。  
※10月末日曜 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.248の正解は3でした)

**「風邪予防対策」**  
今さら誰にも聞けないシリーズ しきたり&マナー編

冬がやってくると、必ず風邪が流行し始めます。風邪は、人から人へうつるものなので、流行期には人混みを避け、衛生面に気を配って感染ルートを遮断するのが第一なのですが、完全に遮断することはなかなか難しいもの。そこで、日頃から風邪ウイルスに感染しにくい体づくりを心がけることが大切になってきます。ウイルスに負けない健康体になるために、

- ① 薄着の習慣を 厚着の習慣は体温調節の能力を低下させ、抵抗力を弱めます。なるべく薄着にして気温の変化に順応できるようにしましょう。寒い時期に極端な薄着をするのではなく、温度差の大きい屋外と室内の気温に合わせてこまめに衣服の脱ぎ着をすることを心がけましょう。
- ② 集中力アップを 忙しいときの体の状態は、集中力が非常に高まります。そうすると、血液の循環が良くなり体温が向上し免疫力もアップします。程よい忙しさは、集中力を高めて風邪の予防になります。
- ③ 湿布摩擦を 入浴時に、布を熱いお湯に浸してしっかり絞り、それで全身をこすります。冷めたらまたお湯に浸して絞り直します。これを両手足や指の間まで繰り返します。数日続けると、体のエネルギーの流れが良くなります。

**風邪の予防にこれが効く!**  
●緑黄色野菜  
緑黄色野菜に含まれるβカロテン(ビタミンA)はウイルスの侵入を防ぐ効果があります。油に溶けやすい性質のため、体内吸収率が大幅にアップするので、油炒めなどがおすすめです。