

神戸新聞読者クラブ

奥さま手帳

毎月、兵庫を再発見。

2024年
2月号
NO.607



これぞ、おふくろの味。
食べていても栄養不足!?



まちを盛り上げて次世代につなげたい。(加西の台所として食を引っ張っていく存在になったら)。今後もちのお母さんとして加西を元気に！



カスタムランチプレート1,100円から。(冬野菜のフライドサラダ)など冷菜3種に加え、(レタスの豚肉巻き)など温菜2種が選べる。「味のバリエーションを多彩に楽しく」。天井が高い空間で、モーニング、ランチ、コーヒーとスイーツをのんびりと。



深田さんの新展開は元気野菜の山盛りデリ。

EK.delicafe イーケーdotデリカフェ | 加西市

自店舗の[ええもん王国]を、一昨年にデリカフェへ改装。地産地消・手づくりのコンセプトはそのまま、ショーケースに並ぶおしゃれなデリを好みで組み合わせるランチプレートや、量り売りのテイクアウトで楽しむスタイルに。「温暖な気候で土壌が豊かな加西の野菜は味が濃くておいしい。肉や魚料理の添え物ではなく主役になりたい」と深田さん。



加西市北条町横尾473-1 ☎0790-42-1982
午前8時30分～午後4時(モーニングは午前10時45分まで。ランチは平日午前11時～午後1時30分、土・日曜、祝日午前11時～午後2時。午後6時～午後10時は予約制。いずれもラストオーダー) 無休 @35台

道案内/電車→JR古川線・神戸電鉄栗生駅から北条鉄道に乗り換え、北条町駅下車徒歩約10分 車→中国自動車道加西ICから西へ約9分

3 価格は個別に注釈がない限り、税込み表記です。

「お母さん」のいるところには、元氣な笑顔とパワー、手づくりのおいしいものがいっぱい!? おにぎり、丹精込めた手前みそ、絶妙な味付けのお総菜など。子どもの頃の記憶を呼び覚ますような「おふくろの味」を訪ねよう。



壁にはオープン時に内装などの店づくりや運営に携わった人々の写真。前列は播磨農業高校の生徒たち!



子どもがおもちゃで遊んだり絵本の読み聞かせを楽しめるコーナーを設けたのも店の大切なテーマ。壁の葉っぱはクラウドファンディングで支えてくれた人の名前入り。

自慢のそばと多彩なおかずで満腹。

はりまのちっちゃな台所 | 加西市

金物店だった建物を生かして昼のみ営業。看板料理は国産の実を石臼で製粉して打つそばだが、大半の人が注文するのがお値打ちのそば付きランチプレート。深田さんのお父さんが育てたものなど野菜が元氣! 京都の老舗に通って学んだというそばのだしがベースの和食に加え、洋風や中華、スパイシー系などおかずが多彩。食べる楽しみが尽きない。

加西市北条町北条1097-1 ☎0790-33-9771
午前11時～午後1時30分(ラストオーダー) 日曜休 @7台



おすすめの季節野菜の天ぷらそば1,580円。ノド越しの良いそばは昆布と削り節4種でとるだしに地元のしょう油などを合わせたつゆで。サクサクの天ぷらも驚きのボリューム。

これぞおふくろの味

撮影/岡本佳樹 沖本 明 南平泰秀 本郷淳三 前田博史
取材・文/伊藤順子 新谷慶子 杉田裕路子 野上知子



上の写真は満足ランチプレート1,780円。ワサビ菜やエビ、野菜の天ぷら、豚ひき肉や玉ネギを詰めた薄揚げの煮物、カレー風味の豚肉と厚揚げ、茶碗蒸し。手前の長皿には鶏天、豆腐とツナのディップなど4品。セットの柚子そばは自慢のつゆをかけて。

深田美香さんの
地元野菜
たっぷりご飯



2

懐かしい通りの
ほのぼの食堂。

こみち食堂 | 洲本市

江戸時代の趣を残す洲本城下町に、明治から昭和の町家を改修した食堂やカフェ。雑貨店が集まる[洲本レトロこみち]。通りの映画館・洲本オリオンを長年営んだ野口純子さんが、昔懐かしさを生かしたまちづくりをリードして12年。その拠点となるのがレトロこみち1号店である[こみち食堂]だ。「地元の人食べに来て、観光の方を『どこから来たん?』ともてなしたり。自然に人がつながる食堂です」。料理は「その日の魚や野菜を炊いたり炒めたり、簡単よ」と言うが、名物・淡路牛のすじこん井もおかず満載のお弁当も心尽くし。

