美味楽Shop　プルマージュ

陽だまりのようなベーカリーカフェは地域のお洒落な集会所

野菜スープ、サラダ、デザートプレート、ドリンクがセットになった厚切りベーコンのバニーランチ。焼きたてのパンの風味、ベーコンの存在感が驚くほどマッチし年配の方でもペロッと完食されるそうです。生ハムとケンチンピーナッツ、インゲンチキン、パジルチキンとトマトの4種類があり、いずれも1550円。

隅々までオーナーご夫妻のこだわりが息づくゆったりとした店内。シックな窓からは陽光が降り注ぐ。

南欧を思わせるブルーとホワイトの印象的な外観。

爽やかな酸味が舌にも体にもおいしいサマードリンク（500円）。左からざくろ酢とオレンジ、りんご酢とアサイー、りんご酢とグァバ。

朝3時起きでパンを焼くオーナー。奥にあるオーブンにはプルマージュのロゴマークが。

ソファ、京都で買い付けたランプ、英国作家のアートなど、アンティーク調でまとめられ、時間が経つのを忘れてしまいそう。お店の片隅にはハーレーダビットソンが置かれ、遊び心もくすぐります。

「小さな頃からパンづくりが好きで、自分が食べておいしい！　と思ったものを食べていただくのが最高の幸せです」とのこと。ランチの厚切りベーコンのバニーニは、パリっとしたパンの食感とベーコンのほど良い塩加減が絶妙。野菜スープはやさしい甘みでスーと体に入ってきます。

いちじく、ごま、チーズ、プレーンの4種類ある食パンは、すでにご近所の方々の必需品。その他のパンも北海道産の小麦粉を使い、すべて手作り。コーヒーは注文を伺ってから丁寧に一杯一杯ドリップしています。

取材中、何組もご近所の方が訪れ、中にはお話だけして帰られる方も。「お客様に声をかけていただくことが励みになって、パンもクッキーもいつの間にか増え、今では数十種類になってしまいました」。

これからの季節は色鮮やかなサマードリンクが夏の体を癒してくれます。「地域の方々に可愛がっていただくのが願いですので、世間話をする感覚で気軽にお立寄りください」。オーナーの気さくなお人柄と細やかな気配りが、美加の台の陽だまりをどんどん大きくしています。

美加の台の美しい緑の中、周回道路に面した一角にカフェ「プルマージュ」があります。「近くにお店が少なかったので、ほっと一息つける場所になれれば」とお店を開く決心をされたそうです。すべてに本物を求めるオーナーご夫妻のこだわりで、決心から昨年11月のオープンまで約2年がかかりました。

テイクアウト用のパンとクッキーの数々。全部食べたいと思うほどワクワクする品揃え。

店内は木のフロア、ゆったりとした

Plumage プルマージュ

- 住所：大阪府河内長野市美加の台5-6-11
- Tel：0721-63-1911
- 営業時間：Lunch　11:00～14:00　Cafe　14:00～17:00
- 定休日：水・土・日曜日・祝日
- 駐車場：4台（店舗裏）

お店にしっくりおさまっているご主人お気に入りのハーレー。

1/2 DAY TRIP 河内長野発▶

紀淡海峡に浮かぶ無人島 友ヶ島で「非日常」を満喫

空と一体化した青い海に浮かぶ緑の島、友ヶ島。風雨に晒され曲がりくねった樹木や、朽ちた赤レンガの建物はまさにアニメ映画『天空の城ラピュタ』の世界!!　紀淡海峡に浮かぶ無人島群「友ヶ島」は沖ノ島・地ノ島・虎島・神島という4つの島の総称。そのうち一番大きな沖ノ島は明治時代から第2次世界大戦が終わるまで軍事要塞として使用され、今なお砲台跡や弾薬庫跡などが残っています。島内には「名所探訪コース」（約3.3km、2時間半）のほか「自然散策コース」（約6.1km、3時間半）などハイキング道が整備され、キャンプや釣り、磯遊びも楽しめます。照葉樹林に覆われた道では野生の鹿「トモガシカ」に出会えることも。また、沖ノ島と堤防でつながる虎島には役行者の修験道にまつわる史跡や行場があります。訪れる際は山道が多いので歩きやすい靴で。飲み水、帽子、雨具は必携。ゴミの持ち帰りもお忘れなく。冬季を除き民宿（1軒）が営業しています。

『天空の城ラピュタ』の世界へ

定期船から友ヶ島を臨む。

太いクロマツが並ぶ野奈浦桟橋。

現在も稼働している友ヶ島燈台。

島内最大規模の「第3砲台跡」。

「第3砲台」の弾薬庫跡。

海岸に面した「第2砲台跡」。

●問い合わせ先　和歌山市観光課　tel：073-435-1234　http://www.city.wakayama.wakayama.jp/
※友ヶ島へは和歌山市加太港から定期船で20分（大人往復2000円）。季節や曜日、天候により運航状況が異なるので事前に問い合わせを。友ヶ島汽船Tel:073-459-1333

