食べる

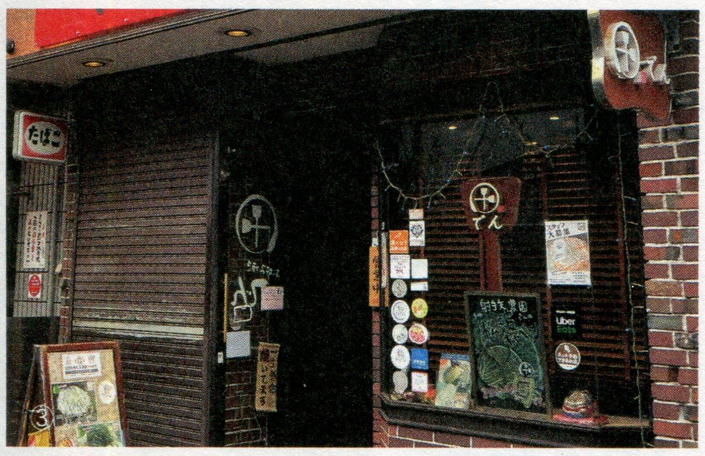
掘れば掘るだけ野菜がうまい！ メトロ沿線グルメ

味の肝は泉州キャベツ
お好み焼き でん

［西成区］

2010年秋放送のNHK連続テレビ小説『てっぱん』で、登場するお好み焼き店の監修を担当したお店。下町情緒あふれる花園町で2006年のオープン以来、味にうるさい大阪人をうならせている。

「お好み焼きの肝は今が旬の泉州キャベツやで。うちはキャベツ7割、小麦粉3割」と黄金比率を教えてくれた店主の田中晶行さんは、生産者の応援団でもある。いっぱいのキャベツと生地、ソースが一体化した、ふわふわのお好み焼きは唯一無二。熟練の技がなせる一枚だ。旬の野菜をシンプルに鉄板焼きにした料理も多い。



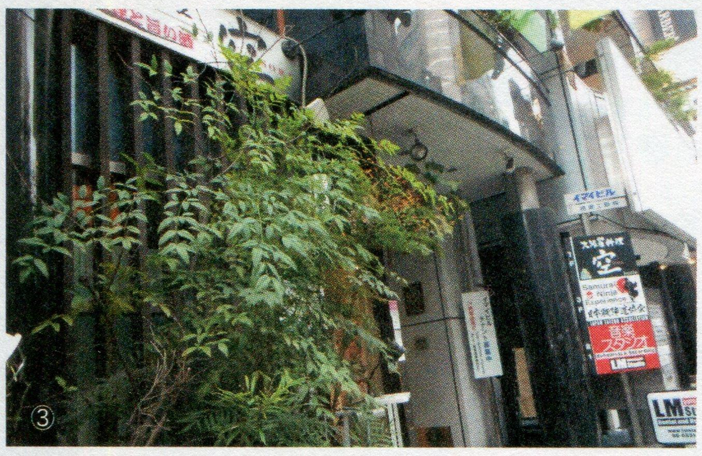
①一番人気のでんスペシャル1740円。有頭エビ、豚、イカ、ホタテといった具材が山盛り　②生麺を使った塩そば980円。シャキシャキのキャベツ、大葉の風味やゴマのプチプチ食感が楽しい　③窓際で泉州キャベツのチョークアートがお出迎え

大阪愛いっぱいの創作料理
大阪産料理 空 堀江本店

［西区］

大阪産（もん）＊の創作メニューが楽しめる居酒屋。「畑から直接届く大阪野菜は手を加えなくてもうまい！」と店長の大野亮太さん。冬に甘みが増す泉州キャベツのザク切り、大阪野菜をシンプルに蒸した土鍋蒸しなど、素材生かした数々は、他では楽しめないものばかり。お弁当やおばんざいのテイクアウトができるのもうれしい。

冬のお通しは河内長野の酒粕を使用したかす汁を提供、おでんにも酒粕を使用するなど、その愛ゆえに大阪産の普及やPRに貢献した証の「大阪産五つの星大賞」を受賞。肉や魚、日本酒やワインまで大阪産。



①大阪野菜を蒸した土鍋蒸し1人前600円は、寒い冬に染み入る味わい（写真は4人前）。野菜の内容は時期により異なる　②お酒のアテに人気の西成産菌床しいたけ・よろしい茸の酒盗炒め600円　③昼も夜も近隣のオフィスワーカーでにぎわう