▶洲本市本町6-3-33 ☎0799-22-1874
午前11時～午後4時(ランチは午後2時まで) 水・木曜休 ①なし 道案内/電車→JR神戸線舞子駅から高速バス、洲本バスセンター下車徒歩約8分 車→神戸淡路鳴門自動車道洲本ICから西へ約10分



野口純子さんの
レトロな通りと
牛すじこん井



牛すじこん井はサラダなどが付き900円。日替わり定食800円も人気。日替わり弁当500円(要予約)。取材日はヒレカツ、アジの南蛮漬けなど。マルシェやまち歩きイベントも開催し、第1日曜は(おもしろい市)(1・2月休)、GW前の土・日曜は毎年恒例「城下町洲本レトロなまち歩き」でにぎわう。



ボーナスランチ2,980円(税別)。ユズ香るバリバリチキン、ふんわり白身フライ、ジューシー塩サバ、人気メニューのメイン3種を欲張りにおにぎり、自家製黒豆のみそ汁、サラダ(写真は2人分)、大根のポタージュなど。



見渡す限りに山並みと水田が続くロケーション。2021年春には別館[はなれ]が完成。窓一面に広がる山里の景色を眺めながら食事を楽しめるカウンター(写真左)は数カ月先まで予約で満席。母屋も壁を抜いて改装。大きな窓ができ、開放感が増した。



雅和さんは2001年に脱サラして農家に転身。「お客さんのおいしいという声を直接聞きたい」と2014年に始めたレストランはここだけの味を求める遠来の客も多い。「日常を忘れてゆっくり」と智子さん。



生田智子さんの
ふんわり!
自家製米おにぎり

「ふんわり握るのがおいしさのコツ」と智子さん。お米は日によって浸水時間や水の量を変え、2升炊きのガス釜で炊く。「私自身お米が大好き。喜んでもらえるのがうれしくて」。

▶丹波市山南町北太田234 ☎090-1917-2441(当日受付番号)
<https://www.senka-tanba.com>
営業日の午前11時～午後2時30分ラストオーダー(要予約。ホームページで営業日を確認し、予約を) ②20台 道案内/電車→JR福知山線谷川駅から北東へ徒歩約20分、またはタクシー約5分 車→舞鶴若狭自動車道丹南篠山ICから北西へ約30分

千華 せんか | 丹波市

のどかな山里の景色に溶け込む古民家。生田雅和さんが丹波篠山で営む[いくた農園]の米と野菜を主役にしたランチが評判のレストラン。名物は奥さまの智子さんをはじめ割烹着姿の女性たちが握るおにぎり。有機堆肥で土づくりを行い、完熟の一手手前で収穫し、ガス釜で炊いたコシヒカリの塩むすびは米の甘みや旨みが際立ち、パリッと香りのいい明石ノリとのバランスが絶妙だ。ランチには2個付き、さらに2個お代わりできる! 鶏肉や魚のメインや野菜のおかずとよく合い、しみじみ心が和む。





上の牛すじ弁当、
酢鶏弁当は開店
早々売り切れ必至。
マカロニサラダ、
キャベツの炒めも
の、ちくわの天ぷ
ら、大根の炊いた
んなどてんこ盛り
の副菜が付いて各
600円。おいしい
気配が満ちるオー
プンキッチンで、手
編みキャップがト
レードマークのす
ま子かあさんが笑
顔で迎える。

親明清新味店
しるささ条
みささ条

舌の記憶に寄り添うおかずが所狭しと。

千成 せんなり | 垂水区

のれんを掲げて40年余。常連さんから「すま子かあさん」と慕われる店主・山野すま子さんお手製の弁当や総菜を目指して、今日も長蛇の列ができる。「実家が学生服屋で、中学生の頃から大家族にご飯をつくっているから慣れたものよ」。味は時にちょっと甘いときも、辛いときもあると言うが、「それこそが家庭料理!」と厚く支持される。近隣農家が丹精した野菜、近所の米穀店から届く米、神戸市唯一の蔵である明治18年創業の「池本醤油」が醸すしょう油など長年愛顧の仕入れ先もまた、懐かしいおふくろの味を後押し。



