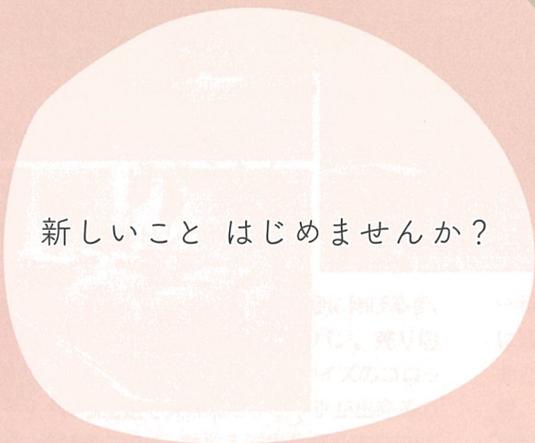


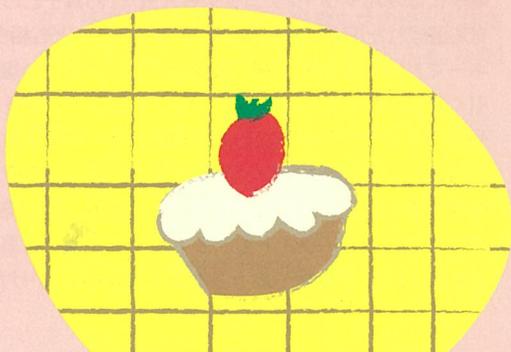
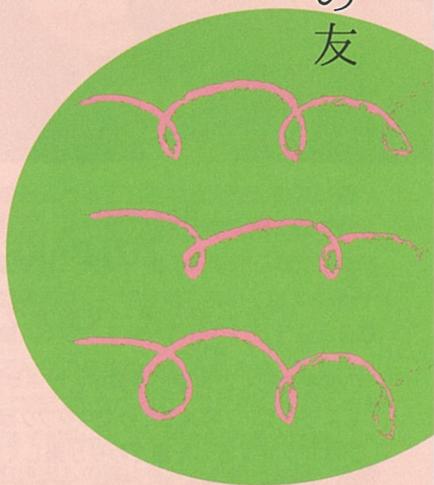
4

Vol.
SPRING 2018
TAKE FREE

天満橋おさんぽの友



新しいこと はじめませんか?



TENMABASHI で始める

耳を澄ませば、こころ奏でる風のうた。
何か始まりそうな、
何か始めたくなりそうな。
そんなまちを歩いてみませんか？

<本誌のつかい方> How to use this book

各店データの番号は、裏表紙のマップに対応しています。
【●】マークのサービスは、本誌ご持参の方1回限り有効です。
期限の記載のないお店に関しては6月末までとします。
予告なく終了する場合がありますので、ご了承ください。

お店凡例： ● 食品 ● 飲食 ● 雑貨 ● その他

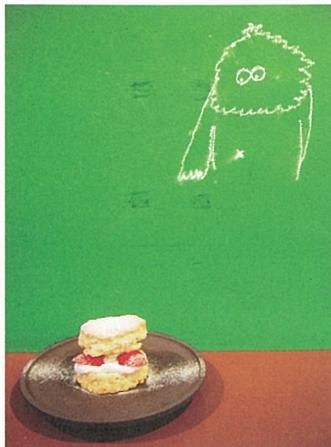


SLOW CAKE ジージーベイク

ZiZi BAKE

ケーキとキーマをカウンターで

小窓をのぞくと可愛い焼菓子とケーキがお出迎え。どれにしようかな…? 考えるだけでワクワクが止まらない。スコーンはザクザクとした歯ざわりが楽しく噛みしめるほどに味わいが増す。濃厚なチーズケーキやキャロットケーキ、暑い時期には冷んやりパンナコッタも人気だ。お菓子との相性を考え選ばれたIFNi ROASTING&CO.のコーヒーとも相性抜群! キーマカレーは辛味、甘味、酸味のバランスがいい塩梅で後引く旨さ。梅干しと大葉がアクセントとなり一度食べるとやみつきに。カウンターなので距離感が近く時にはお客さんからのヒントを得てレシピを改良することもあるそうだ。好きな事にはとことんこだわるという店主。壁に描かれた遊びゴコロあるイラストもフォトジェニック。お菓子はテイクアウト可。手土産やおうちカフェにgood。(いけだ なお)



