

クセになる。八尾の人、まち、自然、うまいもん

# Yaomania

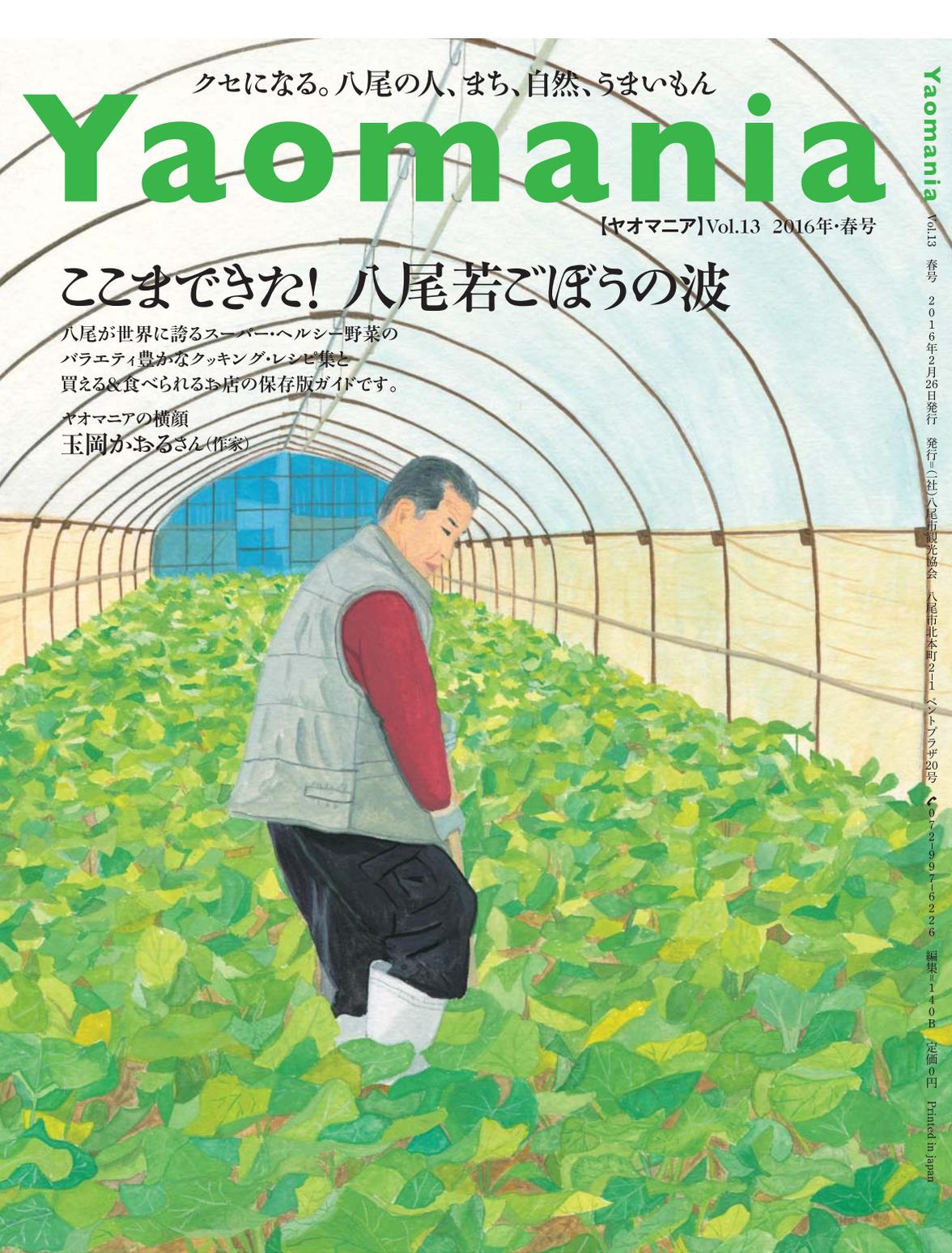
【ヤオマニア】Vol.13 2016年・春号

Yaomania Vol.13 春号 2016年2月26日発行 発行(社)八尾市観光協会 八尾市北本町2-1-1 ペントプラザ20号 ☎072-997-6226 編集 140B 定価0円 Printed in Japan

## ここまできた! 八尾若ごぼうの波

八尾が世界に誇るスーパー・ヘルシー野菜の  
バラエティ豊かなクッキング・レシピ集と  
買える&食べられるお店の保存版ガイドです。

ヤオマニアの横顔  
玉岡かおるさん(作家)



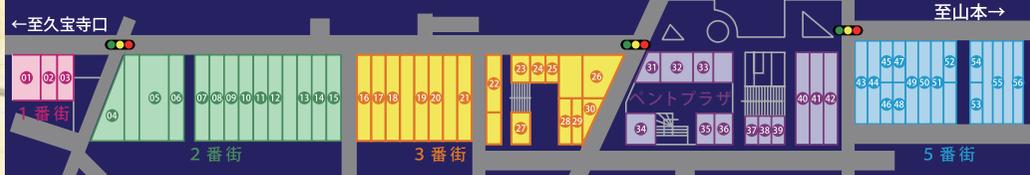
### 近鉄八尾駅高架下!! ペントモール八尾へ!



生活必需品から趣味の名品まで  
立ち寄りティーブレイクからゆったり晩ごはんまで  
雨にも濡れないオールマイティな商店街です!

- |     |                         |                                       |
|-----|-------------------------|---------------------------------------|
| 1番街 | 01. スーパーはやし             | 餃子専門店<br>小洞 天                         |
|     | 03. アップルプラス薬局<br>八尾モール店 |                                       |
| 2番街 | 04. リンダリダ               | 05. 美粧館                               |
|     | 06. おおかわカバン店            | 07. くねあ保育園                            |
|     | 08. 河内小判                | 09. Liebe(リーベ)八尾店<br>金・プラチナ・ブランド買取専門店 |
|     | 10. サカイレディスショップ         | 11. Long for<br>カジュアルショップ             |
|     | 12. 寿ハウジング              | 13. インテリアヨシムラ<br>アルベロコレクション           |
|     | 14. 松屋                  | 15. ラーベ                               |

- |                       |                          |                                |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 3番街                   | 16. Vege Vege            | メンズショップ<br>エフワン                |
|                       | 18. 美晃堂                  | 19. ナカムラ M・L・Lサイズ<br>レディースショップ |
|                       | 20. ほっかほっか亭<br>ペントモール八尾店 | 21. よしや<br>お菓子のデパート            |
|                       | 20. MUCコーヒー<br>ロースターズ    | 23. たこ焼工房 大阪屋                  |
|                       | 24. 靴修理・合鍵 クック           | 25. 髭鯨                         |
|                       | 26. MASAKI<br>時計・宝飾・メガネ  | 27. 花スタジオ 山本                   |
| 28. 炭火焼きとりえんや<br>赤獅子店 | 29. 居酒屋 じんべい             |                                |
| 30. フォトショップ パル        |                          |                                |



- |        |                            |                              |
|--------|----------------------------|------------------------------|
| ペントプラザ | 31. カルディーズ<br>クラブコーヒー 八尾店  | 32. ミスタードーナツ<br>八尾ペントプラザショップ |
|        | 33. 古いサロン 愛乃               | 34. さんきゅう水産                  |
|        | 35. かもじや本店<br>操業大正十五年      | 36. 八光殿<br>近鉄八尾駅前店           |
|        | 37. 八尾市観光案内所               | 38. カレーハウス<br>CoCo壱番屋近鉄八尾店   |
|        | 39. 八尾カメラ店                 | 40. Harves                   |
|        | 41. ケンタッキーフライドチキン<br>近鉄八尾店 | 42. 123スマイル八尾店               |