▶神戸市垂水区上高丸3-1-1
☎078-709-1577(午後2時~午後5時は電話対応可)
午前11時~午後5時(売り切れ次第終了) 月・水・金・日曜休 ②なし 道案内/電車→JR神戸線垂水駅から山陽バス、上高丸団地下車徒歩約2分 車→第二神明道路高丸ICから東へ約3分



煮る・焼く・揚げるなど手間ひまかけた約50種の総菜がずらり。娘のさおりさんが描くポップも愛嬌満点。昔懐かしいネギぬた、ホウレンソウの白和え各220円など。どれも良心価格。



日替わり弁当650円。取材日は厚揚げの豚肉巻き。甘めの卵焼きやサツマイモサラダなど。右上、ちょこっとおむすび500円、左上、大豆やゴボウなどを混ぜたひじきごはん弁当600円。手頃な価格で、栄養も満点。

小谷順子さんの
ママを応援する
お弁当

毎日でも飽きない! 忙しいママのお助け役。

ままあずきっちゃん | 姫路市

仕事が多忙で、帰宅後に子どもにご飯を食べさせる大変さを毎日痛感していたというオーナーの小谷順子さん。「お母さんたちの助けになりたい!」と一念発起し、テイクアウトの店を始めて23年。肉が魚が選べる日替わり弁当や揚げたてのから揚げ弁当、若者に人気のロコモコ丼など目移りする品ぞろえだ。おかずだけの詰め合わせがあったり、白菜とツナの煮物、いんげんのごま和えなどの総菜も並ぶなど多彩なニーズを考えて、「手づくりのご飯のおいしさを見直すきっかけにもなれば」と小谷さん。たっぷりの愛情が味にも表れている。

▶姫路市西延末156-7 ☎079-298-3200
午前9時30分~午後4時(水・木・金曜は午後6時まで。祝日は午後1時30分まで) 日曜休 ②4台 道案内/電車→JR神戸線・山陽姫路駅から西へ徒歩約25分 車→姫路バイパス中地ランプから北へ約4分



笑顔で迎えてくれるお母さんたち。「厨房ではみんなで和気あいあい」と小谷さん(左)。ショーケースの総菜は10種類ほど。野菜の顔ぶれで旬がわかる。



「お弁当や総菜をもっと多くの人に」と2022年からキッチンカーでの販売を始動。「から揚げは揚げたて、焼き肉やオムライスもできたての熱々を。そのため少々お待たせすること」とお店の方。▶姫路市下手野2-2-10 西播ホープ自動車中古車展示場 午前11時~午後2時 土・日曜、祝日休 JR姫新線播磨高岡駅から徒歩約10分



「母の愛」も隠し味。

香美町

米地みそ

昭和56年の減反対策で栽培した大豆で香美町米地(めじ)地区の主婦たちが昔ながらの自家製みそをつくったのが始まり。仲良し主婦が集まる加工場はみそ一筋。「我が子を育てるように」心をこめる。



850gパック、1・2・3・5kg袋入りがある。協業組合は卸売で販売。貯蔵庫で1年半以上かけた自然熟成で旨みアップ、まろやかな味に。

[米地協業組合]▷美方郡香美町香住区米地390 ☎0796-38-0284 FAX 0796-38-0350 午前9時～午後5時 無休 ②あり
[取り寄せ]電話、FAX
[買える場所]上記協業組合、じばさんTAJIMA(豊岡市)など

丹波黒豆がおいしい仕事。

朝来市

丹波黒大豆入りみそ

地元のお米と丹波黒大豆、兵庫産の白大豆、米こうじ、赤穂の塩で仕込み、1年以上かけて熟成。丹波黒大豆入りゆゆのkok深い旨みと豊かな栄養が自慢。田舎のおばあちゃんの知恵と手間ひまでおいしく育む。



人気で品薄ゆえ、売り切れご免! パック入りは300g400円から。お土産にもいいカゴ入りは1kg1,010円、2kg1,930円。

[朝来農産物加工所]▷朝来市新井189-1 ☎FAX 079-677-1421 午前7時30分～正午 土・日・月曜休 ②50台 ※来店前に要電話
[取り寄せ]電話、FAX
[買える場所]上記加工所、道の駅フレッシュあさこ(朝来市)、道の駅但馬のまほろば(朝来市)、ひょうごふるさと館(神戸市中央区)など