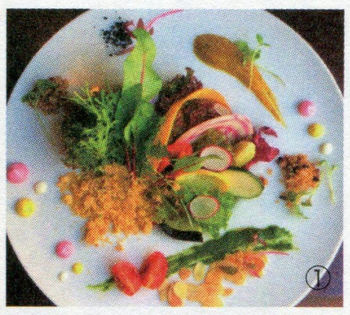
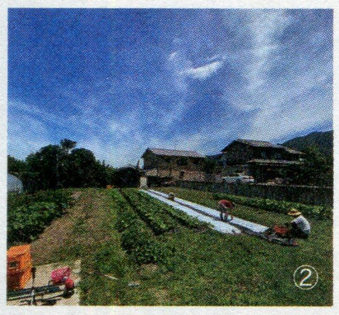
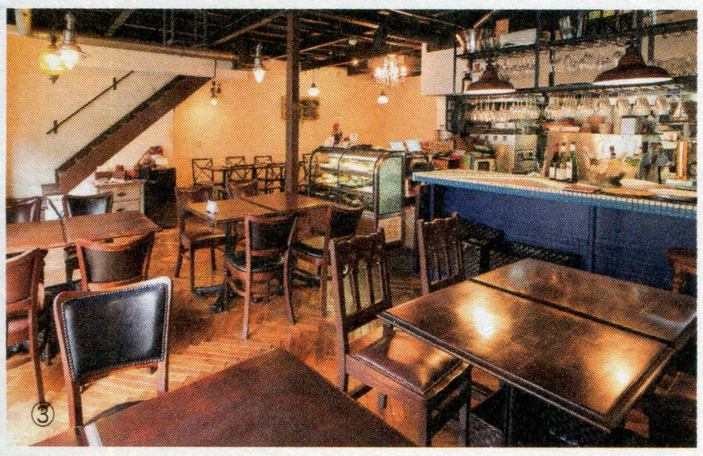
＊大阪産（もん）…大阪府で栽培されている農畜産物や林産物、大阪湾で採れた府内の港に水揚げされる魚介類、大阪の特産と認められる加工食品のこと。

自社農園を持つ一軒家レストラン
BELLA PORTO

［北区］

中津にある落ち着いたオーガニックレストラン。店名は「農家とつながる港でありたい」との思いから。八尾に自社農園を持ち、シェフからスタッフまでが日々畑に出向いているため、野菜への愛や知識のレベルが違う。自分たちで育てた野菜のほか、契約農家から仕入れる野菜も無農薬だ。

ランチで味わえる美容と健康にいい美ZENプレート2200円～は、アートのように40品目もの野菜や果物が盛り付けされている。ディナーのコース4950円～は個性ある野菜の旨みや食感、香りも一緒にいただける。

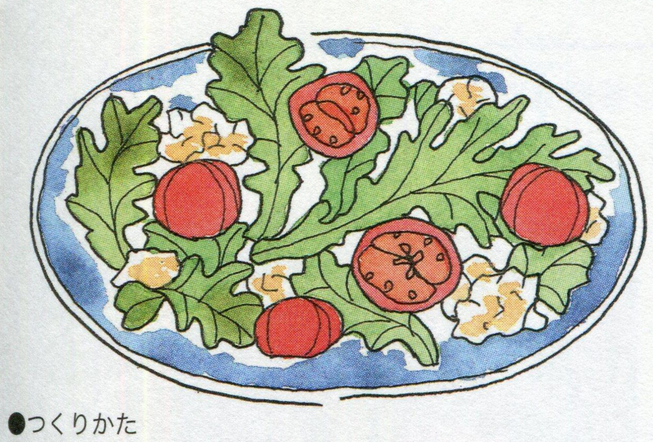




①ランチコースの40品目美ZENプレートは目でも楽しめる一皿　②八尾にある自社農園。生産者産の指導を受けて、土づくりから収穫、出荷までスタッフで行っている　③広々とした店内。オーガニック野菜と楽しみたい自然派ワインも充実している