- |     |                        |                    |
|-----|------------------------|--------------------|
| 5番街 | 43. 吉野家<br>近鉄八尾駅前      | 44. 海老バル・エビル       |
|     | 45. 春ノ風                | 46. 刃物・合カギ 綱重      |
|     | 47. 欧風食堂 タブリエ          | 48. BAR Amrita     |
|     | 49. 炭火焼きとりえんや<br>青獅子店  | 50. 大衆酒場 がちや       |
|     | 51. 大衆酒場 がちや           | 52. ぐー<br>お好み焼・鉄板焼 |
|     | 53. 割烹 新竹              | 54. 山形牛肉のいい山       |
|     | 55. けとばし屋チャンピオン<br>八尾店 | 56. 焼肉 わっちょい       |



## テナント募集中!!



お問合せ先: 八尾モール株式会社

〒581-0802 八尾市北本町2丁目2番ペントモール八尾3番街

TEL: 072-996-1115 (火曜日を除く、午前10時~午後6時)



## ●単身者にもお薦めレシピです!

若ごぼうは根・軸・葉の全部をおいしく食べることができる。それぞれ食感や味わいが異なり、いろんな食材を揃えなくても食卓が賑やかになるため、実は1~2人暮らしの人にもお薦めだ。今回はその一本三役を活かし、若ごぼうを丸ごと使った簡単レシピをご紹介します。

※材料はいずれも2人分



魚、アサリ、ミントのうま味のハーモニーに、葉がハーブの役割を。

### 若ごぼうと白身魚の和風アクアパッツァ

① フライパンに湯を沸かす。若ごぼうは2本用意。葉を1.5cm幅に切り、さつゆでザルにとり、流水で粗熱をとる。水にさらし、20分ほどアク抜きをする。若ごぼうの根はたわしで土を落としてささがきに、軸は斜め切りにして水にさらし、15分ほどアク抜きを。白身の魚(タラ、タイなど)2切れに塩少々をふっておく。ミント6個は半分に切る。にんにく1片は薄切りに ② フライパンにオリーブオイル大さじ1とにんにくを入れて中火で加熱し、にんにくから気泡が出始めたら魚を入れる。魚に焼き色がついたら裏返し、水気を切った若ごぼうの軸と根を加える。弱火にしミント、砂抜きしたアサリ200g、酒大さじ2を加え、ふたを ③ アサリの殻が開いたら水気をよく絞った若ごぼうの葉と醤油小さじ2を加える。煮汁をかけながら一煮立ちさせて出来上がり



若ごぼうのほろ苦さと香りに加え本格カレーのような味わい。

### 若ごぼうのキーマカレー

① 若ごぼうを2本用意。葉は1cm幅に切ってさつゆと茹でる。軸と根は小口切りにする。水にさらし、20分ほどアク抜きをする。玉ねぎ1/2個はみじん切りに ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎと豚挽肉200gを入れて炒める。肉の色が大体変わったら、水気をよく絞った若ごぼうを加えて炒め合わせる ③ カレー粉大さじ1、みりん・醤油各小さじ2、おろしにんにく・おろししょうが各小さじ1を加えて炒め合わせ、さらにケチャップ大さじ4を加える。全体がよく混ぜたら出来上がり



各部位の形の違いを活かして鶏ひき肉のうま味と味わう。

### ロール若ごぼう

① 若ごぼうは大体1本分程度。葉は大1枚と中1枚を用意。軸は12cm長さを3本、8cmを3本用意する。根1本はたわしで土を落とし、太さを4等分して縦に切る。長さ4cmのにんじんを太さ4mmの拍子切りに ② 鍋に湯をわかし、葉をさつゆで取り出し、流水で粗熱をとる。そのお湯ににんじんと若ごぼうの根を加え、20秒ゆでたら、軸も入れてさらに20秒ゆで、ザルにあげて粗熱をとる ③ 鶏挽肉100g、塩小さじ1/4、酒大さじ1、水大さじ1/2、片栗粉小さじ1、コショウ少々をボウルに入れ、スプーンでよく混ぜる。若ごぼうの葉を裏側を上にして広げ、手前半分は肉だねを広げる(左右を2cmずつあけておく)。その上のにんじん、若ごぼうの軸と根を並べ、葉ごとくると巻き。葉の左右を折り込みながら筒状に形を整え、巻き終わりを下にして鍋に入れる ④ 鍋に水300ccと適量の顆粒コンソメを加えて火にかける。沸騰したら弱火にして10分煮る。輪切りにして盛り付ける



部位ごとの食感の違いが楽しい。緑を保つため、お酢は最後に。

### 若ごぼうのナムル

① 鍋に湯をわかし、2%の食塩を加える。若ごぼうを1本用意し、葉を入れ、さつゆで取り出し、流水で粗熱をとる(湯は2でも使うので残しておく)。1cm幅のざく切りにして、たっぷりの水にさらし、20~30分ほどアク抜きをする ② 根はたわしで土を落とし、ささがきに。軸は斜め切りにする。1の湯でさつゆでザルにあげ、そのまま冷まして粗熱をとる ③ 葉・根・軸の水気をよく絞り、砂糖小さじ1/2、塩少々、ごま油小さじ1を加えて和える。混ぜたらお酢小さじ1も加えて和え合わせ、出来上がり

春、八尾の食卓を一色に染める若ごぼうは、食物繊維やビタミンC、鉄分、カルシウム、そしてルチンなどをたっぷり含んだ救世主のようなルシー野菜だ。特集のトップは「若ごぼう? 初めて見ました!」という平成生まれの料理研究家が、八尾で掘りたて若ごぼうをゲットして、新しいレシピを披露します。

料理製作・取材 文平松敏英(サリ) 写真 田村和成

# 若ごぼうクッキングに初挑戦。

## 理系女子料理研究家、



**Coach. I**  
ひらまつ・ひろみ  
静岡県出身、京都大学大学院農学研究科修士課程修了。料理の疑問やおいしくなるコツを科学で解説し、科学の知識を活かしたレシピを紹介する料理研究家「サリ」。理系ライターとしても活動。著書に『おいしい』を科学して、レシピにしました。』(サンマーク出版)。

若ごぼうの掘り方を教えていただいた。特注の大きなフォーク(五股くらい)を根元にぐっと押し込み、掘り起こす

### 寒さと春の香りでクラッ!

日本中が寒波に見舞われた日の朝、若ごぼう農家の竹田春治さんを訪れた。「春を知らせる野菜」なんて言われても、指先が痛くなるほど寒い。住宅地のすぐ隣に広がる農地に、若ごぼうを栽培するビニールハウスが並ぶ。出荷は1月の終わりごろから始まるが、初めはハウス栽培ものが中心だ。戸を開けた瞬間、青々とした爽やかな香りが広がり、葉の鮮やかな緑色が目に飛び込んでくる。八尾の強烈な春の挨拶に、思わず「わあ……!」と声が出た。この号が出る頃にはさらに成長し、二層香りが増すという。



組まれた細いものと太いものを合わせ、上から葉、軸、根です。収穫した若ごぼうを手にとると、しなやかだがしっかりとしている。これを

を矢のようにまっすぐきれいに並べて束ねるのが八尾流なんだと話す竹田さんの表情に、若ごぼう農家としての誇りを垣間見た。採れたばかりの若ごぼうを受け取り、帰途につく。ビニール

ハウスの前で感じた香りや色の鮮やかさを、食卓に再現できるようなレシピを作らなくてはならない。



矢を束ねたように見えることから別名「やごんぼ」を背負って八尾からキッチンへ、いざ出陣!