ブランド大豆が主役。

佐用町

もち大豆みそ

みその主役は地域で種を大切に守るブランド作物、大粒でもちもち、甘みとkokが際立つ(佐用もち大豆)。写真のもち大豆みそは赤穂の塩と地元のお米(日本晴)でつくる米こうじと合わせて10カ月熟成。



バック入り1kg 850円から。上月地域のみそ、三日月地域のみそ、日月みそがあり、どちらも手作業で丁寧に仕込む。

[味わいの里三日月]▷佐用郡佐用町乃井野1266 ☎0790-79-2521 FAX 0790-79-2658 午前9時～午後5時 火曜、1・2月の月曜休(祝日は営業) ②あり
[取り寄せ]電話、FAX、ホームページ(佐用風土 https://sayofood.com) [買える場所]上記直売所、ひょうごふるさと館(神戸市中央区)など

理さん。「化学調味料、添加物は使用せず、手づくりの優しい味にこだわっています」と戸倉幸子さん。直売所で販売するケチャップやみそ、ジャムなどは、30年前から安全安心な加工品を手がける「氷上つたの会」の自信作。その加工場へ代表の秋山佐登子さん(写真下)を訪ねると注文のお弁当づくりに、みその寒仕込みにと大忙し。あつたかな味わいには「最盛期の野菜などの食材をムダなく生かしておいしく食べる」という農家の知恵が生きていた。

農家の知恵で郷土の味を食卓に。企業組合 氷上つたの会

丹波大納言小豆、丹波栗など生命力豊かな丹波の農産物にこだわり、郷土のおふくろの味を届けたいと1993(平成5)年に結成。氷の川(平成5)年に結成。氷の川みそ、ケチャップなど数々のヒット商品を世に送り出す。調理と食事処で計16名。

丹波市



完熟トマトが濃厚な(トマトケチャップ)600円、まろやかな(氷の川みそ)500g550円、(赤飯の素・もち米付き)800円。塩分15%の梅干し、味付けきゅうり、青垣産ブルーベリーのジャムなど。「おいしかったよ、の声を聞くとまたがんばれます」と秋山さん。



地域のお母さんが大勢集まり、わいわい、にぎやかにつくる郷土の味。婦人グループによる地産地消の厨房を訪ねてみた。春は80本以上の桜が咲き誇る「氷上さくら公園」の中。地元農家が新鮮な農産物を持ち寄り運営する「ひかみ四季菜館」にある小さな食事処。朝からせつせと弁当やランチの準備をするのが丹波のお母さんグループ「企業組合氷上つたの会」の食事処メンバーだ。「旬の野菜でおなかいっぱいになつてもらえるように、メインのお魚やお肉に野菜のおかずが7品。ここができて20年。揚げ野菜のゴマダレ和えなど当初から受け継ぐレシピも多いです」と藤井真



四季ランチ700円。取材日はチキンフライ、カブラの甘酢漬、ホウレン草のゴマ和え、大粒の黒豆煮、揚げ野菜のゴマダレ和えなど。直売所に並ぶ朝どれの野菜を使うから新鮮。特別栽培米のご飯や自家製(氷の川みそ)のみそ汁も美味。同じおかずのお弁当は600円。



「おいしいですと喜んでもらえると私たちの何よりの励みに。明日への活力につながります」と右からリーダーの戸倉さん、藤井さん、岸田仁美さん。

お買い物もお食事どうぞ。



みんなでわいわい、おいしい。おかあさんたちの台所



ここで買えます

ひかみ四季菜館 / お食事処四季

しきさいかん | 丹波市

食事メニューは日替わりの〈四季ランチ〉だけ。第1火曜日はカレーの日。店の味やお母さんたちとの何気ない会話を楽しみに訪れる人が多い。2月18日までは丹波大納言小豆に杓つき餅をのせたぜんざい400円もおすすめ。毎週木・土・日曜は名物の巻き寿司、サバ寿司などが登場。