1

大阪市中央区南新町 2-3-2
ミヤモトビル 201
mail:zizibake@yahoo.co.jp
11:30 ~ 17:00
[月火・他不定休]
<https://www.facebook.com/ZIZIBAKE>



福祉のコンビニ

こさえたん

光るセンス揃ってます

府庁の昼チャイムが鳴り止むや否や棚に伸びる手、次々と旅立つ日替わり弁当と手作りパン。売り切れ御免!とはこの事。この日は一口サイズのコロック弁当。買った足で大阪城ピクニックが出来るのもこの場所ならではの。数ある府内の福祉施設で作られた物の中からセレクトされた個性豊かな品々。ジャム、クッキーには根強いファン多く、無添加素材のものからバターたっぷり贅沢な味わいまで。窓辺に並ぶのは鋭い感性が光るTシャツ、手織り製品。元気にしてた? スタッフお二人の笑顔に会話も弾む。作り手と客、福祉の垣根を越える一期一会のコンビニだ。(よしむら りみ)

2

大阪市中央区大手前 3-2-12
大阪府庁別館 1階
平日 11:00 ~ 17:00
(お弁当・パン・惣菜 11:30 ~ 13:30 売り切れ次第終了)
[府庁舎の閉庁日休]
<http://l-challe.com/kouchin/shop/>



大阪うどん・酒・肴 おおてどおりあたごや

大手通 愛宕屋

厳選された食材で旬を味わう幸せ

一歩足を踏み入れると、ふわっとだしの良い香りに迎えられる。羅白産の昆布と焼津産の鰹でだしをとり、醤油は、大豆・塩のみで作られた物を使用。化学調味料は、一切使用しない。おすすめは、製麺所の職人が隠れて食べたかくれうどん。えび天ぶらうどん、近江牛のたたきも人気。もちっと柔らかく、つつる食べられ、取材班の子どもたちは、スープまで飲み干していた。安心安全が嬉しい。2階は、むき出しの梁に温かみのある照明、座敷とほっこりできる空間。おもちゃもあり、気兼ねなく子連れで来店できる。料理も店の造りも店主の優しさがたっぷりつまっている。(じふく ゆた)

3

大阪市中央区大手通 2-4-13
TEL:06-6809-3938
11:30 ~ 22:30
[年始のみ]
<https://atagoya.wixsite.com/atagoya1>



ザ ボトル オープン

The Bottle Oven

お茶と時間を味わう

ポットとカップを選んで紅茶を楽しめる店が、昨年秋にオープンした。好きなものを集めて作った店だと店主。イギリスの食器に魅了されたことがきっかけで、英国菓子を勉強。店内の椅子もよく見ると全て異なる。平日は夜10時までオープンしているのは、仕事帰りに一人で立ち寄れる店が欲しいと思っていたからだ。紅茶だけでなく、サイフォンで淹れるコーヒーもある。ランチは午後3時までコテージパイ(イギリス風のミートパイ)などを楽しめる。スコーンは毎日焼きたてで、質実剛健なケーキも魅力的。大人がのんびり過ごせる、何度でも行きなくなる店だ。(おの ちさこ)

関西棋院天満橋矢田会支部 みやび

囲碁サロン 雅

碁石は何で出来てる？

「白石はハマグリ、黒石是那智黒石で出来ているんですよ」多くの質問にも真面目に答えてくれる主宰の林さんは関西棋院公認のインストラクターであり周りから先生と呼ばれ慕われている。この日は午前中から小学生が集まり、午後は年配の男性から若い女性までお客さんが入り大賑わい。囲碁を通して人と出会える『碁縁』が、何千年の間、楽しまれてきた魅力の一つだ。空間を効率よくどう囲むか競うのだが、数字に強くなるだけで無く集中力や礼儀も身につく。夏休みには毎日通う子供もいて、夢の国とかけてミヤビーランドと呼ぶ子もいるそうだ。(たまい あい)