### アクによる苦味を抑えるべし。

若ごぼうの中でも葉は特に苦いので、ていねいにアクを抜く必要がある。一方で、葉は香りも良いので、手間をかけても使う価値がある部位だ。手間をかけても、そのまま水にひたすと30分ほどかかるが、刻んで断面を増やすと、ゆでて細胞を壊すなどの処理をするとアク抜きに時間を短く抑えることができる。たっぷりの水にひたすのも効果的だ。軸や根は葉ほどアクが強くないので、切って15分ほど水にひたすか、切っただけでさつゆで下ゆでするだけで十分。それ以上アク抜きをしようと、他の風味も失われてしまうから要注意。また苦味の成分は、水に溶けた状態で舌の味細胞に届くことで味として感じられる。そのため、油で和えたり炒めたりすることで表面を油でコーティングすると、苦味が穏やかになる。甘みやうま味を加えるのも効果的だ。





洋風の味付けにも合う食材と実感!  
若ごぼうが入ったサフラン風味のアランチャーニと、若ごぼうと12品目の食べるスープ・ミネストローネ

### Osteria il Gatto

一口サイズのアランチャーニはシチリアとナポリの名物料理・ライスコック。サフランを加えた魚介ダシと白ワインで炊いたライスの中にも刻んだ若ごぼうを仕込み、カリリと揚げた一品。ミネストローネはたっぷり野菜と若ごぼうを刻み、油で炒めた後ブイヨンとフレッシュトマトで煮る。多くの食材の中でも若ごぼうの味がしっかり残るのが印象的。この二つを交互に味わうことで、若ごぼうの「国際適応力」が実感できる。

バルでは明美町の「ブーランジェリー トントレミー」とコラボを予定。●八尾市栄町1-1-3-B1  
☎072-915-1984 18:00～1:00 水曜休



赤ワインも白ご飯もほしい!  
八尾若ごぼう煮込みハンバーグ無愛想

牛と豚の合挽きミンチは1:1。牛肉の香ばしい風味と豚肉の溢れる肉汁がベストバランス。ミンチに小口切りにした若ごぼうの軸を加えてこね、ふっくらと焼き上げ、特製のデミグラスソースでグツグツ煮込んで味をなじませる。トマトの酸味とうま味が肉の味わいと調和する中に、苦味が利いた若ごぼうのほんのり春の香りが。添えた若ごぼうの軸も、シャクシャクと歯ごたえが楽しめるうえ、肉の味を引き立てる。小ぶりでもビールやワインのアテに最高で、ソースも最後の一滴までぜひ。

バルでは「デミグラスの煮込みハンバーグ仕込みます」●八尾市東本町3-8-26 ☎072-994-9292 17:00～24:00(LO23:00) 木曜休



多彩な食感ハーモニーはクセになる。  
八尾特選若ごぼう煮居酒屋 心

細かくカットした若ごぼうの軸と根、さつま揚げ、こんにやくが材料。カツオ、醤油を主体にみりんなどで味を調えてつくる和風出汁で丁寧に煮た、筑前煮風の一皿だ。食材に使われているさつま揚げやこんにやくが弾力的な食感で、これが若ごぼうのシャキシャキ感と素晴らしいマッチする。食材の味や香りを上手に残した煮込み具合も見事な仕上がりが。若ごぼうが持つ温かみのある風味も、食べていて確かに感じることができ。日本酒のぬる燗で、ちびちびと楽しみたいくなる居酒屋料理だ。

鯉魚料理と日本酒を気さくな店主の接客と共に。●八尾市山城町1-7-18 ☎072-925-0556 17:00～23:00(日祝～21:00) 水曜・第3火曜休



ごぼうでは絶対できない技満載。  
八尾の若ごぼうとトマトの若鳥煮込み・若ごぼう翡翠手打ち生パスタペロンチーニ添え和風フレンチ懐石 菜

若ごぼうとトマトで柔らかく煮込んだ鶏モモ肉に添えられるのは、若ごぼうの葉を練り込んだ手打ち生パスタに若ごぼうとベーコンをソテーした、アリオ・オリオ・ペロンチーニ。煮込んでホクホクした若ごぼうの滋味が活きたトマトソースが、鶏のうま味を引き立てる。苦味のある若ごぼうの葉を練り込んだパスタと、炒めてシャキシャキ感の増した若ごぼうの軸と根がにんにく風味に品のあるテイストをプラス。

仏・和・中を一品とコース両方で提案。●八尾市桜ヶ丘4-39 ☎072-997-4954 11:30～14:00(予約のみ)、17:30～22:30 月曜・第2日曜休



麵以上に生地との一体感が味わえる。  
八尾若ごぼうとひき肉のカネロニパスタ&パールEccola

パスタの生地を薄く伸ばしてフライパンで焼く。その中にモッツアレラチーズと炒めたひき肉、刻んだ若ごぼうを加えたポロネーゼソースを巻き包み、生地の上からもモッツアレラチーズをかけ、オープンで焼く。お皿に広げたトマトソースの上のせて出来上がり。焼き色が付いたチーズと、香ばしくもっちりとした生地の食感が独特で、うま味が凝縮された肉汁に絡んだ若ごぼうの味わいが立ち上がる。トマトソースの爽やかさが全体を引き締め、重くなりがちなボリュームでもサクッと。

バルでは即完売したひき肉カネロニの進化系を。●八尾市高美町1-3-6 ☎072-926-6777 11:30～14:00(LO) 18:00～23:30(LO) 火曜休



この季節の組み合わせの妙に浸りたい。  
若ごぼうの穴子巻き天麩羅くつろぎ屋 我心

新鮮な穴子を開いて、下ゆでした若ごぼうの軸を芯にして巻き、天ぷらの生地をまとわせて中温の油で揚げる。上から和ダシをベースにした野菜入りのあんをたらり。ダシと醤油の味加減が絶妙なあんかけは、優しい口当たり。熱々の穴子の天ぷらは衣がさっくり、身は香ばしくうま味を發揮し、中から滋味溢れる若ごぼうの味と香りが。旬の若ごぼうと走りの穴子との「出会い」を楽しもう。時間が経つほどにあんかけが衣になじむ。ビールも合うが、肌寒い春はぬる燗か熱燗でワイーと。

バルではかき揚げ丼か定食か「お昼限定で予定してます」●八尾市本町2-13-17 ☎072-997-7786 17:30～23:00(LO22:00) 不定休



「ねぎま」より2段階上の美味。  
八尾若ごぼうと鴨の串焼き鴨料理 四季

鴨のモモ肉と若ごぼうの軸と根を串に刺しじっくりと焼き上げる。素材の魅力を引き立てるために、味付けはゴマと塩コショウのみ。焼鳥屋の「ねぎま」をイメージした一品だが、鶏肉以上にコクと旨みのある鴨肉、ネギにはない若ごぼうの風味と食感によって見事な着地。串焼きの脇には、ゴマ油で和えた若ごぼうの軸と葉の佃煮が添えられ、仕上げられている。すっきりした抹茶塩の塩気を加えればお酒のお供にも。家で作るならかき揚げは大きいサイズで揚げて、そばにのせていただいても絶対ウマそうだ。