▷丹波市氷上町大岡467-1 ☎0795-82-8766(直売所) ☎090-7111-1889(食事処) 午前8時～午後5時30分(4～10月は午後6時まで。食事処は午前11時～午後3時) 直売所は無休(食事処は火曜休・第1火曜は「カレーの日」として営業) ②30台 道案内/電車→JR福知山線石生駅から神姫バス、市辺下車徒歩約3分 車→北近畿豊岡自動車道氷上ICから西へすぐ
[ほかに買える場所]道の駅丹波おばあちゃんの里(丹波市)、西宮阪急1階 デイリーマート 日本の味コーナー(西宮市・氷の川みそ)など
[取り寄せ]電話・FAX 0795-82-4839(氷上つたの会・電話は午前8時～正午対応・火曜休)

※商品は一時、販売していない場合があります。確認の上お出かけください。



巻き寿司、サラダ巻き寿司は各650円、コロナ禍でバージョンアップさせたというお弁当も新名物。鴨池弁当900円、ハイカーにも人気の小野アルプス弁当650円。事前予約で弁当や仕出しも注文できる(予算や人数は応相談)。

ここで買えます ぶらっときすみの | 小野市

そばは市内7haで栽培。2004(平成16)年の開店以来、「駅の中で本格的なそばが楽しめる」と多くのファンを喜ばせている。2020年に念願の製粉所が完成し、「挽きたて、打ち立て、ゆでたて」で堪能できるように。ノド越しがよく風味豊かなそばはつなぎの小麦粉も地元産。巻き寿司やお弁当、総菜、新鮮野菜を買うだけでも気軽に。

ト小野市下末住町484-2 JR小野町駅内
☎0794-62-5116 午前8時～午後2時
(食事は午前10時～売り切れ次第終了)
水曜休(祝日は営業) ②10台 道案内/電車→JR加古川線小野町駅下車 車→山陽自動車道三木小野ICから南西へ約13分
[ほかに買える場所(一部の商品)]ぶらっときすみの2号店(小野市 鍛冶温泉きすみの郷内)、JA兵庫みらい サンパティオの(小野市)



冬は温まるかけそば定食1,000円。甘めに炊いた薄揚げ、または野菜のかき揚げをのせて。旨みたっぷりのだしも優しい味で心に染みる。



男はそば打ち!

名所、鴨池や紅山を巻き寿司やいなり寿司で表現した弁当にも、お母さんたちの郷土愛やセンスが詰まっている。



チームワーク抜群のお母さんたちは60・70歳代中心のベテランぞろい。おしゃべりしながらも手は休まず。具を彩りよくのせて鮮やかに寿司を巻く。

真心込めてつくるふるさとの味。
ぶらっときすみの | 小野市

地域の食文化を伝える拠点だった[きすみの地区営農組合加工所]から2006年に独立。総菜部では女性11名が活躍。手打ちそば、配達、温泉などの担当も含む総勢34名で地域の味を育む。

JR小野町駅構内にあるこちらには、「ふるさとの味を伝えたい」と来住町産のそばを製粉して男性チームがそばを打ち、温かく

相生の緑豊かな谷筋で、昔からの家の庭にもあったというユズを、地域をあげて山の斜面や休耕田で栽培する小河地区。大きくてみずみずしい実、香りの良さで評判を呼ぶ。取材に訪れたのは収穫の最盛期である11月半ば。大量のユズの実が地区の加工場へと運び込まれ、良い香りに包まれながら、地元の女性農家グループ「食と農を守るかあちゃんず」のメンバーが一齐に皮を削る作業にいらして。香りの源となる皮をペーストにしたり、果汁を搾って新鮮なまま冷凍保存。これから1年間、ゆずみそやゆずスイーツをつくっていくための大切な行事だから、総動員で仕込みます」と腕まくりする代表の勝谷公美子さん。モンドセレクションを受賞して一気に有名になったゆずみそにも、イベントに出品するごとに行列ができる巻きずし(かあちゃんず巻き)にも。この爽やかな風味がふるさとの味に欠かせない。



伝統野菜・野瀬のかんぴょう入り、ご飯にユズが効いた「かあちゃんず巻き」550円はイベント時のみ登場。ユズのジャムやお菓子も多数。

／ぜんぶユズ入り／



おいしさの決め手は輝くユズと笑顔。食と農を守るかあちゃんず | 相生市

郷土の味づくりに協力しながら励む[小河ゆず栽培組合][若狭野みそ加工グループ][コスモスの里工房][野瀬の朝市]の4団体を勝谷さん(右)が統括。副代表の田中理枝子さん(左)と。



おたのしみは土曜日!