発達障害児・不登校児の学習支援

学習塾 ななつ星

わかった!できた!の喜びを

その子にあった関わりをすれば、成長していける。生き辛さを感じている子の力になりたいと話す代表の高橋さん。教材は、点群から形を見つけ、線をつないでいくプリントや積み木などの色鮮やかなおもちゃ。砂が入った大きな箱は箱庭で、人形や動物、建物などを思うように置き、言葉にならない思いを表現する。箱庭療法を続け、心に抱える問題が解決した子もいる。高橋さんに出会い、その子はどれほど救われたのだろう。教育相談では、育ちを信じて見守り励ますことが親の役割と伝える。簡単ようでとても難しい。親も共に成長し、見守ることができるようにしたい。(じぶく ゆた)

南国風カフェ カフェ サザンマーケット

Cafe Southern Market

窓際のモーニングで始まる1日

明るい陽射しとポップな椅子が目を楽しめる。爽やかなお洒落カフェかと思いきやアジアフードメニューが充実したお店。シンガポールチキンライスは一目シンプリだが鶏の旨味が染みだて飯が奥深い味わい。ナンプラーの効いた醤油だれやチリソースをお好みで。お出汁がふんわり食欲をそそるフォーは喉越しも良くさっぱり。子どもや癖が強いものが苦手な方でも食べられる優しい味にアレンジされている。スイーツの種類が豊富なのも嬉しいポイント。中でもシフォンケーキはフワフワとしっかりと混在し絶妙なテイスト。フェアトレードの雑貨、運命鑑定士による占いも要チェック。(いけだ なお)

4

大阪市中央区淡路町 2-4-2
TEL:06-7161-8548
平日 12:00 ~ 22:00(LO 21:30)
土日祝 12:00 ~ 21:00
[不定休]

5

大阪市中央区船越町 1-6-2
アスタビル 2階
TEL:06-6947-1536
13:00 ~ 21:00
[水曜休]
席料 1日 1,000円+消費税

6

大阪市中央区内平野町 2-1-2
アイエスビル 3A/7A
mail:nanatsuboshi.kids@gmail.com
平日 10:00 ~ 17:00
http://www.nanatsuboshi-kids.com

7

大阪市中央区島町 2-3-19-102
TEL:06-6484-9315
火~金 08:00 ~ 19:00 (LO 18:30)
土日祝 09:00 ~ 17:00 (LO 16:30)
[月・他不定休]



自分の気持ちに
寄り添って
歌うように
奏でる楽器です



アコーディオン

4月1日(日)発表会があります。
エルおおさかにて

習い事スナップ

まちの人に
習っていること、
教えていることを
聞いてきました。



クラシックバレエ

笑って踊って月
めっちゃ楽しい。
遊びにおいで!



タヒチアンダンス

体験レッスン
受付中!

一緒に楽しく
踊ろうね♡

踊る事が好き。
将来どんなダンスをするにしても
基礎となると思い、始めました。

楽しくて
いつも汗だく!

少しずつ出来る事が増え
挑戦する気持ちが
出て来ました。



体操

8 林原響子 アコーディオン教室

天満橋界隈にて
詳しくはメールでお問い合わせください。
popogi_2004@yahoo.co.jp
http://kyoko-accjugem.jp

9 オリ・ティパニエ

大阪市中央区南新町 1-1-1
EXA 南新町ビル 5F
http://heartland.geocities.jp/
ori_maohi_nehenehe/

10 翔子バレエスタジオ 天満橋スタジオ

大阪市中央区釣鐘町 1-1-11
MJBLDG 201号
080-3868-6233

11 しおのすば一つ塾

大阪市中央区船越町 2-2-16
06-6920-1188

お店凡例: ■ 食品 ■ 雑貨
■ 飲食 ■ その他

・各店データの番号は、裏表紙のマップに対応しています。
「●」マークのサービスは、本誌ご持参の方1回限り有効です。
期間の記載のないお店に関しては6月末までとします。
予告なく終了する場合がありますことをご承知ください。

SHOP

12 ガット ローザ Gatto Rosa



大阪市中央区内平野町 1-1-5
西大手前ビル 103
06-6809-2712
平日 11:00 ~ 20:00
土日 11:00 ~ 19:00
【不定休】
https://www.gattorosa.com/