つくる

旬の菊菜を生でも焼きでも食べ尽くせ！

レシピ／廣江美和子（野菜ソムリエ上級プロ）　イラスト／神谷利男



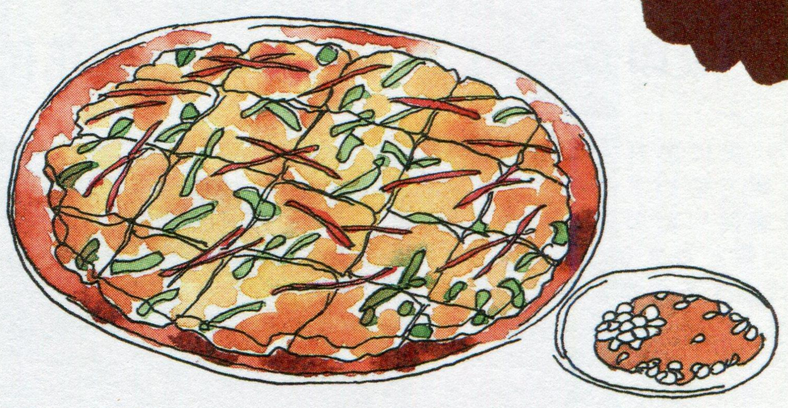
●つくりかた
①菊菜は流水で洗い、根 or 茎の部分を５分ほど水につけてシャキッとさせてから水気を切る。葉は手でちぎり、茎は斜めに薄切りに。
②モッツァレラチーズは手でちぎり、ミニトマトは半分に切る。
③具材を器に盛り付け、Ａをよく混ぜて回しかける。
④塩・粗挽き黒こしょうをふり、好みでレモンの皮を軽くすりおろす。

もちもちカリッ！ 菊菜たっぷり米粉のチヂミ

●材料（1 枚分）
菊菜…1/2 束（約 80g）
玉ねぎ…1/4 個
あさり水煮缶…1 缶 (100g)
ごま油…大さじ 1＋1/2
糸切り唐辛子…適量

A（生地）
米粉（薄力粉）…100g
卵…1 個
塩…小さじ 1/4
水…130ml

B（つけダレ）
ポン酢…大さじ 1
白炒りごま…小さじ 1



●つくりかた
①菊菜は流水で洗い長さ 3cm に切り、玉ねぎは縦に薄切りにする。
②ボウルにＡと菊菜、玉ねぎ、あさりを缶汁ごと加え、混ぜ合わせる。
③熱したフライパンにごま油大さじ１を入れ、生地を流し入れて平らにし、中火で４分焼く。裏返して両面に焼き色がつくまで焼き、最後に残りのごま油を鍋肌から回し入れ、中火でカリッと焼き上げる。
④食べやすい大きさに切り、糸切り唐辛子をのせ、つけダレを添える。

昭和の香りが残る銭湯跡地にできた第二農園を空から

育てる

人との交流も生まれる野菜づくりは究極の休日行楽だ

畑の一部や空き地を貸し農園として貸し出すケースが増え、気になっている人も多いはず。手塩にかけて育てた野菜を食べるのは究極の楽しみ方ですが、メトロ沿線には野菜づくりに留まらない愉快な農園がありました。

取材・文／須藤みか

「結婚や出産などライフイベントを理由に諦めかけていたことや、やりたかったことを形にしていくお手伝いをしていきたい」と代表理事の金田さん

近年、アートやデザインを軸にした地域づくりが進む北加賀屋。新なにわ筋と南港通りの交差点をほんの少し入った場所に、クリエイティブの力を合わせた新しい貸し農園「みんなのうえん北加賀屋」はある。2012年夏に第1農園が住宅跡地でスタート。翌年、銭湯跡地に第2農園も作られ、計650平米に。40区画に分けた畑を、現在約100人が利用している。

コロナ禍で再注目される貸し農園

運営する一般社団法人グッドラックの代表理事・金田康孝さんは、「コロナ禍以前は、畑の利用率は8割でしたが、ここ数年は常に満員状態。空きが出てもすぐに埋まるほど」と、注目度の高さを話す。「コロナを気にせずに楽しめる」「子どもに土に触れさせたい」と、ファミリーの利用が増えているそうだ。

今年4月から利用を始めた子育て中の女性は、「野菜づくりをずっとやりたいと思っていましたが、ちょうど空きが出て。想像していた以上にいっぱい穫れました」とにっこり。元助産師という76歳の女性は、歴8年のベテランの一人。「毎日育っていく様子を見られるのがうれしい。畑友だちと情報交換したり、料理教室にもよく参加したりしていて、ここに来るのが健康の秘訣かも」と朗らかに笑う。