加工品や料理の仕込みは力仕事だが、「喜んでもらえるのがうれしい。年齢は関係ない」と元気がいい。市内のイベントなどにも出店。

ここで買えます コスモスの里 | 相生市

「かあちゃんず」が地元の食材を生かして手がける加工品や、朝どれの地元野菜、厨房で手づくりしてきた総菜が並ぶ直売所。週替わりご飯が登場する土曜日が人気! 第1土曜はちらしずし、第2土曜は巻き寿司、第3土曜は赤飯、第4土曜は季節のおこわが並ぶ。取材した第3土曜は、素朴な味がたまらないコロッケやゆず大福も店頭。

[直売所・コスモスの里] 相生市矢野町下田8-1 ☎090-9042-3410
午前8時～午前11時 月・木曜休(毎週土曜はミニイベントを開催) (車あり 道案内/電車→JR山陽本線相生駅から神姫バス、下り下車徒歩約2分 車→山陽自動車道龍野西ICから西へ約13分
[商品等の問い合わせ] ☎080-1485-5291 (食と農を守るかあちゃんず・平日午前9時～午後5時)
[取り寄せ(ユズ加工品)] ☎080-1485-5291・FAX 0791-29-0052
[買える場所(ユズ加工品)] 道の駅あいおい白龍城(相生市)、ひょうこふるさと館(神戸市中央区・神戸阪急新館5F)など



煮炊きした野菜や豆の総菜300円。何も付けなくてもおいしいコロッケ3個330円。15個以上で注文できるお弁当は680円から。コスモスの里の営業は朝11時までだが、ご飯や総菜は売り切れ注意。加工品は道の駅などでも販売。



Veena Naiduさんのお母さんの味

ママ直伝のスパイスでつくる南インドの家庭の味。

South India ヴィーナ・ナイドウさん / 南インド

元町の「インダスレイ」でヴィーナさんがつくるのは、インド料理店が多い神戸でも珍しい南インドのおうちご飯。「店のメニューもすべてマイマザーの味ね。よそゆきの気取った料理じゃなくて、家族のためにつくる優しい味なんです」と、ヴィーナさん。南インドはお米が主食で、野菜や豆を使った料理も多く、その1つが「ドーサ」。米と豆を発酵させてつくった生地をクレープ状に焼いた伝統料理で、「朝食や小腹が空いた時の定番。外側はパリパリ、中はしつ

とりの食感。スパイスをほんのりきかせることで、食欲がない時もスナック感覚で食べられま



取材時につくってくれたお米とタピオカのデザート(写真下)は、優しい甘さがぜんざいのよう。「祭りやお祝いの日に家庭でつくるおやつなんです」。

す」。ヘラッサムは複数のスパイスをブレンドしたラッサムパウダーを使い、野菜の旨みを凝縮したスープで、南インドのみそ汁的な存在。「整腸作用もあり、家族の健康を思いつつくるスープです。ラッサムパウダーの配合は各家庭で異なり、母から子へと受け継がれるんですよ」。慈愛に満ちた味わいに、心がほぐれていく。



インダスレイ 中央区

南インドのアーンドラ・プラデシュ州の家庭料理は、北インドに比べて油が控えめであっさりとしたヘルシーな味わいが特徴。ビリヤニやドーサといった定番料理をはじめ、サンバルやラッサムなど、ヴィーナさんのお母さまから学んだ伝統の味が楽しめる。スパイスやハーブ使いも絶妙。奥深さを堪能したい。



店前に「南インドのママの味」と掲げられた青い看板が目印。2022年10月に移転したことで、席数も増え、さらにゆっくりと料理が楽しめる空間に。3月から開催予定の料理教室も楽しみ!

