

美味・楽・Shop

金剛山系の地下水がもたらす
「清らかな味」に心も体も癒される



日替わりのワンプレートランチは絶品。プレートの上から時計回りに菊の和え物、菊のはさみ揚げ、海老のパン粉焼き、白身魚のアボカドソース、南京、豚肉のステーキソース、シーフードのカルパッチョ、地元野菜のサラダ、果物。ご飯、スープ、コーヒーがついて1300円＋税。

金剛山のふもとに広がる美しい自然を見ながらのんびりハイキング。少しお腹が減ったときに、旬の素材いっぱいのお料理と、とびきりおいしいデザート・コーヒーを出してくれるカフェがあったら……。これを現実化したのがカフェ&レストラン「歩絵夢」です。清潔感溢れる真っ白



大人気のテラス席。四季の風景と川のせせ 2階(右)は洋室10人席和室15人席。差し込む光を浴びながら過ごす憩いの時間は最高に贅沢。

カフェ&レストラン
歩絵夢(ぼえむ)



ふわふわの紅茶シフォンケーキ。ランチを食べた後でもベロリといけるおいしさです。バナナ味もあり(450円＋税)。

な建物、美しく広がる緑の背景にとっても映え目に飛び込みます。

人気のワンプレートランチは新鮮で、しかも山の幸、海の幸全てを楽しめる贅沢さ。どれから食べよう? とワクワクしながら夢中に食べてしまうおいしさです。

しかも、どのお料理にも感じられるのが「味のよどみの無さ」。ご飯はほっくり甘く、コーヒーは後味すっきり……。体の中がすっと清められていく瑞々しさが漂うのです。その秘密はズバリ「水」なのだから。

「この土地は、金剛山系の地下から湧き出る水を日常に使っているんです。その天然水で、地元の野菜や旬の素材を料理しています。実家が寿司屋なので海鮮も新鮮なものが手に入りますし、私自身は若い頃パン屋で働いていましたので、そういった環境と培った経験を活かして、お食事の時間を「最高のひととき」にでき



自然あふれる風景の中、ひっそり静けを出す看板が目印。



白い壁が印象的な、童話に出てきそうな外観。宮大工による建築というだけあり、複雑な柱の組みは随々まで美しい。

れは嬉しいのです」とても穏やかな笑顔で語って下さった辻店長。

テラス席は鳥のさえずりと川のせせらぎが聞こえてきて、思わず体全体の力が抜けていく心地よさ! 都会の慌ただしさや切り離された、時間が優しくゆったり進む空間です。ウォーキングやサイクリングのついでにフラリと寄るもよし、歩絵夢の澄みきった味を目的に足を運ぶもよし。季節が合えば紫陽花も咲き乱れ、心と体の滞りがリセットできること、間違いありません。

Shop Date お店データ

リビングフレッシュ持参の方にはソフトドリンク1杯無料(6月30日まで)

●最寄駅：南海高野線千早口駅から徒歩15分 ●駐車場15台

●住所：大阪府河内長野市岩瀬115-1

●Tel：(0721) 65-6117

●営業時間：9:00～18:00(コース料理は要予約) 食事は11:30～

●定休日毎週月曜日・第3火曜日(定休日・祝日の場合は翌日に振替)



歩絵夢の顔、辻さんご夫婦。お店のやわらかな空気を作るのは、大自然と二人の笑顔!

みなみかわち・なんでも調査隊 ～あなたのナゾにお答えします!～

外環・上原町交差点近くファミレス前に
不思議な小山があります、あれは何?

市町のIさんより

かわちながの観光ボランティア倶楽部に問い合わせしてみました。解説は同会員で文化財ボランティアもされている栗原順一さんです。

「塚穴古墳です。つかん堂古墳とも呼ばれます。円墳のように見えますが、古墳時代のもではなく一時壊され再び組み直されたことが、昭和61年の市教育委員会による調査で判りました。証拠は石室の石に残るクサビの跡。古墳時代にこんなクサビを使うことはありませんから。伝承によると、豊臣秀吉が大坂城築城のときに石垣に使おうとこの石を運んだところ、村によくないことばかり起こり祟りだと恐れて元に復元したとされています。平成8年の調査では、石室の中から火葬した人骨が納められた壺などと一緒に、永

