Nukui ぬくい

第1号 2017 Spring

すっぴん女子がゆく！

温（ぬく）いまち大東の遊び方

Contents

大東の自然を遊び尽くせ！「深北緑地遊び方マニュアル」 01

スピ子のテイリーごはん「ランチするならまずはここ！」 05

大東で楽しむ、大人の音楽ナビ♪「ライブが楽しめるごはん店」 08

すっぴん女子のマイスタンダード「すっぴん女子×川」 09

大東の自然を遊び尽くせ！

vol.1 深北緑地 遊び方マニュアル

大東は、身近に山も川もあって、豊かな自然が自慢。
そんな大東市民の憩いの場といえば、深北緑地。
みんな、どこでどんな遊び方をしているの？
とある休日の緑地を徹底調査！

温いまち大東

はじめまして、スピ子です。大東生まれ、大東育ち。
このまちのほどよいサイズ感とか住み心地とか人とか、
ちょうどエエ温さ(ぬくさ)がめちゃ好きで、
ええっと…気付いたらもう33年やん！

What's "すっぴん女子"？

背伸びせんと、この街を遊びこなして楽しく暮らす、
そんな私みたいな女性が大東にはいっぱいおる。
名付けるとしたらそう、"すっぴん女子"。

すっぴん女子へ贈る冊子

「Nukui」では、"すっぴん女子"の目線からおいしいもんや素敵な人、
居心地のエエ場所などをどんどんご紹介していくつもり。
なぁなぁ、大東で一緒に遊んでみーひん？

How to Enjoy FUKAKITA PARK?

家族や友達と一緒に

1. ピクニックが気持ちいい ［芝生広場］

緑の芝生が一面に広がる「芝生公園」は、ピクニックに最適！木陰もあるけれど、下に敷くシートや簡易テントを持参すればさらに快適に。お昼寝にお弁当、と開放感たっぷりのピクニックが楽しめる。

太陽の下で、何して遊ぼ？

休日にはカラフルなテントがずらり

思いっきり太陽の下で

2. 遊び方、無限大！ ［芝生広場］

球技はもちろん、縄跳びや鬼ごっこ、シャボン玉、かけっこ、と芝生での遊び方はアイデア次第。チーム対抗の野球やサッカーをするなら、多目的に使える球技広場がベター（予約制）。

輪になってバドミントン

太陽の光にシャボン玉キラキラ

アウトドアの醍醐味

3. BBQで乾杯！ [臨時バーベキュー広場]

グループでBBQを楽しむ彼らは大東と四條畷から

アウトドアで仲間や家族と食べるBBQは格別。春～秋の休日は特に混み合うため、ロケット広場の西側が臨時バーベキュー広場に（こちらのみテントOK）。マナーを守って楽しいひと時を！

※BBQの実施は9:00～17:00、予約不要。利用のルールはHP参照

スケボー、ローラースケート

4. 横乗り系スポーツに挑戦！ [波の広場]

いつもは家の前で滑っているが、休日は家族で練習しにくるそう

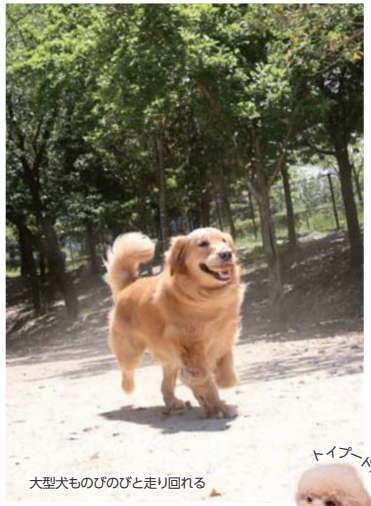
波みたいな水色のフルコンクリートで、大人から子どもまでゆったりと遊べる広さが自慢のスケートパーク。セクションは多くないものの、遠方からも訪れるほど人気。利用時は必ずヘルメットの着用を。

技磨きに訪れる高校生や大人も

広い敷地が嬉しい [ドッグラン]

5. 愛犬とのびのび遊ぶ

愛犬をリードなしで自由に遊ばせることができる広場。緑地の一角をそのまま利用しているため、木陰や斜面もあってかなりの広さ。水飲み場も完備で、安心。



大型犬ものびのびと走り回れる

トイプードルのアトム

※利用のルールはHP参照

柴犬のハナビとクラマ。飼い主さんは木陰でのんびりできる

大阪府営 深北緑地

大東市深野北 4-284

☎ 072-877-7471（管理事務所）

http://www.fukakitaryokuchi.jp/

大東市と寝屋川市にまたがって所在する面積約40haの緑地公園。災害時には街を水害から守る遊水池としての機能も。テニスやヨガ、スケボーのスクールもあり。小・中学校のマラソン大会もここで行われる。（24時間利用可能）