1973年創業。カウンターで寿司と和食を気軽に。女将が薦める鍋料理も◎。●八尾市北本町1-3-29 ☎072-999-9911 17:00～23:00 月曜休



家でおつまみにするか、蕎麦にのせるか。  
八尾若ごぼうのかき揚げ福寿司

若ごぼうを主役に使い、他は細かくカットした玉ねぎとサツマイモ、生の桜海老を少し加える。若ごぼうは軸、根を使用し、部位ごとに異なる食感と味が感じられるよう薄い衣で揚げるのもポイントだ。軸と根の食感と葉の苦味が、ほのかに甘みのある衣の風味とよく合う。食材の主役にすることで、芯の一本通った美味しさのかき揚げに仕上がっている。すっきりした抹茶塩の塩気を加えればお酒のお供にも。家で作るならかき揚げは大きいサイズで揚げて、そばにのせていただいても絶対ウマそうだ。

1973年創業。カウンターで寿司と和食を気軽に。女将が薦める鍋料理も◎。●八尾市北本町1-3-5 ☎072-999-1852 17:00～24:00 水曜休

## 若ごぼう「まず食べてみたい」の人は八尾バルをぜひご体験あれ。

売り場で見ると他を圧して「いかつい」。若ごぼうだけど、食べてみると豊かで多彩な味わいと食感にびっくり。この時期、八尾の飲食店では若ごぼうを使った季節限定メニューが登場しますが、いろんな料理のバリエーションを一度に味わえるのが、春恒例の「八尾バル」。昨年はこんな力作が登場しました。家でも作ってみたいでしょ。

取材・文・写真=李宗和 曾東政昭



春到来の実感は「お水取り」でも「春場所」でも「センバツ」でもなく、八尾バルの織でございます

### ●八尾バルはいよいよ3.26(土)で10回目です! 八尾バル実行委員長・川瀬英樹さん

自分の住んでいる八尾をもっといろいろな人を知ってほしいという想いから「八尾バル」を始めました。八尾には「八尾若ごぼう」「八尾えだまめ」という2大特産物があるので、テーマ食材制にして「地産地食」のコンセプトのもと、八尾以外の方々はもちろん八尾市民にもこの特産物をもっと知ってもらいたいと思っています。

ここ数年は反響が広がり前回は初めて前売りチケットが売切となるほどでした。まだまだ規模の小さいイベントですが、少しずつ認知されてきていると感じています。ただ全員素人の市民ボランティアスタッフで不手際な点もあり、参加者の方々にご迷惑をおかけすることも多々あります。厳しい意見もいただきますが、「次回も頼むで!」「楽しかった!」とありがたい言葉もたくさん頂戴し、励まされました。

今回は第10回。このイベントをもっと周知、定着させ、春先と夏には「八尾バル」があると多くの方に知ってもらいたいと思っています。ぜひ3.26(土)は八尾へ!

<http://yaobar.net/>



サンガラスが川瀬氏。見た目はいかついですが気は優しく力持ち、世話焼きガイである。下/第10回のポスター。前売は2.26(金)から発売!



ツナを用いることでコクをプラス、  
ご飯のおかずにとびったり。

### 若ごぼうとツナ缶のピリ辛炒め煮(軸・根)

①若ごぼう350gは、軸を3〜4cmに切り、根は斜め切りにして、別々に水に10分つけてアク抜きをする ②ごま油大さじ1を熱し、根を炒め、全体に油が回ったら、軸とツナ1缶、濃口醤油大さじ1、みりん大さじ1を加え、さらに炒める ③水少々を足して、根と軸がしんなりすれば、鷹の爪適量を振る



おつまみにお薦めの簡単クッキング。  
熱々をいただきますよ。

### 鯖と若ごぼうの串焼き(軸)

①鯖(さわら)2切れをそれぞれ4等分に切る ②若ごぼうの軸80gは3cmに切り、水に10分つけてアク抜きをする ③1本の串に鯖と若ごぼうを交互に刺す ④フライパンに薄く油をひき、鯖の皮のほうから焦がさないように焼き、全体に軽く塩を振る

大定番の郷土料理。  
蓋を開けたときの香りにヤラれます。

### 若ごぼうの炊き込みご飯(軸・根)

①米2合は洗って水を切り、30分おく ②若ごぼう200gは、根はさがぎに、軸は細かく切り、別々に水に10分つけてアク抜きする。にんじん50gと薄揚げ1/2枚は千切りにする ③炊飯器に米、だし汁2カップ、薄口しょうゆ大さじ3.5、酒大さじ1、みりん大さじ1と軸以外の材料を入れて炊く。途中、湯気が立ったら、軸を入れて炊き上げる



若ごぼうの葉の独特の風味が  
淡泊になりがちな鮭の味を引き締める。

### 鯖の若ごぼう巻き(葉)

①若ごぼうの葉4枚は、さっとゆでて水につけ、アク抜きをする ②鯖の切り身120gは皮を取り乱切りに、もめん豆腐1/4丁は水切りする ③2とパン粉大さじ1.5、溶き卵1/2個分、塩・胡椒少々、黒いりごま小さじ2と生姜汁小さじ1を加え、20秒ほどミキサーにかける。4等分し、1の葉を広げて包む ④鍋に3の巻き終わりを下にして並べる。だし汁3カップを入れ、調味料(濃口醤油大さじ1、酒大さじ2)を入れて落としぶたをし、10分ほど煮る。ししとうはさっと湯がく ⑤にんじん40gは角切り、しめじ60gは子房に分ける ⑥4にだし汁1カップと5を入れ、少し煮る ⑦若ごぼう巻きを取り出し、2つに切り、器に盛る。残り汁を水溶き片栗粉でとろみをつけて上からかけ、ししとうを添える



朝に掘り取りした若ごぼうは新鮮そのもので、春の香りの中で下ごしらえ



頼れる助っ人は堀井先生のお孫さん



この手際によさ! 次々出来上がっていく

伝えてもらうことも私たちの役割だと思っています」と、堀井先生の言葉はとても温かい。郷土料理に限らず、若い世代の味覚を意識した創作メニューもあり、どれも若ごぼうの特徴を活かした滋養たっぷりな味わいだ。

洋風の味付けにも合う若ごぼう。  
具だくさんにしてたっぷり。

### 若ごぼうのスープ(軸・根)

①若ごぼう250gの軸と根は斜め切りにして、水に10分つけてアク抜きする ②ベーコン50gは1cmに、玉ねぎ200gは薄切りにする ③鍋にバター30gを熱し、ベーコンを炒め、玉ねぎは色がつかないようにしんなりするまで炒める ④若ごぼうを加えてさっと炒め、水600cc、パイオン2個を入れ、若ごぼうの歯ごたえが残る程度に煮る。塩・コンソウで味を調える ⑤器に入れ、粉チーズ適量を振る



### Coach.2

ほりい・みきこ  
八尾市教育委員会初代栄養士として八尾の学校給食に郷土料理を採用。漫画『美味しんぼ』では実名で登場した。現・大手前栄養学院講師。

フレンドリーなポーズで応えていただいた堀井先生(中央)と郷土料理研究会の皆さん。活動は12年目を迎える

郷土料理研究会は街なかの料理教室とは異なり、メンバーは学校給食の関係者や堀井先生の教え子(栄養士学校の卒業生)など、調理の達人ぞろい。そんなスペシャリストといえども郷土料理を知る機会に乏しいため、堀井先生に教えを仰いで年に数回、近鉄河内山本駅近くの山本コミュニティセンターの調理室で研究会を開いている。「昔ながらの郷土料理は先人の知恵と愛情がこもっています。そのような素晴らしい食文化を後世に伝えられないのはもったいないでしょ。郷土料理を学校給食に取り入れ、子どもから親に伝えてもらうことも私たちの役割だと思っています」と、堀井先生の言葉はとても温かい。郷土料理に限らず、若い世代の味覚を意識した創作メニューもあり、どれも若ごぼうの特徴を活かした滋養たっぷりな味わいだ。