イタリア・ピエモンテ州のポドラートチョコレート正規販売店。直輸入の雑貨、パスタやオリーブオイルも。小さなイタリアを楽しむお店です。

14 ラ プラージュ La plage



大阪市中央区北新町 3-7
06-6949-3938
10:00 ~ 19:00
【月曜休】
http://www.patisserielaplage.com

色とりどりのフランス菓子や焼き菓子が並び、オープンして早13年。中でもチョコレートのエクレアは人気で土産にも喜ばれています。

13 ムスビガーデン



大阪市中央区大手通 2-2-7 1F
06-6945-0618
月~土 10:00 ~ 19:00
日・祝 10:00 ~ 18:00
http://musubi-garden.jp

“毎日食べるものだからこそ、ココロとカラダにやさしくおいしいものを” 自然食品のムソーが運営する直営店。有機野菜、無添加食品、ヴィーガンケーキなどを取り扱っております。

15 えにし 縁



大阪市中央区谷町 2-8-6
06-6949-2500
ランチ 11:30 ~ 15:00 (LO14:00)
ディナー 18:00 ~ 24:00 (LO22:00)
http://enishi-sobagiri.jp
washoku.enishi.sobakiri

国産の蕎麦を店内の石臼で挽いて、毎朝打ち立ての蕎麦をご用意。河内鴨汁そばや季節の創作蕎麦ほか、ガレットや餃子も。名物のおはぎはテイクアウト可です。

7 カフェサザンマーケット



大阪市中央区島町 2-3-19-102
06-6484-9315
火~金 08:00 ~ 19:00 (LO18:30)
土日祝 09:00 ~ 17:00 (LO16:30)
【月・他不定休】
cafe_southernmarket

オープンして半年になりました。新メニューも登場しました! 全面禁煙でお子様連れも安心してご利用いただけます。ご来店お待ちしております。

16 カフェ・テントウムシ

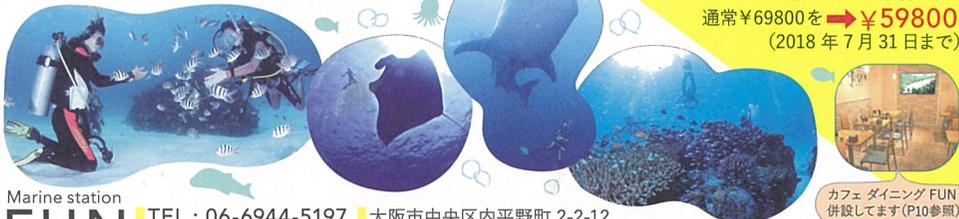


大阪市中央区船越町 2-2-7
グランドヒル船越 1F
06-6946-7422
11:00 ~ 17:00
【火・祝祭日休】

幸せを運ぶというテントウムシ。当カフェも皆様に幸せを感じて頂ける様、心地よい空間と美味しいお食事を日々お作りしています●本誌ご持参でお食事またはケーキセットをご注文の方に限り 100円 OFF

水中写真を撮ってみませんか?

ママさんインストラクターも活躍しています。
家事やお仕事で忙しい方も是非トライしてください。



Marine station

FUN TEL: 06-6944-5197 | 大阪市中央区内平野町 2-2-12
FAX: 06-6944-7937 | E-MAIL: fun@fun-co.com | http://www.fun-co.com/fun/index.html

ダイビングライセンス取得

最短3日(日帰り×3日も可)

この冊子持参された方は特別割引

通常¥69800を **→ ¥59800**
(2018年7月31日まで)

カフェダイニング FUN
併設しています(P10参照)

18 ササラ



大阪市中央区内平野町 2-1-2
06-6943-1515
平日 11:30 ~ 15:00
18:00 ~ 22:30
土・祝 11:30 ~ 15:00
18:00 ~ 22:00
[日・年末年始休]

「担担麺と醤油ラーメンの店」です。一番人気の『金胡麻担々麺』は胡麻味濃厚。美味しさに加えて、食べると胡麻のパワーで、“やる気”“元気”がでます。

20 洋食屋



大阪市中央区船越町 1-1-11
大手前ハウス 102
06-6948-8850
ランチ 11:00 ~ 14:00
ディナー 18:00 ~ 22:00 (LO21:00)
http://wixweb555.wixsite.com/youshokuya

