

。 団地イベント Pick Up!



香ばしい香りの中、団地の魅力を再発見 団地パンまつりを開催

。 千島（大阪市大正区）

昨年10月に千里ニュータウンで開催し好評を博した「団地パンまつり」。第2弾となる今回はTAISHO★UPプロジェクトでにぎわう千島団地・壁紙屋本舗LAB前広場を会場に、3月25日に開催されました。

大正区内の3店をはじめ、関西の人気ベーカリー10店が出店。原材料にこだわったパンや彩り豊かな総菜パンなど、さまざまなバリエーションの品々が並びました。会場は焼き立てパンの香りに

包まれ、団地内外から訪れた大勢のお客さんが11時のオープンと同時に列を作るほどの大盛況。イラストレーター・木村耕太郎さんの似顔絵コーナーや、千島団地内のDIY工房や音楽スタジオ、ダンススタジオをめぐるスタンプラリーを実施しました。また、UR都市機構が手がける、貸し借りにまつわる生活をさまざまな角度から紹介するウェブサイト「OURS.KARIGURASHI MAGAZINE」の書籍化（読者プレゼントあり）を記念

したトークイベント「パンと出版とカリグラシ」も行われました。

イベントを主催したUR都市機構西日本支社大阪エリア経営部の小正茂樹さんは「いずれは朝市のように地域の人にとって“当たり前”の存在にしたい。団地がただ住むだけの場所ではなく、まちのつながりを生む拠点になれば」と話していました。



① 似顔絵コーナーでソックリに描いてもらったよ！ ② トークイベントも満席になるほどの盛況でした



食卓を鮮やかに 彩りレシピ



Recipe: 2

牛肉の梅ステーキ

調理時間 約20分 ※牛肉を室温に戻す時間は除く
エネルギー 546kcal (1人分) 材料 2人分

牛肉(ステーキ用)…………… 2枚
サラダ油…………… 小さじ2
梅干し…………… 大1個
青ネギ…………… 1/2本
本酒…………… 大さじ1
濃口醤油…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
ダイコン…長さ4cmのものを縦半分
オオパ…………… 4枚



作り方

- 1 牛肉は、焼く30分くらい前に冷蔵庫から出して常温に戻し、身と脂の間を包丁の先で切って筋切りする。
- 2 梅干しは種を取り除いて粗くちぎり、青ネギはみじん切りにしてAの調味料と混ぜ、梅ソースを作る。
- 3 ダイコン・オオパは千切りにして水に放してシャキッとさせ、水気を切る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、①の牛肉を入れる。2分ほど焼き、焦げ目が付いたら裏返し、もう2分焼いて両面を香ばしく焼き付ける。
- 5 ④に②の梅ソースを加えてステーキに絡める。
- 6 ステーキを取り出して食べやすい大きさに切り、③のつけ合わせとともに皿に盛り、フライパンに残った梅ソースをかける。

すぐに完成・もう一品！ 焼きあげと山菜のごまあえ

調理時間 約7分 エネルギー 104kcal (1人分) 材料 2人分

うす揚げ…………… 1/2枚
山菜ミックス(水煮)…………… 60g
白練りゴマ…………… 大さじ1

A 砂糖…………… 小さじ1
濃口醤油…………… 大さじ1/2
ダシ汁…………… 小さじ1
白すりゴマ…………… 小さじ1/2

作り方

- 1 うす揚げはオーブントースターで香ばしく焼き、縦半分に切ってから幅5mmに切る。
- 2 山菜の水煮は水気を切り、長いものは食べやすく切る。
- 3 白練りゴマにAの材料を順に加え、その都度なめらかに混ぜ合わせる。
- 4 ①のうす揚げと②の山菜を合わせ、③のごまだれであえる。



レシピ提供：エ・キュッヒエ <http://ekuche.web.fc2.com/>



PRESENT 読者プレゼント

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選でご希望の商品をプレゼント！

1.



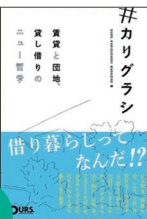
6名様

カルビー株式会社
フルグラ® 糖質25%オフ(600g) 2袋

グラノーラ生地に大豆たんぱくを使用し、従来の「フルグラ®」と比べて糖質25%オフを実現。糖質摂取が気になる方や、たんぱく質、食物繊維といった栄養素の摂取を意識している方にぴったりの商品です。

<https://www.calbee.co.jp/frugra/product/off.html>

2.



5名様

OURS.KARIGURASHI MAGAZINE
#カリグラシ 賃貸と団地、貸し借りのニュー哲学

貸し借りにまつわる生活をさまざまな角度から紹介するウェブサイト「OURS.KARIGURASHI MAGAZINE」を書籍化。「借りて暮らす」ことの多様性や魅力が詰まった1冊です。



ウェブサイトはインタビュー、コラム、フォトギャラリーなど盛りだくさん。毎日更新中です。

3.



3名様

パナソニック株式会社
アミューレ ボディシェーバー

お風呂でもリビングでも、気になったらすぐにその場でケア。肌にやさしくフィットする電動刃は、ドライで剃ってもうおいキープします。軽量・乾電池式。水洗いもOKです。

<http://panasonic.jp/amewle/p-db/ES-WA10.html>

応募方法は7面をご覧ください。