

北 急 沿 線 で ワ ク ワ ク が 広 が る

No.04

2021.夏号



TAKE FREE

[キタイク]

KitaiQ

千里中央 / 桃山台 / 緑地公園 / 江坂

巻頭
特集

夏バテ予防に！
おいしく夏野菜



TOPICS

P.06 | ひんやり冷た～いスイーツ

P.07 | KitaiQコラム #03「大人の食事マナー」 P.08 | 最新の北急インフォメーション

夏バテ予防に！
おいしい

く夏野菜

Delicious Summer Vegetables!



夏野菜
って
すごい！

カラフルな
色合いが
食欲増進に！

太陽の強い日差しを浴びて育った夏野菜は、見た目も鮮やか。トマト、キュウリ、パプリカなど彩り豊かな食材は、暑い夏でも食欲をそそる。



夏野菜
って
すごい！

紫外線予防にも
おすすめ！
高い栄養価がたっぷり

6～8月に旬を迎える夏野菜には、ビタミンやポリフェノール類、紫外線から身を守るために必要な抗酸化作用のあるβカロテンなどたっぷり。



夏野菜
って
すごい！

水分を補給して
身体の内から
クールダウン！

生で食べられるものが多い夏野菜は、水分やカリウムも豊富。水分を補いつつ、利尿作用で身体から熱を出して、ほてった体内もスッキリ！

種類が豊富で
瑞々しくおいしい夏野菜。
栄養価がギュッと詰まった野菜は、
食欲が落ち、栄養バランスが崩れる
時期にピッタリ。
エネルギーをチャージして
暑い夏を乗り切ろう！

ピーマン

トマトの4倍にもなるたっぷりのビタミンを含み、加熱調理しても減少しにくい特性がある。

Pimento



フライパン1つで できる簡単タイ料理 ガパオライス

バジルの香りが食欲をそそるタイの代表的な料理。野菜たっぷり
で食べごたえのある一品。お弁当やキャンプ飯にもおすすめ！

材料(2人分)

豚肩ロース……2枚(150g)
にんにく……1片
玉ねぎ……1/4個
ピーマン……1個
赤パプリカ/黄パプリカ……各1/4個
バジルの葉……5枚
炊いたご飯……お茶碗2杯分
目玉焼き……2個分
＜調味料＞
酒/オリーブオイル/薄口醤油/ナンプラー/レモン汁……各小さじ1/2
砂糖……小さじ1/2

作り方

(1) にんにく、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンはみじん切り、豚肉は野菜よりひとまわり大きく切る。
(2) フライパンにサラダ油大さじ1(分量外)を加え、にんにくを炒め香りが出てきたら豚肉を加え炒める。肉の色が変わったら野菜と調味料を加え強火に。
(3) 全体に味がなじんだらバジルをちぎって加え、サッと混ぜて火を止める。
(4) 器にライスと具を盛り付け、仕上げに目玉焼きをトッピングすれば完成！



野菜とお肉がごろっと入ってスタミナ満点！

Looking

石川先生おすすめの
旬の野菜を使った
おうちで簡単にできる
夏にぴったりのレシピ。

夏野菜 レシピ

Recipe

教えてくれたのは

石川定子 いしかわさだこ

お料理教師コロレ主催。“世界平和は小さな台所から”をモットーに、出張シェフやメニュー開発・監修、セミナー講師、キッズクッキング講師などフリーランスの料理家として幅広く活動中。



暑い日のおもてなしにもピッタリ！

彩り豊かで さっぱり和風ゼリー 夏野菜のゼリー寄せ

つるんとした食感で食べやすく、視覚にも味覚にも涼しさを感じられる一品。海老や鰻など、お好みの具を入れてもGOOD！

材料(2人分)

オクラ……2本
枝豆……10粒
トウモロコシ……大さじ1
ミニトマト……4個
＜ゼリー＞
水……200ml
粉ゼラチン……5g
白だし……大さじ1
薄口醤油……小さじ1/3