若ごぼうは超ヘルシー野菜だと何度も言われているけど、体を目覚めさせるデトックス効果もバツグン。さすが春の野菜だけある。八尾で「郷土料理研究会」を主宰する地元在住の堀井美紀子先生に、簡単に作れる若ごぼうレシピを教えてくださいました。

料理製作:堀井美紀子 取材:文いむあつこ 写真:田村和成 ※材料は1人分



### 超クイックメニューはコレ! (葉)

若ごぼうの葉には抗酸化物質で血液をサラサラにすると言われる、ルチンを多く含む。捨てずに活かしましょう、ということで若ごぼうの葉のおひたしを。  
●葉適量を熱湯で1分ゆで、水にさらす。細かく刻み、濃口醤油といりごまを適量かけて出来上がり、すぐです。

若ごぼうを使ったこんな家庭料理を  
今夜の食卓に並べたい、食べたい。

# お菓子にも、蕎麦にも、止まらぬ若ごぼうウエーブ。



玉露団子本舗として創業し、昭和52年(1977)に現在地へ。「親と一緒に製茶や製粉の仕事をしていたんですが、和菓子屋に納めるうちにこの道に」と店主の山内勝二さんと奥さまの和子さん

## 麒麟堂

右は「若ごぼう餅」160円。もっちりした道明寺粉の生地に若ごぼうの蜜煮を混ぜ、白みそあんを包み、氷餅をまぶしたものが、野菜に合うあんをあこれ試した結果だが、正解でした。下は「わかぼちゃん」200円。蜜煮にした若ごぼうの葉・軸・根を刻んで白あんに混ぜ、桃山風(こんがり)と焼き色を付ける)に仕立てた上品なお菓子。春の香りが広がり、お茶うけに喜ばれること間違いなし。

●八尾市沼2-133 ☎072-949-8165  
9:00~18:00 月2日曜不定休

## さとやま菓子工房さくら

「若ごぼうのバターカステラ」162円。蜜煮にした若ごぼうの根と軸を、さらに糖度を上げてソフトドライにし、生地に混ぜて焼いた逸品。若ごぼうの歯ごたえが素晴らしいアクセントに。

●八尾市恩智中町1-35-1 ☎072-941-6311  
8:30~19:00 木曜休



6年前に開業。「うちはすべて自家製あん。お菓子によってあんの糖度や炊き方を変えています」と店主・寺田淳さん。「若ごぼうは下ごしらえが大変なんです(笑)」と奥さまの和美さん

## 大阪さつま屋

右下の「春菜(しゅんさい)」は7個1,155円、5個825円。八尾コログランプリに輝いた、若ごぼうスイーツの草分け。餅とほどよい甘さのこしあん、若ごぼうのバランスが絶妙のロングセラー商品。左下の「やーごんぼ」180円。若ごぼうの蜜煮をマドレーヌ風の焼き菓子に仕上げた新商品。「若ごぼうがよけに入ってますよ」の言葉どおり、食べごたえ十分。

●八尾市恩智中町1-205 ☎072-941-9263  
9:00~18:30 水曜休



## 楠喜

若ごぼうの葉の粉末化に取り組み、3年前から季節メニュー「葉ごんぼそば」が登場した。「若ごぼうの葉は繊維質が多く、粉砕すると綿毛のようにになるので、出来るまで7年かかりました。コシが強く、3回噛むと苦味がきますよ(笑)」と店主の楠原茂さん。見た目は抹茶そばのようだが、口の中に心地よい若ごぼうの苦味が。毎年、12月の早刈りのときに契約農家を訪ね、一家総出で葉を収穫。若女将の康子さんは「大変な作業ですが、すごい人気の蕎麦なので気が抜けません。無農薬栽培なので安心して召し上がってください」

●八尾市本町5-3-11 ☎072-922-7298  
11:00~15:00、17:00~21:00 月曜休

[楠喜]は120年続くお茶専門店、四代目の茂さんが手打ちのそば・うどん店を併設。元パティシエの康子さんが作る塩あずき抹茶プリンも好評だ



# 時代はますます若ごぼうMAP

八尾若ごぼうは1月下旬から2月にかけてハウスものが出荷され、3月に露地栽培のもので最盛期を迎える。地元農家の野菜直売所では採れたての若ごぼうが気軽に買え、若ごぼう料理を出す飲食店や和菓子屋も増えている。春の八尾は若ごぼう一色、ぜひお見逃しなく!

取材・文・写真=きむあつこ 写真=内池秀人(お菓子と蕎麦) 地図=マップデザイン研究室



「葉ごんぼ蕎麦」1,350円。駿河湾のサクラエビと若ごぼうのかき揚げ、そばつゆには炊いた若ごぼうの軸がたっぷりに入った若ごぼうづくし。



## 長野野菜直売所 八尾みどり会

太子堂で長野さんが作る野菜を、奥さまのキミさんが自然食品店で販売。「味がしっとりしていておいしい。野菜が大きいため値段は全然高くないですよ」とお客さんも絶賛。●八尾市安中町1-6-8 ☎072-994-2708 10:00~18:00 日・祝休



## 長野野菜直売所 太子堂販売所

かつて養鶏場を営んでいた長野政行さんは鶏のフンの利用をきっかけに減農薬有機農業へとすじに。「いい野菜を作りたい」と野菜の味と安全へのこだわりはゆるがない。●八尾市太子堂2-3-30 8:00~17:00(夏季は日没まで)無人的場合が多い。不定休



## とりたて野菜工房 向井農園

水耕栽培のチンゲン菜、小松菜、ホワイトミニセロリ等は年中あり、ほかは旬の野菜や米を販売。向井直美さんは「全部うちの畑で採れたもの。味と鮮度に自信あります」とにっこり。●八尾市福万寺町南2-5-1 8:00~13:00 水曜・第1日曜休



## JAグリーン大阪 三野郷農センター

八尾と東大阪をまたぐ旧三野郷(みのごう)地区と呼ばれる地元農家の旬野菜のみを扱う。東大阪の玉串は花卉栽培が盛んなため、切り花が豊富。午前中で品切れになることもある。●八尾市山本町北7-2-29 ☎072-998-9913 8:00~15:00 土・日・祝休



## おんち若菜の会

農家の女性グループによる野菜と味噌や餅などの加工品を販売。野菜は100円以下とあって早朝からお客さんと大賑わい。「大阪の農業を元気にしたい」と意気込み十分だ。●八尾市恩智中町2-322 6:00~12:00 金曜のみ営業



## JA大阪中河内農産物直売所 畑のつづき

朝採りが原則。100人ほどの地元生産者による新鮮野菜や米、花卉を多数販売。道の駅ならぬ「まちの駅」としてファンが多く、午後になると売り切れ続出。●八尾市山本町南7-13-22 ☎072-929-9030 9:30~15:30 日曜休



## 田邊農園

地元で栽培する旬の野菜や障がい者の就労支援による水耕栽培の小松菜を販売。「スーパーの価格を参考に、お買い得もしくは野菜の大きさを勝負しています」と田邊(たなべ)将仁さん。●八尾市中田1-84-2 9:00~12:00 14:00~17:00 不定休

### Coach.3

たかはし・よしひろ  
1974年生まれ。大学を卒業後、金沢の料亭にて3年間修業。99年に京都に戻り、父である瓢亭14代当主の高橋英一氏のもと、懐石を基本とする伝統的な日本料理を受け継ぎ、確かな技術で裏打ちされた「洗練」を目指す。器、禪など京都、日本の文化も探究する。