食べログで3.52の評価。他、関西TV「ちゃちゃ入れマンデー」で紹介されました。テイクアウト始めます。
●本誌ご持参で100円OFF

22 アンティーク・レトロ雑貨・古道具 丘や商店



大阪市中央区北新町 2-10
天野ビル 1F
080-5773-7603
11:00 ~ 19:00
[日月休]
okayashoten@gmail.com
okaya_shoten

日常使いの古い道具や雑貨たち・・・小さなワクワクを詰め込んだ「毎日が蚤の市」のようなお店です。日々のエッセンスを掘り出しにお越しください。

19 ブリュépab・テタルヴァレ



大阪市中央区大手通 1-1-2
アトランティス 21ビル 1F
06-6809-5229
ランチ 11:00 ~ 14:00
カフェ 14:00 ~ 17:00
ディナー 17:00 ~ 23:00
[不定休]
http://brewpubtv.com

醸造所を併設したビアダイニング。店内の醸造所で醸造した出来立てのクラフトビールとビールにぴったりのピストロ料理をどうぞ●本誌ご持参でランチのセットドリンクをサービス。スペシャルティコーヒーもセット可

21 ル・ビストロ クードポール



大阪市中央区船越町 1-3-5
ザ・マーキュリー愛見ビル 1F
06-6941-8755
ランチ 11:30 ~ 13:30 LO
ディナー 18:00 ~ 21:00 LO
[日・祝祭日 他不定休]
queue.de.porc@road.ocn.ne.jp
http://qporc.com/

落ち着いた時間が楽しめる家庭的なフレンチレストラン。旬の素材や安全な食材にこだわり、記憶に残る味をご提供しています。店前駐車場から店内は段差がなく、ほぼバリアフリー。車いすでもご来店ください。

23 クラシス Clasis



大阪市中央区内平野町 1-3-9
06-6949-1471
11:00 ~ 20:00
[木曜休]
clasis@mabashi.com
clasis@mabashi.com

四国を中心として、おいしいもの、作家さんの器など、全国の様々な雑貨を集めた、こだわりの「暮らし」がみつかる雑貨店です●本誌ご持参で100円OFF

お店凡例: ●食品 ●雑貨 ●飲食 ●その他

●各店データの番号は、裏表紙のマップに対応しています。
●マークのサービスは、本誌ご持参の方1回限り有効です。
●期間の記載のないお店に関しては6月末までとします。
●予告なく終了する場合がありますことをご了承ください。

25 ショップ ボタブロ shop BotaBuro



大阪市中央区島町 1-1-2
丸善ボタンビル 1F
06-6942-2261 (代)
11:00 ~ 18:00
[第1・3土、日祝休]
http://www.mbgallery.jp
※ギャラリーイベントの営業時間に関しましては、お問い合わせください。

ビル1F奥にあるMaruzen Button Galleryの直営ショップ。オリジナルアクセサリーやボタン、リボンなど材料をご覧いただけます。

27 カンプリマイドームおおさか前店



大阪市中央区茶屋町 2-3-3
06-6945-8008
月～金 / 09:00 ~ 18:00
土 / 10:00 ~ 15:00
[日祝休]
http://www.kanpurico.jp/mydomeosaka/
カンプリマイドームおおさか クリック

カンプリグッズ屋さん。ちょっと面白いプレゼントや記念品が作れます。1個からグッズも作成可能です。お気軽にご相談ください!! ●本誌ご持参でオリジナルステッカー1枚サービス。お気に入りの写真をお持ちください

29 小顔整体サロン 楽りん



大阪市中央区内平野町 1-2-9
グランドメゾン大手前 901
06-6755-4358
10:00 ~ 19:00
[不定休]
https://rinnraku.jimdo.com/

痛くない小顔矯正。女性限定。オールハンドの長持ち小顔矯正。しかも姿勢までも変わります。だから見た目年齢にもアプローチ！写真を撮られるのが楽しくなります●本誌ご持参で500円OFF

26 えがみ歯科医院



大阪市中央区内平野町 1-5-8
06-6809-4731
月～金 10:00 ~ 13:30
15:00 ~ 19:30
土 09:30 ~ 15:00
[日祝休]
http://www.egami-shika.com

的確な診断と丁寧な説明と痛みの少ない治療を心掛けております！お口で気になっているところがあれば、お気軽にお問い合わせください。

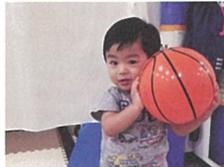
28 グランママ grandmama



大阪市中央区船越町
10:00 ~ 18:00
(最終受付 16:00)
[不定休・女性限定・完全予約制]
balancecare3@gmail.com
詳しくはメールでお問い合わせください。