作り方

(1) オクラは表面を塩でこすり、熱湯でさっと茹でて水にさらす。ミニトマトは半分にカット。
(2) 鍋に水と白だし、薄口醤油を入れて火にかけ、ゼラチンを加えよく溶かす。
(3) 粗熱がとれたら、野菜をバランスよく入れた後、②を流し入れる。
(4) 冷蔵庫で1～2時間冷やし固めれば完成！



Corn

トウモロコシ

糖質が多いトウモロコシはエネルギーの補給源。ビタミン類やミネラル、疲労回復効果が高いアスパラギン酸も。

Shopping

Tomato

生産者のこた"ありが
詰まったフレッシュな野菜の
おいしさを届ける

有機・無農薬・減農薬野菜を中心に
にこだわり野菜と果物を販売する
「FARMAN KITCHEN MARKET」。
生産者が心を込めて育てた野菜・
果物のおいしさや大切さを多くの
人に伝え、畑（ファーム）と人々
（ヒューマン）を繋ぐ、という想いで
名付けられた。全国の契約農家から
仕入れる新鮮なミニトマトやオクラ、
ズッキーニ、水茄子など旬の
野菜がズラリと並ぶ。毎週土曜日
には旬の野菜や果物を使ったオリ
ジナルのサンドイッチを販売。

トマト

トマトに含まれるリコピンは、疲労
回復効果や、シミの原因となるメラ
ニンを抑制する働きが期待できる。



FARMAN KITCHEN MARKET

ふぁーまんきッチンまーけっと

吹田市津雲台7-5-16 1F

06-6155-7798

10:00～18:00 木曜
白千里中央駅から大阪モノレールに
乗り換え、山田駅から徒歩10分



夏野菜を
「食べる・買う・育てる」
ことができる北急沿線の
スポットへ行ってみよう。

夏野菜
スポット

Spot



野菜カフェ ポーノ

やさいかふえ ぽーの

吹田市南吹田5-24-5

06-6380-2727

11:00～16:00 水曜

江坂駅7番出口から徒歩15分



ナス

紫色の皮にはポリフェノールの一
種であるナスニンが含有。抗酸化
作用や眼精疲労改善に効果的。

Eggplant

Eating

Pumpkin

Eating

カボチャ

ビタミンEの含有量は野菜の中
でもトップクラス。食物繊維も多く
含み、便秘予防にもピッタリ。

オーガニックにこだわった
カラダにやさしいメニューで
旬の野菜を味わう



オーガニック キッチン アナトリエ

吹田市上山手町63-15

メゾン・ド・山手1F

06-7174-4154

11:30～17:30 (LO17:00)

※ランチはなくなり次第終了、テイクア
ウトは11:15～ 水曜、木曜、不定休
白桃山台駅からバスに乗り換え、
総合運動場前で下車から徒歩2分



“カラダ整う、ココロ調う、食で自然
の力を味方に”をテーマに、五感で
楽しめる料理やスイーツを提供する
「オーガニック キッチンアナトリエ」。
彩り野菜とベーコンがぎっし
り詰まった自家製キッシュは、1日7
食限定の人気ランチ。季節のポ
タージュや温野菜も付いて、1日に
必要な野菜がワンプレートで。有機
調味料と能勢の契約農家やこだわ
りの八百屋さん・農家さんから仕入
れる無農薬野菜を使ったメニュー
で、カラダにやさしいひと時を。

ふらっと畑に寄って
夏野菜を育てて
収穫する楽しさを

気軽に野菜づくりを楽しめる畑レン
タルサービス「シェア畑」。夏には
ナスやキュウリなど約10品目の夏
野菜が栽培できる。その年の気候
によって作物の生育状況も変わる
が、中にはキュウリの苗を1株で100
本近く収穫できたというシェア畑
ユーザーも。自分の手で畑を耕し
て、収穫し、食べることで、日常で
は味わえない感動と楽しさを感じ
る。農具や資材も常備されているの
で、仕事帰りやお買い物帰りに手
ぶらで通えるのもシェア畑の魅力。