## 若ごぼうと湯葉帆立の玉子とじ丼

とりとせとしたし溶き葛、卵とじと湯葉などの一体感が感動もの。若ゴボウご飯の中の根、葉の苦みや香り、適度な脂肪が同じ食材とは思えないほどの多彩な味わいで押し寄せる。

①ホタテ60gは表面を焼いてヨコ半分に切って手で粗めにほぐす ②湯葉80gは3cm×1cmに刻む ③鍋に一番ダシ400mlを入れて火にかけ、若ごぼう(軸)と2を加える。みりん、淡口醤油、濃口醤油で味を整え、だし溶き葛(だし45mlで葛15gを溶いたもの)でとろみを付け、1を加える。さらに溶き卵2個でとじる ④器に若ごぼうご飯(後述)を盛りつけ、3をかける  
**若ごぼうご飯** ①フライパンで若ごぼうの根、葉の順に油でさっと炒める ②米2合を研いでザルに上げ、20分ほど置く ③釜に水、米、昆布を入れて炊き、沸いてきたら、まだひたひたに水気が残っているところに1の若ごぼうを入れる

本日の3品の完成。ほぼ同時に仕上がり。八尾の伝統野菜がなんとも雅な雰囲気。京料理に姿を変えた

※材料はいずれも4人前です



会場にはこの日の朝に収穫されたばかりの若ごぼうがその青々とした色と香りで参加者の目と鼻をくきづける。まずは若ごぼうの下ごしらえから。根と軸の間に土が残りやすいので、丁寧に水洗いしてつなぎ目を切り落とし、葉と軸、根に切り分けて、それぞれを用途別に切って洗う。葉と根は香りを残すためにあえて水にさらさずに置いておく。和食はベイスになるダシが命。「瓢亭」は鯉節ではなくマグロ節を用いる。

「味見は全部の具を」  
この講習のために「今までに食べたことのないほどの若ごぼうを料理して食べました」と高橋氏。「積み重ねて

## 若ごぼう入り蛤真蒸 南禅寺麩 菜の花 木の芽

【瓢亭】では鯉、帆立のすり身を用いる。普段ならワカメや筍など季節のもの一つ真蒸に加える。やわらかい当たりのだしの味わいに包まれ、真蒸のふわりとした食感の中から、シャキシャキと春の香り、若ゴボウの風味が漂う。菜の花、木の芽など、他の香りとの多重奏が、春の訪れを感じさせる。

①蛤4個はさっと強火で蒸して、汁と共に殻から身を取り出して刻んでおく ②卵黄1個と太白胡麻油15mlを混ぜて乳化させておく ③すり鉢に魚のすり身120gを入れ、蛤の汁と葛溶きだしを少しずつ加えながらすり身をのばす。さらに2を加える。必要であれば淡口醤油やみりんなどで味を調える。全体がまんべんなく混ざれば、蛤と湯がいた若ごぼう茎60g程度を混ぜ合わせる。スプーンなどで形を作り、中火で10分ほど蒸す ④南禅寺麩は1/5本をさらに4つに切り分ける。菜の花8本は根本を切り落とし、湯がいて水でさらした後、それぞれ二番ダシで温める ⑤一番だしに蛤汁、酒を加えて火にかけます。淡口醤油、塩で味を調え、吸い地を仕立てる ⑥3,4をお椀に盛りつけ、アツアツの吸い地を注ぐ

きた伝統と技術に裏打ちされた洗練を「指す」という和食界のプリンスだ。「和え物」など、味見する時は必ず全部の具と一緒に味見して、バランスも見るんです。盛りつけも何度かに分けて盛るとバランスが良くなります」などなど、調理だけでなく細部にわたって細やかな指示がある。



テレビ、新聞などの取材陣も交じり、高橋さんの一挙一動に集中し、息を呑む(筆者は美味しそうに香りに唾を呑む)

昨年2月にJ-AN大阪中河内営農経済センターで開催された、「瓢亭」15代目・高橋義弘さんの若ごぼう料理講習会をレポート。  
料理好きはトライする価値ありです。  
取材・文/曾東政昭 写真/川畑知明

# 京都・南禅寺「瓢亭」の15代目が若ごぼうの新しいレシピを伝授。

### 「葉が大人の味です」

真蒸が蒸し上がった後、丼の調理にダシの扱い、卵とじの「きっちり混ぜておいて、とじてからはあまりいじらず、やさしく全体を動かしてあげるんです」とのポイントもさすが。ご飯の炊きあがり途中で釜を開け、炒めておいた若ごぼうの葉と根を加えるなど、意外な技も散りばめる。合間に「若ごぼうは葉が大人の味。塩ごはんでも十分。肉類を合わせるとさらに食欲が増します」など、応用のアドバイスも。ご飯の炊きあがりから丼の仕上げまでは、素早く一気に。調理の入れ替わりにもついて行くのも精一杯だったが、

それもまたプロの仕事を目の当たりにできた。八尾の伝統野菜「若ごぼう」を、地元の人々も他の地域の方も葉・軸・根すべて使い切った料理し、味わうことで文化となつて残り、広がる。そんな未来が見えた2時間だった。

### ●若ごぼうの下ごしらえ

**若ごぼう150g**  
根を掃除した後、葉・軸・根に切り分ける。軸は1cm幅に切り、サッと湯がいて水にさらす。葉は3cm×1cmで刻み、洗っておく。根はすりこ木で叩いて1.5cm幅に切り、手でほぐして水で洗う。



### ●ダシをひく

鍋4リットルの水にさっと洗った利尻昆布を入れ、15分ほど置いて火にかける。75℃前後、下から泡がブツブツと立つ程度で引き上げる。アクを取り、80℃以上、90℃程度でマグロ節を入れる。鯉節なら数秒で引き上げるが、エグ味が出にくいので火からおろして15~20分置く。細かめのネルで漉す。



## 小松菜とお揚げさんの辛子和え

京都では節分の時に畑菜で作る、おひたしとぬた和えの中間的な味わいの一品。白味噌の甘さによって、砂糖やみりんの量を調節したい。溶き辛子はお好みで。

①「炊き味噌」白味噌1kg、酒150cc、砂糖180gを鍋に入れて火にかけ、弱めの中火で味噌を練りながらアルコール分を飛ばす。後から加えるみりん40ccで甘さを調節し、冷ましておく ②小松菜200gは根を切り取って洗い、束ねておく。沸騰した湯に少量の塩を加え、根から湯がいて水におとす。水気を絞り、3cmぐらいに切っておく ③油揚げ30gは焼いて表面に焦げ目をつけて香りを出し、刻んでおく ④ボウルに一番だし100mlを入れ、2,3を浸す。淡口濃口醤油各10ccを加え、1の炊き味噌と溶き辛子小さじ1~2で味を調える



女帝時代の形をステリー  
な帝王が回想する。ミズビで読み  
進む。早々と増刷が決定  
する。要素も増える。

「私」が「天の女帝孝謙(聖德太子)の御孫」(新潮社)を書きたいと思った動機は単純でした。「私心がなく、バランス感覚に優れ、画期的な政策を実行し、女性の登用にも積極的だった人がなぜ後世で評価されないどころか、スキヤンダルで貶められたのか」という理由です。

おそるべし、男の嫉妬。  
藤原氏は権謀術数に長けた人間の集まりだったから、女帝の世が続くことに対する苛立ちがあったはず。「男女共生」を謳っていた称徳天皇は女官も数多く登用し、彼らから信頼され人気も高かった。右大臣には生還すら困難だった遣唐使に二度も行った吉備真備を抜擢して内政と外交を任せています。