Q 太子町に石川五右衛門が座ったといわれる石がありますが…？

みなみかわちゃんなんでも調査隊～あなたのナゾにお答えします！～

付近には西国巡礼にまつわる重大遺跡も！

秀吉によって釜茹での刑に処せられた戦国時代の大盗賊、石川五右衛門。太子町公式マスコットキャラクターたいしくんの案内で現地に直行すると存在感のある大小2つの石が。「太子街人の会」会長の加藤孝次さんにうかがいました。

「盗みに失敗して逃げ帰った五右衛門が腰掛けたといわれています。腹立ちまぎれに拳骨で石を殴った跡や煙草のキセルで打ちつけたという跡も残っています。真相は定かではありませんが。この場所が当時の河内国石川郡の山田村から石川村に向かう道筋にあったことから伝承されたのでしょう」。

辺りは古墳がいっぱい。葉室古墳のある葉室公園も近くに。

今ある「仏眼寺」のお堂は昭和に入って地域の人たちによって建てられたもの。

さらに「遺跡としてはこっちのほうが価値大」と加藤さんが肩入れするのが、すぐ近くにある「仏眼上人之遺跡」記念碑。「『仏眼上人』は西国三十三カ所観音巡礼の中興と称される『花山法皇』の先達（案内人）の一人といわれる重要な人物です。二人が出会ったのが、ここ葉室の地。廃仏毀釈でなくなりましたが、明治時代までここに『仏眼上人』ゆかりの大寺院があり、葉室村は三十三カ所巡礼を三十三回続けて満願する『三十三度行者』の拠点でした」。必見です！

※場所は近鉄・喜志駅から金剛バス太子循環線「葉室」停留所近く。
「叡福寺」からは徒歩20分ほど。太子町観光・まちづくり協会（Tel：0721-21-1600）でマップを配布。

「石川五右衛門の石」と、そこに腰かけて笏（しゃく）で石を叩くポーズをとる「たいしくん」。

「太子街人の会」会長・加藤さん

金剛バス「葉室」停留所の近くの雑木林にひっそりと立つ「仏眼上人之遺跡」記念碑。

質問を募集しています！「ここになぜこんなものが？」「この由来は？」など、街の中でふと感じたクエスチョンをお寄せください。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。

ガス火でおいしく!! カンタン♪本格♪Cooking

ひじきご飯

材料（4人分）
米・・・・・2合
乾燥ひじき・・・・・12g
ニンジン・・・・・60g
田舎揚げ・・・・・1/2枚
三つ葉・・・・・1/2束
だし汁：400ml
(a)｛淡口醤油・・大さじ2・1/2
　　みりん・・・・・大さじ2
　　酒・・・・・大さじ2

❶米は洗って30分以上水に漬けた後、ざるにあげて水気をしっかり切ります。
❷ひじきは水に漬けて戻します。ニンジンは3cm長さのせん切りにします。田舎揚げは熱湯をかけて油抜きをし、3cm長さの細切りにします。
❸炊飯鍋に米と調味料（a）を入れ、だし汁を合数の目盛りまで入れます。❷の具を上にのせて炊きます。
自動炊飯機能
❹炊き上がれば全体を混ぜ、1cm幅に切った三つ葉を散らします。

ここは誰もが集い、遊び、自然から学ぶ場

「滝畑で始まる、これからの20年が楽しみ」と話す下之坊修子さん。フリーランスで映像制作の仕事に携わる傍ら、下之坊さんが始めた「映像発信てれれ」は、マスメディアにはないもっと身近な情報を発信しようと市民から集めた作品をカフェなどで定期上映するもので、全国に広まっています。活動拠点として昨年秋、新たに滝畑に設けた「てれれ滝畑チセ（家）」を訪ねました。

永住も視野に入れて、今のところ大阪市内と滝畑を行ったり来たり。左後ろの民家が「てれれ滝畑チセ（家）」。

Profile　下之坊 修子（しものほうしゅうこ）さん　プロフィール

1950年河内長野市生まれ。映像作家。「映像発信てれれ」主宰者。1991年ビデオ工房AKAMEを立ち上げ。2007年映像発信「てれれ」開設。「ゆらりゆらゆら」と「ここにおるんじゃけえ」などビデオ映像作品多数。

いつも話しかけながらドキュメンタリー制作をする下之坊さん。この日は河内長野市立中学時代の同級生らが訪問。

下之坊さんが映像と関わるきっかけは専業主婦だった40歳の頃。「世の中と切り離された環境にいて息苦しさを感じていました。そんな折にウーマンズスクールでのビデオ講座を受講したら、これがハマった。面白い。私でもできるやん（笑）」。2年間学び修了生仲間と一緒に映像制作集団「ビデオ工房AKAME」を立ち上げました。その後、離婚を経験して独立。映像制作や映像講座の講師をしながら自主制作の映画作品を次々と生み出しました。