スピ子のデイリーごはん
ランチするならまずはここ！

大東には、実はごはんの名店が多いって知ってた？チェーン店ではない、歴史とこだわりが詰まったお店をご紹介。まずは人気の名物メニューを食べにランチへ GO。

パスタランチは自家製ベーグル付き 800 円（税込）。
この日は筍と菜の花のパスタ。ドリンクやデザートもセットにできる。

1 ほっこり空間で野菜不足をおいしく解消！
アメツチ

「職場や買い物の途中に、いつもの日常でちょっと寛げる存在になれば」と、住宅街に 2 年前に夫婦でオープン。ランチは旬の野菜を使ったパスタがメイン。ひと手間アレンジを加えたサラダと日替わりのパスタは、1 食で野菜がたっぷり取れると人気。昭和な佇まいの空間は居心地が良く、長居は必至。

上之山大輔さん、亜紀さん

アメツチ	大東市氷野 1-8-2-106 ☎ 072-873-8887 12:00-19:00 休 日・月（毎月最終金曜は -21:00）

2 仲良し姉妹によるアットホームなカフェ
toto kitchen

ゆったりと席を配した可愛らしい空間ながら、ごはんはガッツリ本気！特に魚介メニューは、ご両親が長年塩干店を営んでいたこともあり、良質な魚を最もおいしい食べ方で提供してくれる。2 種類から選べる日替わりごはんは、定食のほかパスタや丼なども。和洋 7 種類もあるモーニングも地元の人に人気。

大きくて肉厚でジューシー！サーモンフライ定食 850 円

清水さおりさん、明美さん
姉妹

ママさん作家の手作り雑貨も販売

料理は明美さん、さおりさんはスイーツ担当

お店にはグリーンがいっぱいでほっこり

トトキッチン	大東市深野 4-2-10 ☎ 072-380-0723 8:00-10:00 11:00-20:00 休 木（月曜モーニング休み）

3 上品なのに力強い、絶品うどん
瀬戸内製麺 710

香川・善通寺の名店で修行した店主土肥さんが作るのは、やわらかさとコシが共存するうどん。そのおいしさの秘密は、北海道産の強力粉や切り置きをしない、といった数々のこだわりから。店主が惚れ込んだ青森から取り寄せるちくわの天ぷらが乗ったぶっかけは 1 番人気。ランチではごはん類がセットにできる。

ちく玉天ぶっかけとかやくごはんの定食 A 880 円

野崎の揚げ屋さんの大判あげが乗ったきつねうどん 680 円▶

瀬戸内製麺 710	大東市赤井 3-1-28 ☎ 072-874-4425 11:00-14:30 休 火（麺切れ次第終了）

土日は行列必至。スムーズに食べたいなら開店直後に

細くて長いのも土肥さんのうどんの特徴の 1 つ

土肥 克彦さん
息子の星也さんは千葉ロッテマリーンズのルーキー！

4 ソースまで丁寧に作った絶品ハンバーグ
ステーキハウス 三ツ川

お肉屋さんが営む老舗レストラン。A5ランクの中でも最上級の肉を使ったステーキやハンバーグは、スピ子のごちそうの定番。肉の味がしっかり楽しめるハンバーグは、そのままでもおいしいけれど、半熟卵とデミグラスソースを絡めるとまた格別。ランチはほかに生姜焼きやトンカツなどが定食で頂ける。

ハンバーグ定食は 950 円（税込）、コーヒー付き

ステーキハウス三ツ川	大東市住道 1-2-30 ☎ 072-872-0298 11:30-15:00、17:00-21:00 休 火曜・奇数月の第3月曜休

長田 清乃さん、三ツ川 成子さん

商店街の入り口、味のある手作りの看板が目印

カウンターでは目の前の鉄板で焼いてくれることも

2Fは元パブとあってクラシックな内装が素敵

スピ子のデイリーごはん
ランチするならまずはここ！

5 パンチの効いた担々麺はクセになる
中國旬彩 喜千

スタンダードな広東料理を、日本人が食べやすいよう香辛料などをアレンジ。贅沢にゴマを使った担々麺はとにかく濃厚。口コミで広がり、今やランチの1番人気に。料理は作り置きはしないのが店主のモットー。夜ならお酒と共にゆっくり楽しみたい。