シェア畑 江坂駅前

しえあばたけ えさかえきまえ

吹田市垂水町3-36-36 西側の畑

0120-831-296

畑は24時間利用可能

(事務局は8:00～18:00

※時期により変動あり)

無休(事務局は年末年始)

江坂駅7番出口から徒歩7分



キュウリ

95%以上が水分のキュウリは、利
尿作用があるカリウムを含み、む
くみ解消に欠かせない。

Cucumber

Growing



日替わり定食
930円



hinyari 01

素材の味が
ガツンとくる
化学調味料無添加の
ジェラート

hinyari 02

南国の和の甘み
溶け合う
マンゴーと
きなこの出合い



hinyari 03

ホテルで味わう
あみつ
艶やかな輝く
日本の夏の宝石箱

フルーツあんみつ
(お茶付き)
1,100円
(サービス料込み)



hinyari 04

夏の果実は
熱れた実
のにごり
爽やかな
爽やかな
爽やかな

練乳きな粉と
マンゴーのかき氷
900円
(タピオカ入りは1,000円)

マンゴーとパインの
夏トロピカルパフェ
968円

hinyari
ひんやり冷たい
Sweets
スイーツ!

01 GELATO STAND

力強い旬の素材を凝縮した濃厚なジェラートは、その場で楽しめる10種とテイクアウトの約20種を用意。季節毎の味も豊富で、訪れる度に新しい味に出会えるのも魅力だ。箕面ビールなど、大人が嬉しいフレーバーも。

☎ 箕面市箕面6-1-21
☎ 050-5806-6485 ☎ 11:00~20:00
🕒 水曜(Instagramをご確認ください)
📍 千里中央駅から阪急バスに乗り換え、箕面で下車から徒歩3分



02 萌茶 KIZASHI

きなこ、小豆、白玉と定番の和風かき氷にマンゴーをトッピング。トロピカルな甘みと上品な和の甘みがマッチング。食べ進めると食感が楽しいウエハースも。この夏一番の美味しい驚きをぜひ。

☎ 吹田市江坂町1-23-101
☎ 06-6310-1424
☎ 8:00~19:00(土曜は~18:00)
🕒 日曜、祝日(営業の場合あり)
📍 江坂駅2番出口から徒歩1分



03 「さくららうんじ」

和スイーツの定番・あんみつに、冷たいバニラアイスと瑞々しいフルーツを盛り付けて夏仕様にドレスアップ。艶やかなあんみつを一口食べればひんやり甘く、どこかほっこりとした気分に。優しい甘味をご賞味あれ。

☎ 豊中市新千里東町2-1
☎ 06-6871-8446
☎ 11:00~17:00(LO16:30)
🕒 なし
📍 千里中央駅南改札口から徒歩約5分



04 Park in Café birdtree

太陽をまるごと頬張るような熱れたパインとマンゴーに、ヨーグルトベースの爽やかなクリームがベストマッチ。フルーツの濃厚な甘みをさっぱりと味わえる。こんなパフェが食べられるなら、暑い夏も悪くない。

☎ 吹田市津雲台1-3-5 千里南公園内
☎ 06-6832-4488
☎ 11:00~22:00
🕒 なし
📍 桃山台駅南出口から徒歩15分



KITAIQ COLUMN

#03

覚えておきたい! 大人の食事マナー

食事の席で恥をかかないためにも身につけておきたい食事のマナー。
大人の嗜みとして役に立つ和食・洋食の作法をご紹介します。



和食の席での 基本作法を知ろう!