触れて揺らして呼吸するだけで身体は緩みます。気になる肩こり、姿勢改善、美容ケアに役立つ「さとう式リンパ」の健康美容ケアです。自分でできるセルフケア講座も人気です。
●予約時に本誌見たとお知らせで初回の施術コース500円OFF

10 児童発達支援・放課後等デイサービス しおのすぽーつ塾



大阪市中央区船越町 2-2-16
06-6920-1188
月～金 / 10:00 ~ 19:00
土 / 09:00 ~ 15:00
sssekkotsu@docomo.ne.jp
https://tanifuku.jimdo.com
詳しくは、エキテンの「しおのすぽーつ塾」で

チャレンジを自信に繋げていくことが私たちのテーマです。『楽しい！』が1番！体験・見学・相談のご連絡お待ちしております。

落ち着いた場所、色々な人が集まって楽しく過ごしています！
癒しの空間で新しい発見の場でもあります。
学校に行かなかった僕にとって、ここが学校！
何かやれそうな気になったり背中を押してもらっている気持ちになったり・・・！

～本を通じて人と出会う～
24 IS まちライブラリー
ボランティアスタッフ【ライブラリアン】さんに質問！
ISまちライブラリーってどんなところ？
誰でも利用できる図書室。6000冊ある蔵書は、会員が持ち寄り、寄贈したもの。様々な個性が集まった本棚はとてもユニーク。それに惹かれ訪れる人との交流も面白い。
大阪市中央区内平野町 2-1-2 アイエスビル 3F
06-6809-3152
月 14:00 ~ 21:00 / 火・水 10:00 ~ 18:00
木・金 10:00 ~ 21:00 / 土 10:00 ~ 17:00
土曜日はボランティアスタッフが運営

31 屋過ぎの海沿いにあるような ゆったりと過ごせるマリンカフェ
TEL : 06-6949-4707
Email : cafe@fun-co.com
http://www.cafe-fun.jp/
大阪市中央区内平野町 2-2-12
天満橋4番出口から徒歩5分
instagram: cafedining.fun
facebook: 天満橋のカフェダイニング fun/ファン
お肉料理
海鮮パスタ
プリプリの海老を堪能できる、新メニュー！
明るい店内
Outdoor FUN! CAFE DINING

SHOP

- お店凡例： ■ 食品 ■ 雑貨
■ 飲食 ■ その他

・名店データの番号は、裏表紙のマップに対応しています。
 「●」マークのサービスは、本誌ご持参の方1回限り有効です。
 期限の記載のないお店に関しては6月末までとします。
 予告なく終了する場合がありますことをご了承ください。

32 美容室 necco



大阪市中央区内平野町 1-5-4-1F
 06-6941-0011
 09:30 ~
 (詳しくはブログを Check)
 [月曜 他不定休]
<http://ameblo.jp/necco2014/>

“家”にいるような力の抜けた、ありのままに居て頂ける空間で一人一人の日常に寄り添ったヘアスタイルとホッとひとときを。

34 サロン・ド・ガトー アンジュ

大阪市中央区船越町 1-6-2
 アズタビル 1F
 06-6944-0147
 月～金 /08:00～20:00
 土 /08:00～19:00
 [日曜休]
<http://saon-de-gateau-ange.com>



季節の素材を用いた新作や、人気のロールケーキや各種ケーキ、焼き菓子等のフランス菓子の販売とカフェを併設したお店です。
 ●毎週金曜日お菓子 20%OFF (お持ち帰りのみ。期限なし)

37 イーチ カフェ EACH CAFE

大阪市中央区石町 1-1-7
 永田ビル 1F
 06-7172-2601
 11:00～18:00
 (火・日は15:30まで)
 [土・第2日・祝祭日休]
<http://eachcafe.com>
 eachcafe



ガレージ奥の小さなカフェ。玄米・野菜・大豆などを使ったヘルシーランチ、季節限定ドリンクや焼き菓子などもご用意しています
 ●本誌持参で単品ドリンク100円OFF

33 ヨガロータス



大阪市中央区北浜東 2-18
 堀川ビル 4F
 050-5873-0736
 [日祝休]
 HPのスケジュールにてご確認ください
<https://yogalotus.yoga/>
 yogalotustenmabashi
 YogaLotusOsaka