仏教界の最高位である「法王」に据えた弓削道鏡は、海外経験はなくとも外国語に堪能で博多秀才、胆力があって病氣を治す霊能力もあるほどの逸材。女帝の護衛には勇敢な軍人たちがいる。これまでわが物類に国政を取り切ってきた人たちは、能力のある人間が政治や行政、宗教の表舞台で活躍するというのは癪だったでしょうね。

娘を皇室に送り込み、子どもを産ませて天皇に……という藤原家お得意の策も通じないし、何となく女帝を排したかったんじゃない。そして、0年も経っていないのに、未だに彼女に対しては「道鏡にた

ぶらかされた」「更年期に反動が出た」など根も葉もない風説が止まらない。「何でもこらなっちゃったの!？」ですよ。

執筆にあたっては「続日本記」ぐらいしか信頼できる資料がありませんでした。

## ヤオマニアの横顔

# 作家 玉岡かおるさん

「称徳女帝はここで道鏡とゆっくり、未来を語りたかったことでしょう」



「作品を書く前にこの由義神社(八尾市北5-172)にお参りに来た時には何も聞かなくてよかったのですが、今日は空も風も微笑んでいますね。おかげさまで世に出ました、と女帝にお礼参りをしました」

したたかに戦う女官たち。

それでも道鏡が起用されてから称徳天皇が崩御するまでの間は不可解な記述が目につきます。女帝の死後に省略なり捏造があったのでは。木簡は抜き取りや差し替えがたやすいですからね。

いしえから、女性を社会的に葬り去るにはスキヤンダルが一番簡単です。そのダメージから復活したのは、松田聖子ぐらいかもしれません(笑)。

女帝が崩御し、道鏡は左遷され、あとは藤原家のやりた放逐。でも亡き称徳帝を慕い、その遺志を受け継いだ女官たちが歴史の真相に迫る展開は書いてソクゾクしました。国や民のことを常に考えていた人が、殺されたにしても後のことを準備していなかったはずがない。遺志を残したでしょうし、後継者も決めていたはずですよ。

たまおかかおる  
1956年兵庫県三木市生まれ。神戸大学大学院卒業。87年『夢喰い魚のブルーグッドバイ』(新潮社)で文壇デビュー。代表作は『はんなり紋』3部作(角川書店)、『天涯の船』『銀のみち一条』『負けんとき』『ヴォーリス満喜子の種まき日々』(以上、新潮社)、『虹つどうべし 別所一族ご無念御留』(幻冬舎)など。舞台・ドラマ化された『お家さん』(新潮社)で第25回織田作之助賞を受賞。兵庫県教育委員。大阪芸術大学教授。OSK日本歌劇団のファンで、本誌2014年秋号のこの欄では八尾出身の男役・悠浦あやとを取材・執筆した。

取材・文中島淳 写真・内池秀人

それが、道鏡とその一族が数多くいたのだから八尾出身の女官も多かったはず。続編が書けるなら、コミュニケーション力旺盛な八尾の女官が登場したいので、八尾の皆さんにこの作品をぜひ読んでほしいですね。道鏡ファンの方にも、感想をお聞きしたいところです。

養女・澤なとりらしい女官が登場しますが、道鏡とその一族が数多くいたのだから八尾出身の女官も多かったはず。続編が書けるなら、コミュニケーション力旺盛な八尾の女官が登場したいので、八尾の皆さんにこの作品をぜひ読んでほしいですね。道鏡ファンの方にも、感想をお聞きしたいところです。

道鏡と女帝は「男と女」に非ず。  
女帝が院政を布く由義宮を道鏡の故郷に構えたのは、それだけ彼がリスクベクトルしていたから。でも道鏡は、その一族にとつては「都から遠ざかる」わけだから複雑ですよ。道鏡は権力への執着が少なかつたけど、弟の浄人がたぎつたのでしよう。何か不慮の事故があり、そのことで道鏡は女帝の死の床から遠ざけられたわけです。今日まで誤解されていますが、彼らは「男女の仲」ではなかったと思えます。女帝は髪を切つて仏門に入り、鑑真和上から菩薩戒を授けられた人。ありえない話ですよ。物語には和氣広虫や吉備由利、広虫の養女・澤なとりらしい女官が登場しますが、道鏡とその一族が数多くいたのだから八尾出身の女官も多かったはず。続編が書けるなら、コミュニケーション力旺盛な八尾の女官が登場したいので、八尾の皆さんにこの作品をぜひ読んでほしいですね。道鏡ファンの方にも、感想をお聞きしたいところです。



「HARUGOTO」仕掛け人の丹羽和子さん(右)と中村陽子さん

「春ごと」という言葉を存知だろうから。春の節日(季節の変わり目)にご馳走を食べる祝いの行事のことで、農作業が忙しくなる前の息抜きでもあったようだ。山本で雑貨店「天吾」を営む丹羽和子さんは子どもの頃、大好きだった春ごとを思い出して、地元のみち歩き

## 季節のピンポイントレッスン 桜だけではなく、山本の魅力が「春ごと」にある!

HARUGOTO 今年5回目  
●4月3日(日)10:00~14:00  
@レンタルスペースYamamoto  
(八尾市山本町南1-4-11)  
●K-ship ☎072-934-0025



1DAYショップのようす。お目当てを求める人たちが大賑わい!

コンセプトとして企画したのが「HARUGOTO」だ。「23年間続けてきた保育士をやめ、新しいことにチャレンジしよう」と山本で小さな雑貨店を開業。5周年記念のとき、うちと周辺の店紹介を兼ねたマップを制作したり。配つているうちに自らモノづくりやイベント企画をする地元大好きの中村陽子さんと出会い、このまちを好きになつてもうよううな催しやりたいねと盛り上がったんだ。

「HARUGOTO」の目玉は「レンタルスペースYamamoto」で開催される1DAYショップ。人気店が集結し、パン、スイーツなどはあつという間に完売の人氣に。にぎわいにつられて見物客が集まるので、イベントマップを配り、まち歩きしてもらおうのが本来の目的だ。「マップには界限の自宅ショップを多数紹介しているから、いつとも違う通りも歩いてほしい。いろいろ山本の魅力を発見してもらえたら!」。今年は会場の3階でリュックサックマーケットを予定しており、出店者募集中(出店料・申し込み不要、食品不可)。スペースは座布団1枚分、いつでも帰ってもOKです。

取材・文島あつこ 写真・内池秀人



屋の箱膳会席「みやこわすれ」5,000円



伝統文様の暖簾が老舗料亭によく映える

料亭 山徳  
●八尾市本町4-3-28  
☎072-922-2014  
11:00~22:00 不定休

「山徳」。文久3年(1863)、武家屋敷を料亭旅館として創業以来150年以上、暖簾を守り続けてきた。「創業者の久尾徳松氏は珍物画伝という本に取り上げられるほどの奇人だったとか。久宝寺から八尾に越してきたため、苗字を山本から久尾に変更するなど、率直であけすけな性格がおもしろがられたんですよ」と料理長の杉山憲司さん。純日本建築の家屋は昔のまま、座敷に設置した彫刻欄間や文明開化を象徴する当時のガラス建具、手入れの行き届いた庭園が