和室の席次では、床の間側、床の間がない部屋は出入り口に遠い席が「上座」、出入り口に近い席が「下座」です。着席した後に、上座に座るべき人が入室した場合、食事が始まっていなければ席を譲りましょう。また、割り箸を割る際は、隣の人の肘に当たらないよう、割り箸の中央部分を持ち、膝上で上下に開くように割ります。使い始める前に、一度箸置きに戻すのが心のゆとりをもたらす和のマナー。



お寿司屋さんのマナー Q&A

Q お寿司は手で食べる?お箸を使う?
A カウンターの場合は「手でどうぞ」と言われることもあります。あらたまった席ではお箸で食べるのがベター。

Q 醤油をつけるのはシャリ?ネタ?
A シャリにつけると崩れやすくなるので、醤油はネタ側に少しつけましょう。軍艦の場合は海苔部分に。



洋食はカトラリーの 使い方が重要!

テーブルにセッティングされたカトラリーは、料理が出てくる順に外側から使います。ナイフは右手に持ち、刃のつけ根に人差し指を添え、左手にフォークを持ち、背に人差し指を添えましょう。両手で使うのが難しい方は、ナイフで切ってから、ナイフを置いてフォークに持ち替えてもOK。
食事時のカトラリーは、ナイフとフォークをお皿の上に「ハの字」になるように置きます。その際に、フォークは背を上、ナイフは刃を内側にして、柄がテーブルにつかないように注意しましょう。使い終わったカトラリーはお皿と一緒に下げられるので、フォークとナイフを「4時の位置」に揃えておきます。食事中とは反対に、フォークの歯を上に向けておくのがポイント。

グラスを合わせて乾杯するのはNG!?



フォーマルな場所では、グラス同士を「カチンッ」とぶつけない方がスマート。ワインであればグラスの脚を持ち、目の高さまで上げて、アイコンタクトするのが大人のマナーです。

渡邊 忠司 わたなべ ただし

1964年生まれ。関西大学卒業後、多くのホテリエを排出する株式会社エブリワークに入社し、現在は同社代表取締役を務める。皇室をはじめ、国内外のVIPへの接客実績を活かした講演会など多方面で活躍中。和食・洋食・中華やフォーマルな席でのマナーなどをイラスト付きで解説した著書『食べ方のマナーのコツ』



日本センチュリー交響楽団 第26回 星空ファミリーコンサート2021 雨天中止 2021年8月28日(土)、29日(日) 新型コロナウイルス感染拡大防止のため入場制限の可能性あり

豊かな緑につつまれて自然と音楽が融合する野外音楽堂。豊中市に本拠地を置く日本センチュリー交響楽団による「星空ファミリーコンサート2021」が開催されます。

主催/公益財団法人日本センチュリー交響楽団
共催/服部緑地「みどり・文化・地域」を育てる協議会
後援/大阪府、豊中市、豊中市教育委員会

☎ 服部緑地野外音楽堂 ☎ 両日とも19:30開演(18:30開場) ①無料
【出演】中田 延亮(指揮)、日本センチュリー交響楽団(管弦楽)
センチュリー・ユースオーケストラ(共演)
【曲目】《指揮者体験コーナー》ブ람ス:ハンガリー舞曲第5番より
ベルリオーズ:幻想交響曲より第4・5楽章 他
※やむを得ない事情により出演者・曲目等変更の可能性あります。

[お問合せ]センチュリー・チケットサービス ☎ 06-6848-3311 (平日10:00~18:00)



TOPIC コロナ対策について

朝ラッシュ時間帯の車内混雑状況をお知らせ

新型コロナウイルス感染防止の取組みとして、週に1度(毎週金曜日)、当社ホームページに、当社線内および地下鉄御堂筋線内の「朝ラッシュ時間帯における車内の混雑状況」をお知らせしております。時差通勤やお出かけの際にお役立てください。

また、お客さまに安心してご乗車いただくため、車窓の開放による車内の換気、車内のつり革・手すり等の定期的な消毒を継続的に実施しております。

～ご利用いただくお客さまへ～

国土交通省や厚生労働省からの要請等を踏まえ、車内・駅構内においては、マスクの着用、会話を控えること、朝夕の混雑を防ぐためテレワークや時差出勤など、新型コロナウイルス感染拡大防止のためご協力いただきますようお願い申し上げます。