地域全体をシェアハウスに

小学校1年の時にお父様の仕事の都合で栄町に移るまで滝畑で暮らした下之坊さん。昨年秋には大阪市内に加えてこの地に新たな活動の拠点「てれれ滝畑チセ（家）」を開設しました。

「ここでは自然の中で五感を取り戻して、ゆっくり時間をかけて映像制作を楽しんでいます。そのほか皆で集まって定期上映をしたり、映像の勉強をしたり。また、映像に限らずいろんなイベントを開いて人と人とが膝を突き合わせて話せる場をめざしています」。

里山が広がる滝畑では畑を耕し、薪でご飯を炊きます。

「滝畑で暮らすと面倒くささの中に生きていく原動力があります。てれれ滝畑チセ（家）は誰もが来てくれて遊び、自然の中から学ぶ場です」。

「仲間や同級生のほか最近は地域の人たちも立ち寄ってくださるんです。身寄りがなくなっても お金がなくても体が動かなくなっても堂々と生き、死んで行ける場をつくれたら。地域全体がシェアハウスみたいになればいいな」。

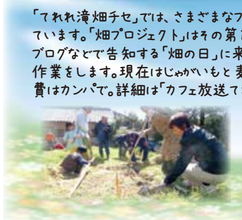
超高齢社会を豊かに生きるヒントが、ここから生まれてきそうです。

下之坊さんの作品は女性や障がい者、マイノリティをテーマに生きることを問いかける作品が多い。代表作「ゆらりゆらゆら」と「ここにおるんじゃけえ」。

'03年に開始した「映像発信てれれ」は、一般の人から集めたビデオ映像作品を約1時間につないでカフェや公共施設で上映するというもの。「カフェ放送」とも呼ばれヨーロッパ諸国では市民メディアとして親しまれています。「『てれれ』は皆でお茶を回し飲みしながら楽しくおしゃべりして交流をもつ南米パラグアイの習慣です。響きがいいので言葉をもらいました。上映後は作者や参加者がお茶しながらトークします。表現者として責任をもつ。反対意見も含めて受け入れることはお互いにとって大きな力になります。インターネットで誰もが映像を簡単に発信できる時代だからこそ、顔を見てきちんと伝えあうことを大事にしたいと思います」。『てれれ』を始めて13年、上映場所は全国に広がり参加作品は数百本にのぼります。

てれれ滝畑チセ「畑プロジェクト」

「てれれ滝畑チセ」では、さまざまなプロジェクトが生まれています。「畑プロジェクト」はその第1弾。ほぼ月に1回、ブログなどで告知する「畑の日」に来たい人が集まり農作業をします。現在はじゃがいもと麦などを栽培。参加費はカンパで。詳細は「カフェ放送てれれ」ブログ参照。



http://terere.jugem.jp/
■連絡先　大阪市浪速区日本橋西1-4-11
タカオビル3F　Tel:06-6644-3701
E-mail: <mailto:eizoinfo@terere.jp>

南海バス「滝尻」停留所から徒歩3分。てれれのキャラクターである「見て聞いて言うサル」のイラストが入ったこの表札が目印。

ホンモノはどれ？

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.270の正解は③でした〉

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。

社員からのおすすめ情報

スーパー銭湯でリフレッシュ

河内長野ガス　平野　真規

運動不足なのでおうちヨガと友人と一緒に夜のウォーキングを続けています…といってもその効果のほどは不明です(笑)

河内長野の風の湯、富田林のうぐいすの湯、初芝駅近くの千寿の湯　堺浜楽天温泉　祥福…と様々なスーパー銭湯に通いましたが、最近私がはまっているのは大阪狭山市東野にある虹の湯です。

大浴場は2階にあり、滝を眺めながらゆったりつかることができる天然温泉の露天風呂があります。特にリラックスできるのは、「卵型のつぼ風呂」です。これは卵型の温かみのあるデザインで、信楽焼きの肌触りも気持ちが良く疲れた身体を癒してくれます。岩盤ミストサウナ（女湯のみ）や高温サウナでたっぷり汗をかいて、温泉につかれば、お肌もさっぱりしっとりするように感じます。

「でも外風呂なんて、用意がなんだか面倒…」と躊躇されるかたもいらっしゃるかもしれません。女性は特にあれこれ持ち込みたい物が多いですよね。そこで私は温泉セットを常に準備しています。

バスタオル、フェイスタオル、サウナマット、銭湯の回数券・100円玉（コインロッカー用）を入れてある財布、着替えはショルダーバックの中に。

洗顔グッズ、シャンプー、ボディタオル、ヘアブラシ、お風呂上りの化粧水やクリーム等は100均で買ったカゴにセットして常備。これで気が向いた時にいつでも旅立てます。

みなさまもお近くのスーパー銭湯で気軽にリフレッシュしてみませんか？