ごはんとサラダ、2種類の小鉢、漬物が付いた担々麺ランチは900円（税込）

夜は小皿料理が充実、木津市場から仕入れる魚介もおすすめ

高木さんご夫妻

夏は冷やし担々麺が女性に人気です

- 大東市諸福 4-5-10
- ☎ 072-875-0373
- 11:30-14:00
  18:00-23:00
- 休 不定休

冷めてもおいしいコロッケは80円

2番人気はうずらウインナー80円

肉汁ジュワ…のミンチカツ160円

上原 道子さん

お気軽におやつとしてもどうぞ

- 大東市三住町 1-27
- ☎ 072-874-6622
- 10:00-18:30 (L.O.)
- 休 日

昭和8年創業で惜しまれつつ閉店した精肉店、鮮食館三ツ川。7年前に復活し、現在は惣菜店として営業。定番のコロッケは北海道産ジャガイモと淡路産玉ねぎを使用、牛すじとハチミツでコクをプラス。黒胡椒を効かせた味つけは唯一無二。世代を超えてファンが多い。

6 これぞスピ子のソウルフード
コロッケと惣菜の店 ぱたた

New open Cafe

7 山と海をイメージしたおしゃれな空間
cafe COCOMO カフェ ココモ

アンティーク調の家具や大きなソファなど、リゾート風インテリアが素敵なカフェ。牛すじカレーや唐揚げなど、数種類あるランチの中でも1番のおすすめは日替わり定食。ワンプレートにメインと2種の小鉢、サラダなどが乗ってボリューム満点！

店主の好きな色、赤い扉がかわいい外観

1Fはカフェ、2Fはデイリーで着られる洋服や下着もそろうセレクトショップ。ランチは定食スタイルだけでなく、タイ風の焼きうどんやトッピングできるカレーなど日替わりでジャンルレス。ライブを開催することもあり、いろんな楽しみ方ができる。

この日はヘレカツやアスパラなどの揚げ物、ベンネなど。日替わり定食850円

可愛い雑貨がディスプレイされたカウンター

浜手 久恵さん

単品のコーヒーは2杯目無料です！

モーニングもやってます！

HISAKOさん

日替わりランチ700円。この日は唐揚げと具だくさんの汁物も

- 大東市幸町 5-14
- ☎ 090-8238-5162
- 9:00-17:00
- 休 月・第1＆3日曜休

8 服あり、ライブありのなんでもカフェ
ランクン LANKUN

- 大東市御供田 5-1-18
- ☎ 072-396-5038
- 9:00-17:00
- 休 火・第3月曜休 都合により変更あり

大東で楽しむ、大人の音楽ナビ♪
ライブが楽しめるごはん店

今や全国から参加者がある音楽イベントや老舗楽器店など、大東は音楽が身近にある街。第一回はライブが楽しめるレストランや居酒屋を店主のお気に入りプレイリストと共にご紹介。音楽があれば、食べるのももっとおいしい！

ビストロ kukka
料理をおいしくする音楽のスパイス

前菜おまかせ5種1,350円（税抜）

人気の5種チーズのピザ1,000円（税抜）

ビオワインはグラス450円～。種類も豊富。

高い天井で音の良さも自慢のビストロカフェ。「かしこまらず、気軽に音楽と料理を楽しんでもらえたら」と、坂東さん。ライブは、ピアノを使ってのクラシックをはじめ、ポップスやジャズなどジャンルを問わず不定期に開催。

- kukka
- 大東市浜町 1-20
- ☎ 072-396-8789
- 11:00-15:00 (L.O.14:00)
  18:00-22:00 (L.O.21:30)
- 休 月

店主 坂東 典子さん

Owner's Playlist
『素顔のままで』ビリー・ジョエル

「心地良く聞ける小野リサさんのボサノバがお気に入り。大好きなビリー・ジョエルの曲をジャズピアノにアレンジしたアルバムはお店でもよくかけます」

『決定版！！素顔のままで～スムース・ジャズ・ピアノ』

沖縄料理 つくし
大東の中の小さなリアル沖縄

㊙トロトロになるまで煮た角煮（小）650円
㊙シンプルさがおいしいもずくの天ぷら550円

自ら三線の先生も務めるアンマー（沖縄の方言でお母さん）こと柴田さんが切り盛りする老舗。月に2回のライブは第1金曜は「民謡ショー」、第3金曜が「なんくる☆Night」。どちらも最後にはお客さんも一緒に歌って踊るのがお決まり。体験すればきっとまた踊りたくなるはず！