ヨガはポーズをとるだけではありません。体や心を正しく使う方法を学んで健康へ投資を始めよう!腰・肩・膝の痛みは自分で改善●幸せな毎日を作る場所へ体験レッスンに来てみませんか?通常2回 3000円→2回 2500円

35 スプレモコーヒー

大阪市中央区釣鐘町 2-3-14
 月～金 /08:00～18:00
 土 /08:00～15:00
 [日曜休]
 info@supremo-osaka.com
<http://www.supremo-osaka.com/>



経験40年 2代目のオーナーが焙煎に拘り技術を磨き上げ、ストレート豆を煎り上げブレンドするコーヒー豆は多くのファンを生んでいます。

36 テイクアウトヘルシーお弁当 デニテニイ

大阪市中央区釣鐘町 1-2-2
 土屋ビル 1F
 06-6947-2660
 昼弁 11:00～14:00
 夜弁 17:40～19:00
 当日支度分売完売にて閉店
 [土日祝休]



良質素材で仕上げた手づくり弁当。税込432円からご用意。一番人気は二段塾弁604円。平野町、天満橋北詰でも販売中。
 ●本誌持参でお弁当お買い上げ時ずり漬野菜のポタージュ1カップ無料

38 ココラマ cocorama

大阪市中央区石町 2-1-7
 天満橋グリーンコーポラス 1102
 06-4977-2139
 11:00～20:00
 (最終受付19:00)
 ※木日祝は最終受付17:00
 [不定休]



心と身体をリラックス&リフレッシュ。ボディケアが人気のリラクゼーションサロン。足つぼ・オプションヘッドコースもおすすめ●本誌ご持参で初回のみ500円OFF or 10%OFF

39 タイ古式セラピー ムニムニ munimuni

大阪市中央区大手通 1-3-7
 ベルヴォア大手通 904
 090-8935-4575
 木 /11:00～18:00
 金土 /11:00～21:00
<http://munimuni.crayonsite.com/>



足先から頭までゆっくり、じんわりほぐします。こころもからだもスッキリとリラックスしたいあなた、是非一度お越しください。●本誌持参で初めてのお客様限定全身60分コース4000円を3000円に

40 本城歯科医院



9:30～19:00 (月・火は18:00まで)
 土日祝休診
 地元で90年続く、落ち着いた雰囲気の大診療所です。3名の歯科医師がそれぞれの専門分野を持ち、お子様からお年寄りまで優しく丁寧な治療を心がけています。歯科衛生士は担当制のため、より的確で長期にわたるメインテナンスができます。また、通院が困難な方のために訪問歯科診療もしております。



住所 大阪市中央区大手通 2-2-6 電話 06-6943-5578 <http://www.honjo-dental.jp>

イベント

e- よこ道造

～水辺のまちを楽しむ1か月間～

天満橋のすぐ近く、松屋町筋の西側に東横堀川という川が流れているのをご存じですか? 高速道路に覆われながらも、大阪城の外堀という歴史ある川。毎年5月14日から開催される「e-よこ道造」(主催:東横堀川水辺再生協議会)では、まちの人によるガイドクルーズや老舗でのワークショップ、水辺のコンサートなど、一ヶ月間にわたって楽しい体験がいっぱい。知られざる名店や新しいお気に入りのスポットを発見できるかも。



※「e-よこ道造 2018」の詳細は4月上旬にe-よこ会HP (<http://e-yokobori.jp/>) に掲載予定です。

レシピ

醤油麹、始めませんか?