楽通宝や寛永通宝などの銅銭、五輪塔や宝篋印塔などの石造物が多く出土しました。これらの出土品から組み直されたのは安土桃山よりも後の江戸時代で、その後墓地として使われていたとも推測されています。それにしても一旦壊された遺跡が、再び戻されるなんてあまり聞いたことがありません。よほど恐ろしかったのでしょうか。」

横に説明板があります。



石室の石に残るクサビの跡。

現場は上原町交差点から旧国道170号線に入るファミレス駐車場に隣接。現地でも説明する。かわちながの観光ボランティア倶楽部の栗原さん。

「質問を募集しています!」「ここになぜこんなもの?」「この由来は?」など、街の中ですら感じたくエピソードをお寄せください。あなたに代わってお調べします。応募先は欄外の宛先へハガキまたはFAXにて受付いたします。

男の家事

男性も楽しんで参加できる「こたわりの男家事」をご紹介します。

【さらばカビ! ピカピカお風呂掃除】

- 夫の家事で参加率が高い「お風呂掃除」 カビが生えやすい梅雨ときは、掃除後の乾燥がポイントです。
 - ① スポンジに浴室用洗剤をつけて円を描くようにこすり、水でしっかり流します。
 - ② 排水口の目玉は、使い古しの歯ブラシなどを使います。
 - ③ 浴槽や壁、鏡などを洗った後は、水分を取り除くとカビが生えにくくなります。
- カビは湿気を好みます。梅雨ときや雨の日、浴室暖房乾燥機の「衣類乾燥機能」で、衣類乾燥と浴室のカビ防止を一石二鳥で行えます。



スリリングな巨大恐竜に
対面! 大阪市立自然史博物館

子どもの頃に一度は行ったことがある博物館。久しぶりに足を運んでみませんか? 長居公園にある大阪市立自然史博物館は、1950年に創設された日本でも屈指の自然史博物館。常設展示室では、動植物の標本や化石、鉱物など約1万点の資料が「身近な自然」「地球と生命の歴史」「生命の進化」「生き物のくらし」の4つのテーマに合わせて分かりやすく展示されており、子どもから大人まで楽しめます。

圧巻は恐竜たちの骨格レプリカが並ぶ第二展示室。天井にその不気味なシルエットが映る薄暗い展示室に佇むと、今にも恐竜たちが動き出しそう! また、今や見るだけではない博物館。ここでは講演会・実習・ワークショップのほか、前にある長居植物園を始め館外での観察会など体験型イベントが、土日を中心に年間150回以上も開催されて



●大阪市立自然史博物館 大阪市東住吉区長居公園1-23 Tel:06-6697-6221 http://www.mus-nh.city.osaka.jp/ ●開館時間-9:30~17:00(3~10月) 休館=月曜(祝休日の場合はその翌日) ●入館料=大人 300円・大学生 高校生 200円・中学生以下無料 ●アクセス=南海高野線「河内長野」駅「中百舌鳥」下車・大阪市地下鉄千里線「なかもす」駅「長居」下車徒歩約10分

お湯はもちろん
電気も作れるエネファームで快適省エネ生活!!

デザインを一新
都市ガス

発電
排熱
暖房

家電製品
シャワー

ENE-FARM エネファーム
エネファームの仕組み
都市ガスから水素を取り出し、空気中の酸素と反応させて発電。同時に発生する熱もお湯も湯かして利用できるので効率的です。

4月1日より新エネファーム発売!
1 総合効率が
現行品の
94%から
95%に向上。
2 スマートフォンで
「エネファーム」の
操作やエネルギーの
見える化が
できます。
3 今なら補助金38万円をご利用できます

※1-ご利用にはスマートフォンと無線LAN環境が別途必要です。
※2-補助金申請受付は、募集期間内であっても予算の範囲を超えた場合、申込受付を停止します。1台あたり1台上限です。

【プレゼント・読者企画のご応募先】 ●ハガキ 〒586-0025 大阪府河内長野市昭栄町14-31 株式会社リビングセンター長野 ●ファックス 0721-53-8775 ※FAX番号はお間違いのないようお願い致します。



食すと歯切れがよく、小麦の皮のプチプチとした食感が特徴。「精製前の小麦なので食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富、しかも黄粉をまぶして食べるのでさらに栄養価が高まります」と大宅さん。揚げもちややわさび醬油で食べても美味。また、冷蔵庫保存で1週間ほど日持ちします。