TICKETS IC定期券について

改札機にタッチするだけ「IC定期券」

新しい生活スタイルが進み、通勤・通学に変化を感じている方も多いのではないのでしょうか？

IC定期券なら、改札機にタッチするだけなので、いつものご乗車に“安心”をプラス！各駅の赤色券売機でカンタン＆スピーディーにご購入いただけます。クレジットカード対応なので、お支払いもらくらくキャッシュレス決済！

IC定期券で“新しい生活スタイル”をはじめませんか？



※ご利用に関しては、一部条件がございます。詳しくはホームページまたは駅係員までお問い合わせください。

GOODS オリジナルグッズ発売中

新商品 POLESTAR & 北鳩家族 ミニスケッチブック



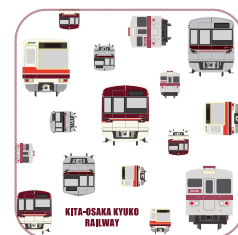
POLESTARと北鳩家族(ぼーた&ぼぼ)の2種類のデザインで、ミニチュアサイズのマルマン図案スケッチブックが登場。イラストを描いたり、ちょっとしたメモに使いやすい手のひらサイズ！

価格：各400円(税込)
サイズ：W63mm×H88mm
発売場所：グッズ自動販売機

新商品 ミニハンドタオル

北大阪急行の現役車両と、懐かしの2000形のかわいいイラストデザイン。柔らかな手触りのハンドタオルをカバンやポケットに1枚いかがでしょうか？

価格：500円(税込)
サイズ：200mm×200mm
発売場所：グッズ自動販売機



KITA-KYU FILE 北急ファイル

まだまだ知らない北急のプチ情報をお届けします！

FILE03. オリジナルグッズが買える自動販売機

千里中央駅と緑地公園駅のホームにある、北大阪急行のオリジナルグッズが買える自動販売機をご存知ですか？人気のキーホルダーや北鳩家族グッズが揃っています。ご当地のおみやげに、電車の待ち時間にちょっとお買いものなんていかがでしょうか？見つけたらぜひご利用ください！

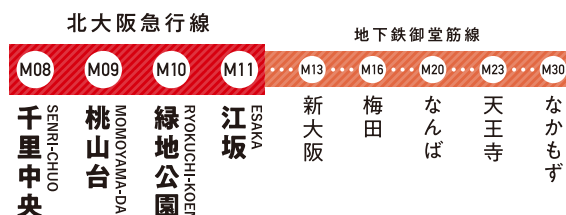


千里中央駅：ホーム(6号車付近)



緑地公園駅：2番線ホーム

ROUTE MAP 路線図



WEB 北急ウェブサイト

イベントなど最新情報は、北大阪急行電鉄ホームページをご覧ください。

詳しくはコチラから ▶ 北急 🔍

<https://www.kita-kyu.co.jp>

Instagramはこちらから！



KitaiQ No.04 (2021年6月25日発行)

発行／ 北大阪急行電鉄株式会社

〒561-0872 大阪府豊中市寺内2丁目4番1号
☎06-6865-0645(平日9:00~17:00)

取材・編集・デザイン／株式会社StarFACTORY
撮影・写真／志原雅明

★次号は9月24日(金)発行予定です。お楽しみに！

※本誌掲載の施設・店舗については、予告なく開館・営業時間、料金、定休日、イベント開催の可否・内容が変更される場合があります。また、イベント等が予告なく中止される場合がありますので、あらかじめご了承ください。 ※本誌掲載の価格には、消費税が含まれています。 ※本誌掲載の内容は、6月25日現在のものです。

新型コロナウイルス感染症の影響により、営業時間や実施内容などが予告なく変更される場合があります。詳細については各施設・店舗までお問い合わせください。

KitaiQ とは

「KitaiQ(キタイク)」は、「北に行く」「期待」「北急」といった北大阪急行ならではのキーワードを連想される造語として、皆さまに愛されることを願って作成しました。

春夏秋冬4回発行

北急HPでも見られる！