混ぜるだけ!作っておけば、もう一品のバリエーションがぐんと広がります。

<材料>

- ・生米麹もしくは生麦麹 200g
- ・醤油 450～500g

乾燥麹の場合は醤油多めがよいです。生麹の方が美味しく作れます。



<作り方>

- ①瓶に麹と醤油を入れて混ぜる。一日1回混ぜて、1週間から10日間常温でおく。(ヨーグルトメーカーがあれば、55℃で12～24時間)
- ②出来上がった醤油麹は冷蔵庫で保存する。



- ①納豆のタレとして
- ②ほうれん草と和える
- ③蒸した根菜と和える
- ④アボカドとミニトマトのサラダに

【メモ】麹菌には約200～3000種類もの酵素が含まれていると言われています。デンプンやたんぱく質などを分解して、食材を柔らかくしたり、美味しくしたり、消化に優しいなどの効果もあります。

30 なちゅの台所

驚きの活用法やより美味しくヘルシーなお料理を作るコツは教室で。是非、一度遊びにいらして下さい。

大阪市中央区
 詳しくはお問い合わせください。
natyunodaikokoro@gmail.com
natyunodaikokoro.wixsite.com/cooking

編集後記

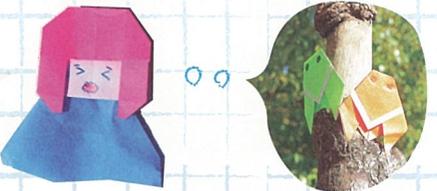
コツコツ重ねて第4号。知識やスキルって、持っている人はそれを大したことなく言うんです。ちょっと待って。違う!それは、あなただからこそ持っているもの。どんどん社会に出していきましょう。と無責任に誘って、協力してくれた編集メンバーに感謝。

- いけだ なお 本誌で出会えた皆様へ「ありがとう」
- じふく ゆた 公園めぐりとピクニックが大好き
- たなか ひでみ おさんぽで不思議発見!
- たに みゆき 春からはドイツでおさんぽ
- たまい あい おさんぽで生活に彩りとゆとりを!
- よしむら るみ 写真と珈琲求め自転車どこまでモ～

追記:デザイン、写真撮影、取材執筆etc 承ります。お気軽にお問い合わせくださいませ! 広告や配布先も募集中です。

夏の公園遊び idea. 虫取り遊び編

公園で子供とセミ取り…
 セミが暴れて怖かったりしませんか?
 実はセミは暗いと暴れないし鳴かないんです。



虫かごは明るいのので、ティッシュボックス等を使って暗くしてあげると静かに。箱に折り紙やシールをペタペタ。蓋をつけて遮蔽すると、完成!

※セミは25度以下でも静かになります。

「天満橋おさんぽの友は結婚出産育児などで休職退職減薪している方の小さな手カラをまちに出すことを目的としています。小さな力の積み重ねがよりよい暮らしをつくることにつながります。応援をどうぞお願いいたします。」

TENMABASHI OSANPO MAP



SHOP LIST

- | | | | | |
|-------------------------|----------------|--------------|---------------------|---------------|
| 1. ZIZI BAKE | 9. オリ・ティパニエ | 17. FUN | 25. shop BotaBuro | 33. ヨガロータス |
| 2. こさえたん | 10. 翔子パレエスタジオ | 18. ササラ | 26. えがみ歯科医院 | 34. アンジュ |
| 3. 大手通 愛宕屋 | 11. しおのすば一つ塾 | 19. テアトルヴァレ | 27. カリアミドームおおさか前 | 35. スプレモコーヒー |
| 4. The Bottle Oven | 12. Gatto Rosa | 20. 洋食屋 | 28. grandmama | 36. テニティニ |
| 5. 雅 | 13. ムスビガーデン | 21. クードポール | 29. 楽りん | 37. EACH CAFE |
| 6. ななつ星 | 14. La plege | 22. 丘や商店 | 30. なちゅの台所 | 38. cocorama |
| 7. Cafe Southern Market | 15. 縁 | 23. Clasis | 31. CAFE DINING FUN | 39. munimuni |
| 8. 林原響子アトリエ教室 | 16. カフェ・テントウムシ | 24. まちライブラリー | 32. necco | 40. 本城歯科医院 |

配布協力：ドーンセンター・大阪市立島之内図書館・アートエリアB1・山本能楽堂・エルライブラリー・小さなお庭と猫の図書館
谷町空庭・こたばを食べるカフェみずらみ・笹舟屋・種ノ箱・Riccو・R concept・あまびつと・欣の市

おさんぽクイズ 天満橋を歩いて見つけてね！

- ① EACH CAFEの近く ② 前号Green Cafeの近く ③ オリ・ティパニエから見える？ ④ こさえたんでお弁当買って…



答えはマップの中に