外国にも母の味

母国から離れた日本でつくる、温かい「おふくろの味」。家族のために愛情を込めて調理する母の姿を思い出しながら、幸せな味わいを再現する。思いやりあふれる味が心まで染みわたるよう。

「店名の水刺間(スラッカン)は、韓国語で台所と言う意味。幼い頃、いつも母が台所でごはんをつくっている時に味見をさせてくれたあたたかい思い出が味の原点になっています」と、店主の李さん。現代の日本で韓国料理といえば、チーズがたっぷり使われていたり、辛みが強かったりと刺激的な味が好まれがちだが、李さんがふるまうのは素朴な家庭の味。韓国から取り寄せたみそと丹波篠山



で採れた旬野菜を入れたテンジャンチゲやスンドゥブ、前日からゆっくりと炊き上げるサム

ゲタンなど、体に優しい料理が中心だ。「母は季節や天候、家族の体調に合わせて食材や漢方を選んでいました。食べものが体をつくるということが料理の大前提で、昔は日本でも韓国でもそれが当たり前でした」。体に染み込んだ母の味と心を大切につくる料理に加え、自家製のキムチやナムル、チヂミがセットになったボリューム満点の定食にも韓国のおもてなしの文化が息づいている。

「昔はどの家庭にもあった」と話す、漢方を入れた薬だんす。韓国の素朴な民家の居間をイメージさせる内装も李さんが手がけたもの。李さんの陶芸作品を展示する併設の[ギャラリー庫(くら)]は、声がけすれば自由に見学可能。



李 壽英さんのお母さんの味

素材を生かす、からだ想いの滋味深き料理。

Korea

リ・スヨンさん / 韓国



イリコだしと韓国のみそ(テンジャン)で豆腐と野菜を炊いたテンジャンチゲ定食1,540円はまろやかな味わい。写真下は自家製ヤンニョムと野菜でだしをとったスンドゥブ定食1,870円。



スラッカン 丹波篠山市

約20年前に来日した陶芸家でもある韓国慶北出身の李さんが、「ギャラリーを訪れたお客様をもてなす場」に開いた韓国料理店。種類豊富な定食の他、キムチチゲやブルコギ、ジョンゴルといった鍋ものなど多彩な料理を提供する。料理を盛り付ける陶器の皿は李さんの作品であり、併設のギャラリーで購入することもできる。

▶丹波篠山市今田町今田197
☎070-1850-5739
午前11時30分～午後2時30分、午後5時～午後8時30分(いずれもラストオーダー)。月曜(祝日の場合営業)、第2火曜休。②6台。道案内/電車→JR宝塚線古市駅からタクシー約12分(常駐なし)。車→舞鶴若狹自動車道三田西ICから北へ約25分



おかんアート 下町ひょうご



うまい棒の製造元「やおきん」がお墨付きを与えた、うまい棒が1本だけ入る専用ケースはヒット作! おかん作家の皆さんを山下さん(右)、イベントプランナーの森田順子さん(左)らが支える。



取材日は作品のテスト装着日。作家さんに「顔があるのとないのどっちがいい?」と聞かれ、思わず「顔ありです」と答えた(お守りおかげ)。役立ちそうな(ワニクリップ)。

OKAN ART ARTISTS



「下町神戸」と呼ばれる兵庫区、長田区の喫茶店や美容院でふしぎな存在感を放つ手芸作品を見たことは? 軍手や毛糸、ハギレやボール紙など、基本、家にあるいろいろなものを再利用してお母さん層(おかん)が手づくりする、その名も「おかんアート」。「兵庫区や長田区はもともと婦人会や手芸サークルが多く、ものづくり文化が根付いているのでしょ」と推測するのは、おかんアートの研究・発信に長年取り組む甲南女子大学准教授の山下香さん。「下町レトロ」に首っ丈の

POWERFUL

「会」を立ち上げてまちの魅力を掘り下げる中で出あった、おかんアートの緩さや破壊力に魅了され、つくり手の「作家」を少しずつ発掘。作家さんは次第に結束を固め、現在はチームとして創作や展示に打ち込むように。一昨年に東京・渋谷で開催された展覧会(ニッポン国おかんアート村)にも出品した凱旋帰国(?)を経て、次なる発表の場としたのが、兵庫区のコミュニティバス「みんなのバス」だ。地域の足として区内を循環するバスの車内を、自宅の居間よろしく座席カバーや毛糸入



形で装飾! 「まちを支えるバスを兵庫区らしいアトで(おかん)の皆さんに応援していただけたら」と兵庫区役所地域協働課もサポート。「作品を通して人に送ったエネルギーが、戻って来て(おかん)自身も元気にしているのがすばらしい」と山下さん。ものづくりの情熱あふれるバスに身をゆだね、下町を巡ろう。