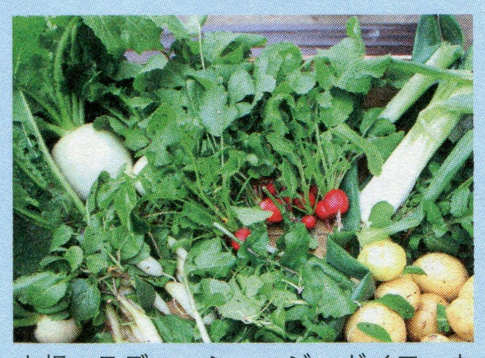
栽培方法の指導など、整った野菜づくりのサポート体制はもちろん、料理教室やBBQなど、多彩な活動があるのも魅力のようだ。

みんなの発案で無限に広がる楽しみ方

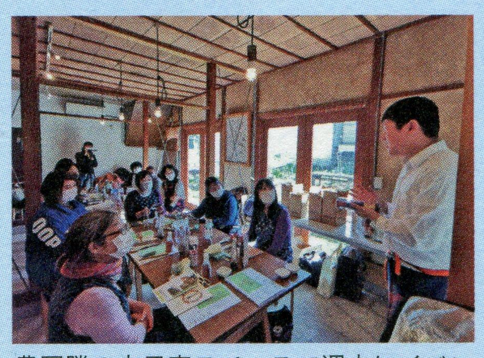
にわかに醤油の香りがするので振り向くと、「醤油小屋」と呼ばれる場所で、樽の入れ替え作業中だ。この活動は6年続く「醤油部」。野菜づくり以外の活動を「部活動」と呼ぶそうだ。「他に献立部やビオトープ部なども。以前、田んぼ部やピザ窯部なんてのもありました。どれも利用するメンバーの発案なんですよ」と金田さん。野菜はもちろん、メンバーがしたいコトや欲しいモノを一緒につくり続けていくのが、〝みんなのうえん流〟だ。

聞いているうちに自分も体験したくなってお願いすると、紫バジルの種採りをさせてもらえた。手を動かすたびに甘い香りが漂い、幸せな気持ちが心に広がった。畑の空き情報はインスタグラムで随時更新中。誰でも参加できる有料イベントもあり、みんなで「農」や「食」を通じて交流する醍醐味が楽しめる。

都会にあるとは思えない別世界の畑には鳥も虫もいっぱい集まってくる



大根、ラディッシュ、ジャガイモ、ネギなどの秋冬野菜が盛りだくさん



農園隣の古民家スペースで週末にイベントも開催。写真はみりんを学ぶ料理教室

みんなのうえん　きたかがや

みんなのうえん北加賀屋

四つ橋線 ● 北加賀屋駅
大阪シティバス ● 北加賀屋[北]

四つ橋線北加賀屋駅4号出口から徒歩5分
大阪シティバス15・29・76号系統北加賀屋[北]停留所から徒歩3分
◎住之江区北加賀屋5-2-29
Instagram: @minnanouen

おこのみやき　でん

お好み焼き でん

四つ橋線 ● 花園町駅
大阪シティバス ● 西成区老人福祉センター

四つ橋線花園町駅2号出口から徒歩2分
大阪シティバス48・52号系統西成区老人福祉センター停留所から徒歩4分
◎大阪市西成区鶴見橋1-5-18
☎06-6646-6878
営業時間：16:00～23:00
定休日：不定休

おおさかもんりょうり そら ほりえほんてん

大阪産料理 空 堀江本店

御堂筋線 ● 心斎橋駅
四つ橋線 ● 四ツ橋駅

御堂筋線心斎橋駅7号出口から徒歩5分
四つ橋線四ツ橋駅3号出口すぐ
◎大阪市西区北堀江1-1-27 イマイビル1F
☎06-6648-8151
営業時間：11:30～14:30、17:00～22:00(LO21:30)
※土祝 12:30～15:00、17:00～22:00(LO21:30)
定休日：日曜、12月31日～1月4日

ベラ ポルト

BELLA PORTO

御堂筋線 ● 中津駅
大阪シティバス ● 地下鉄中津

御堂筋線中津駅1号出口から徒歩3分
大阪シティバス 34 号系統地下鉄中津停留所から徒歩5分
◎大阪市北区豊崎3-6-13
☎06-6373-1355
営業時間：11:30～15:00、17:30～22:00
定休日：なし

切って和えるだけ！菊菜のカプレーゼ レモン風味

●材料（2人分）
菊菜…1/2束（約80g）
レモン…1/4個　ミニトマト…5個
モッツァレラチーズ…100g
塩・粗挽き黒こしょう…適量

A（ドレッシング）
レモン果汁…大さじ2
オリーブオイル…大さじ1
はちみつ…小さじ1