大宅あつ子(おおや・あつこ)さん
プロフィール

昭和25年、河内長野市日野生まれ。ご主人、豊彦さんと久保健商店を営む。家族は同居するあつ子さんのお父様のほか、他市に住む2人の息子さん一家。趣味は山野草の観察と栽培。

※久保健商店 日野415-2
Tel:0721-62-2766

今では「5人の孫のおばあちゃん」という大宅あつ子さん。子ども時代によく遊んだ石川のほとりで。

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、欄外の宛先「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。

※6月末締切 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.258の正解は⑧でした)

特集
季節を味わう郷土の味

はん・げしやう
「半夏生」とは、暦日の一つで夏至から数えて11日目(今年は7月2日)から七夕までの5日間。農家では夏至から半夏生までに田植えを済ませるのが習わしで、南河内や大和、北和歌山の地域では田植えが終わると感謝を込めて半夏生もちをつくって食べていたそうです。このおもちを日野地区で復活させて販売している久保健商店のおかみさん、大宅あつ子さんに話を聞きました。

久保健商店の店頭。「半夏生もち」のぼりが目印。売り切れるとのぼりも店内に。

「半夏生もちとは、おばあちゃんの手でつくったものです」と話す大宅あつ子さん。「子どもの頃は田植えが終わるとおばあちゃんがおもちをつくらしてくれました。大きな鉢に入れて、しやもじやお箸で少しずつ取って黄粉をまぶして食べていたんです。それが飽食の時代になり、いつの間にか消えてしまった。」

復活のきっかけは7年ほど前近くの二つの中学校で行われた食育授業のイベント。地域で食料品店と食堂を営んでいる大宅さんに講師の声がかかりました。

「材料を揃えてつくってみると、子どもたちがおいしいと言ってくれます。これは伝えるべきだな」と、思いました。

赤茶色につき上がったもちが手に入りにくいことあるようです。大宅さんは独自のルートで奈良から取り寄せています。

半夏生もちができるまで

①2回ローラーで押した つぶし小麦
②前日から水に浸けたもち米の上に小麦をのせて電動もちつき器へ
③蒸し上がったところ
④つき上がったところ

作り方はつぶし小麦ともち米を合わせてつき、適当な大きさに丸めて小麦を外皮ごとローラーで2回押しつぶしたものでこの小麦が手に入りにくいこともあるようです。大宅さんは独自のルートで奈良から取り寄せています。

「半夏生もちとは先人が残した知恵のもちです。市内では小麦の入手やもち米の生産量が少ないので河内長野の産品に指定されていないのですが、奥河内名物としてぜひ振上げていただきたいですね」と大宅さん。この季節でしか味わえない郷土の味。食への感謝をこめて、いかがですか。

社員からのお勧め情報

携帯ばかりではなく
小説にも触れてみませんか?

今までは文章だけの本は読まなかったの、会社に小説を置いていっているとみんなに驚かれます(笑)。最近ではインターネットや携帯で色々な事が出来、本を手取るという事が減ってきていると思います。

しかし山田悠介さんのシリーズはハラハラ感があり珍しく読んでいます。「ペイビーメール」や「ライブ」「バズル」「リアル鬼ごっこ」など…ホラー系が多いのも特徴ですが、今回その中でもお勧めしたいのは「オール」。これはホラー系ではなく、痛快ミステリーです!

一流企業に勤めたいにも関わらずやりがいを見い出せなくなり、なんでも屋のアルバイト募集を見て軽い気持ちで働く事に。仕事内容は子犬の散歩や花壇の手入れや話し相手など、... しか時々舞い込む

河内長野ガス都丸 寛
25歳を過ぎ漫画だけではダメかな?と思い読書を始めました(笑)

奇妙な依頼!! ある日舞い込んだ「私をみつめて」という奇妙なタイトルの1通のメール。私のゴミ屋敷を午後5時までに片付けてくれたら、報酬はなんと500万円!? 半信半疑で依頼を受けたのですが、そこから思わぬ方向へ事態は引つ張られていきます。変わり者の仲間と数々の依頼をこなしていく痛快ミステリー!!

ぜひ、1度お読みください☆ 映画化になった本もありますので、ぜひご覧ください。ちなみに私への奇妙な依頼は丁寧に断らせていただきます(笑)。