MYSTERIOUS

アフリカ布のシートは頭にも座席にも愛らしい顔。[おかんアート大学]と題して月1回ペースでワークショップや展示会も開催(詳細は下町レトロに首っ丈の会インスタグラムで告知)。

CREATIVE



ここで見られます

みんなのバス

兵庫区に本社を持つ(株)神戸マツダが兵庫区と協力して毎日運行。「ワケトン」でおなじみ、ザ・ロケット・ゴールド・スターさんのイラストが描かれた車体やバス停が目印。乗車は現金のみ。運行/平日午前7時30分~午後7時30分の間(1日24便)、土・日曜・祝日午前9時~午後6時の間(1日9便)

時刻表・ルートは<https://min-bus.com>で確認
運賃/大人210円、子ども110円(現金のみ)
☎078-845-3710(みなと観光バス)



みんなのバス

ひょうごをまわす JR兵庫駅前 (川崎南院・兵庫区役所方面)
←次は永沢町(北行き)

時刻表	平日	休日	運行ルート
7	03 33	03 33	17 兵庫区役所
8	03 33	03 33	18 兵庫区役所
9	03 33	03 33	19 兵庫区役所
10	03 33	03 33	20 兵庫区役所
11	03 33	03 33	21 兵庫区役所
12	03 33	03 33	22 兵庫区役所
13	03 33	03 33	23 兵庫区役所
14	03 33	03 33	24 兵庫区役所
15	03 33	03 33	25 兵庫区役所
16	03 33	03 33	26 兵庫区役所
17	03 33	03 33	27 兵庫区役所
18	03 33	03 33	28 兵庫区役所
19	03 33	03 33	29 兵庫区役所
20	03 33	03 33	30 兵庫区役所
21	03 33	03 33	31 兵庫区役所
22	03 33	03 33	32 兵庫区役所
23	03 33	03 33	33 兵庫区役所
24	03 33	03 33	34 兵庫区役所
25	03 33	03 33	35 兵庫区役所
26	03 33	03 33	36 兵庫区役所
27	03 33	03 33	37 兵庫区役所
28	03 33	03 33	38 兵庫区役所
29	03 33	03 33	39 兵庫区役所
30	03 33	03 33	40 兵庫区役所
31	03 33	03 33	41 兵庫区役所
32	03 33	03 33	42 兵庫区役所
33	03 33	03 33	43 兵庫区役所
34	03 33	03 33	44 兵庫区役所
35	03 33	03 33	45 兵庫区役所
36	03 33	03 33	46 兵庫区役所
37	03 33	03 33	47 兵庫区役所
38	03 33	03 33	48 兵庫区役所
39	03 33	03 33	49 兵庫区役所
40	03 33	03 33	50 兵庫区役所
41	03 33	03 33	51 兵庫区役所
42	03 33	03 33	52 兵庫区役所
43	03 33	03 33	53 兵庫区役所
44	03 33	03 33	54 兵庫区役所
45	03 33	03 33	55 兵庫区役所
46	03 33	03 33	56 兵庫区役所
47	03 33	03 33	57 兵庫区役所
48	03 33	03 33	58 兵庫区役所
49	03 33	03 33	59 兵庫区役所
50	03 33	03 33	60 兵庫区役所
51	03 33	03 33	61 兵庫区役所
52	03 33	03 33	62 兵庫区役所
53	03 33	03 33	63 兵庫区役所
54	03 33	03 33	64 兵庫区役所
55	03 33	03 33	65 兵庫区役所
56	03 33	03 33	66 兵庫区役所
57	03 33	03 33	67 兵庫区役所
58	03 33	03 33	68 兵庫区役所
59	03 33	03 33	69 兵庫区役所
60	03 33	03 33	70 兵庫区役所



合同展示会「下町ア・ラ・モード」

絵画や写真、アート作品などの展示スペースで、おかんアートと地元手芸サークルの合同展を開催。作家さんの在廊日は、「コレ何ですか?」の疑問に答えてもらえるかも!
会期/2024年2月5日(月)~11日(日)開催
午前10時~午後4時(予定) 無休
会場/神戸生活創造センター 1Fギャラリー
神戸市長田区二葉町5-1-32 新長田合同庁舎1F
☎078-647-9200 入場料無料 ②なし