取材・文島あつこ 写真・内池秀人

## 駅チカ観光名所 おもてなしといえば、ここ! 京都人もうなる贅沢空間。料亭 山徳(近鉄八尾駅)



池にはりっぱな錦鯉が! ほんまにいい庭ですが、昔は朝晩の水やりが不可欠で「雨の日は待ち遠しいんです(笑)」と杉山さん

ど、見るだけでも目の肥やしになる。「京都でもこれだけの空間、なかなかないよ」と褒められま。ここ、本当に八尾?と感動されますね。料理は本格的な会席で、慶事や法事、接待など、ござというときのシヤンに使用されています。

伊藤博文や橋本

## ヤオマニアの目尻が下がる春のカレンダー

※会場はP8-9のMAPでお確かめください。イベント予定は変更になる場合があります。詳しくは八尾市観光協会まで☎072-997-6226

### 2.27(土) 第8回ロケットフェア2016

●アリオ八尾レッドコート  
10:30～ロケット展示体験コーナー  
13:00～ロケットコンテスト一般大会  
→テーマは「陣取り合戦」。市内のものづくり企業や高専、大学などがチームで参戦。オブジェを設置した陣地の獲得を競い合う

### 3.12(土)

#### 第1回八尾若ごぼろ品評会&八尾野菜販売会

●アリオ八尾レッドコート 10:00～17:00  
→品評会、販売会のほかソムリエと生産者のイベントも開催。詳細は八尾市HPで。

### 3.26(土) 八尾バル

●近鉄八尾駅・河内山本駅周辺 12:00～  
→詳細は八尾バルHPで ※P4

### 4月上旬 玉串川、長瀬川沿いの桜並木

●玉串川は近鉄河内山本駅から北側2キロ、南側3キロほどの両岸に約1,000本の桜のトンネルが見頃。長瀬川は本町橋船着場より西側がお薦め

### 4.3(日) HARUGOTO

●レンタルスペースYamamoto ※P12

### 4月下旬(予定) 八尾もの市

●渋川神社  
→ステージでの音楽やオーガニックフード、八尾在住の作家ものなど、お洒落なテントが勢ぞろい

### 4月中旬～5月上旬 桐の花

●心合寺山古墳  
→全長160mの前方後円墳のそばに立ち並ぶ高さ15mもの2本の桐の木が、薄紫の優雅な花を咲かせる眺めは壮観。9:00～17:00まで一般開放

### 5月上旬～ 久宝寺シャクヤク園

●久宝寺緑地 9:30～19:00  
→ゆったりとスロープが続く園内では45種およそ2,000株ものシャクヤクが色とりどりに咲き揃い、市外からも多くの来場者が訪れる

### ●八尾市立歴史民俗資料館

～3.21(祝・月) 展示  
「高安の花づくりー栽培から流通までー」

2.28(日) 資料館歴史講座

「大和川をめぐる社会」

→講師 小谷利明館長

3.27(日) 資料館歴史講座

「江戸時代の環境と人々の暮らし」

→講師 総合地球環境学研究所 鎌谷かおる  
☎072-941-3601

### ●しおんじやま古墳学習館

～3.31(木) 展示「八尾の古墳大図鑑②  
～しおんじやま古墳を調べる～」

### 3.5(土) しおんじやま遊び場(体験講座)

「空き缶風車をつくろう」  
→当日受付、参加費110円  
☎072-941-3114

### ●安中新田会所跡旧植田家住宅

～3.6(日) なぞなぞ昔の道具  
→江戸時代から昭和にかけて暮らしの中で使われた懐かしくも珍しい「なぞ」の道具の数々を展示  
連続講座「火(火)」  
14:00～15:30  
→火をテーマにした体験講座で全3回。要事前申込み。参加費は300円。

2.28(日) 第2回「火のあるくらしとアイデア」

3.27(日) 第3回「昔の灯りを知ろう」

3.13(日) 講座「中甚兵衛と大和川付け替え(仮題)」

→講師 安村俊史(柏原市立歴史資料館)

☎072-992-5311

### ●今東光資料館

～3.13(日) 特別展示  
「河内八尾1950s-1960s」  
→河内を愛した写真家・田中幸太郎氏が撮影した八尾市内の写真や市民提供の風景写真など昭和30年代の懐かしい八尾の年末年始の様子を紹介  
☎072-943-3810

### 表紙「若ごぼろの収穫」

交通の便も良く、市街地からも近い八尾市ですが、自然にも恵まれ、四季折々の野菜も栽培されています。中でも八尾を代表する野菜、若ごぼろの収穫が始まりました。寒さの厳しい時期、霜が降りないようビニールハウスの中で大切に育てられた若ごぼろたちは、すくすくと大きな葉と可愛らしい根っこを伸ばしてゆきます。余すことなく食べられ、ほろ苦い葉の味は、春を告げる欠かせない食材でもあります。(須飼秀和)

すがいひでかず 1977年明石市出身。日本の原風景や人びとの営みに映る郷愁をテーマに描く。著書に「私だけのふるさと」(岩波書店)、「うなぎのうーちゃんだいぼうけん」(福音館書店)等。毎日新聞朝刊(兵庫版)にも連載をしている。

### ●Yaomaniaは3年目に入ります 第14号以降も 強力特集目白押し。 乞うご期待!

発行=一般社団法人八尾市観光協会  
編集=株式会社140B 表紙絵=須飼秀和  
デザイン=山崎慎太郎 印刷=図書印刷株式会社  
※記事の情報は2016年2月12日時点のものです。



菓子パンは平均120円とリーズナブル。商品は全体で80種ほど。「味に自信があります。安心して召し上がってください」

店主の田中孝一さんは20歳のとき、近所のパン屋で求人の張り紙を見て、この道に。「おいしい店で、よく食べていたんです。3年間夢中で仕事を覚え、3年が経ちました。ものづくりが好きだった田中さんの性に合ったのだらう、23歳

という若さで独立。26年間、地元で愛されるパン屋さんとして親しまれてきた。制服がよく似合う貫禄充分の男性は田中さんのお父さんで、大手電気会社を退職し、息子の助っ人となった。「ふつう、父親の跡を息子が継ぐパターンですが、うちは逆(笑)。僕があまりにも忙しかったので、オヤジが脱サラしたんです」。

パンへの思いについて尋ねると「全部天然酵母でつくっています。イーストより味がいいですから」ときっぱり。ルヴァンリキッド(液体酵母)を機械で温度管理しているとはいえず、手間はかかる。物静かな田中さんだが、熱意は相当なものだ。

### プッペ

●八尾市山本町1-5-11  
☎072-997-1012  
6:30～18:30 水曜日



「上食パン」220円。トーストすると中はもちり、外はサクサク。天然酵母パンは硬いというイメージが払拭されるはず。パン好きはぜひ



「玄米食パン」270円。玄米のプチプチと小麦の香りが楽しめるいいとこ取りで人気NO1。売り切れ必須なので予約を



「バンドプリン」130円。生地に牛乳を練りこみ、しっとりやわらか、風味もボリュームも満点。カメラマンのU氏も一押し



「プッペ」の田中孝一さん(奥)家族。温かさがしみじみ伝わってくる。左からお父さんの一雄さん、サンドイッチ担当の美代子さん(母)、販売担当の直美さん(奥さま)。「食パンのイラストは妹が描いたんです」と孝一さんは嬉しそう



「たまごパン」120円。カスタードクリームを包んだパン生地に乗ったふりのビスケット生地をのせて焼いたもの。カリカリの縁はみんな大好き



「スイスロール」120円。イチゴジャムを巻いたロールケーキはおばあちゃん家で食べたような懐かしさ。お茶うけにも♪



「焦がしバターラスク」220円。バターとシロップがたっぷりしみこんで、食べだしたら止まらない。まとめ買いするお客さんが多い