- 沖縄料理 つくし
- 大東市浜町 1-21
- ☎ 072-874-8293
- 18:00-24:00
- 休 日（ライブの日のみL.O.22:30）

Owner's Playlist
「懐かしき故郷（なつかしきふるさと）」

いろんな沖縄の音楽の中でも民謡が好き。ウチナー（沖縄本土）を離れて暮らす人が故郷を想う歌です。ライブで歌うこともたまーにあります。

店主 柴田 愛子さん

塩味が決め手のゴーヤちゃんぷる750円

すっぴん女子のマイスタンダード

Nukui : Favorite of Suppin Woman in Daito

すっぴん女子×川

寝屋川と鍋田川が交差している橋の上で MAP-ⓐ

川と山がある風景

地元を愛するすっぴん女子の日常をのぞき見！初回はこの冊子のデザインも手掛けるグラフィックデザイナーの土山 純さん。「東には飯盛山、街の真ん中を流れる寝屋川、この山と川が身近にある大東市らしい風景が大好きなんです。いつも自転車で移動しながら癒やされています」。

土山 純　Jun Doyama

グラフィックデザイナー。大東のフリーペーパー「DAITO TIME」の発起人の一人。神戸から結婚を機に東大阪へ引っ越し、2004年から大東市民に。「大東は人が温かい。そしていい意味で、やっちゃえ！と思ったらできちゃう街なんです」。DAITO TIMEも音楽イベントも人の繋がりがポイントです。

大東市内でレゲエイベントも開催！

MAP-ⓑ

亀や鯉を見つけると嬉しい！

自宅と事務所の往復に通る川沿いの道では、「雨の後だから今日は山の緑がキレイ」とか「水量が多いな」など、必ず景色をチェック。「実は寝屋川には鯉や亀、鵜など生き物も多いんですよ。どこかに出掛けていて、帰り際に生駒山系が見えてくるとホッとします」

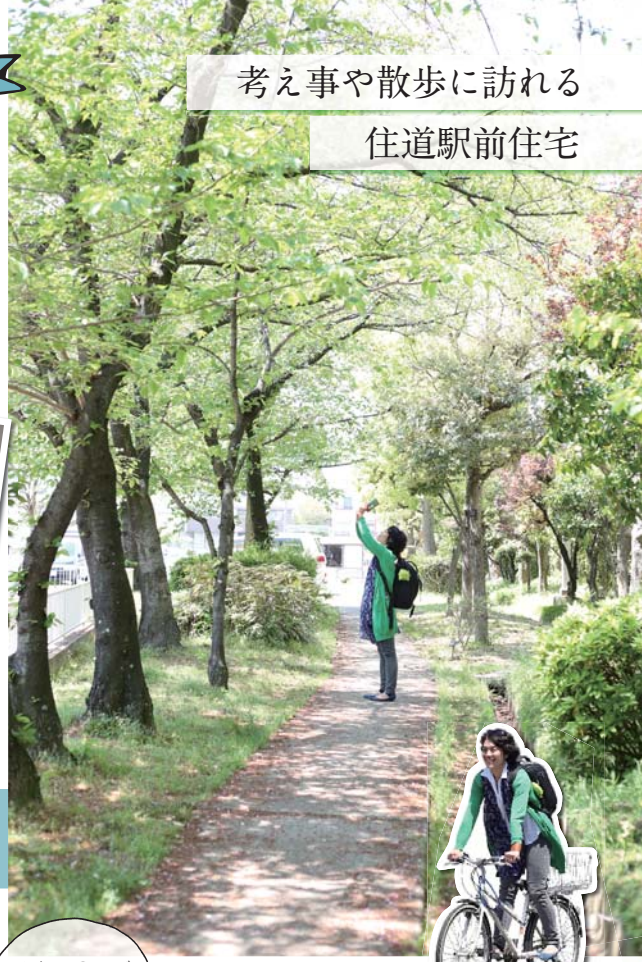
お気に入りの場所

昭和57年建築の5階建て分譲住宅。30棟以上もある敷地内には大きな木がいっぱいで、中には小さな公園も。息子さんの習い事の送り迎えでよく通っていたそう。「6歳まで団地の街で育ったので、どこか懐かしくて落ち着きます。静かでまるで時間が止まっているような…。私にとってのパワースポットです」。 MAP-ⓒ

「隙間から見える景色も好き」

昔ながらの遊具も懐かしい…

考え事や散歩に訪れる住道駅前住宅



市内の移動は愛車でビュン！

ココいきつけ！ 道楽酒場 居酒屋 久

カウンターがお気に入り

新鮮なお刺身からブランド牛まで、こだわりの食材が自慢の居酒屋。ぱたたのコロッケや、なにわ納豆など、地元の食材を使ったメニューも。「店主の足立さんは常に動いてる活動的な人。パワーもらってます」。

手作りのなにわら納豆は300円

道楽酒場 居酒屋 久

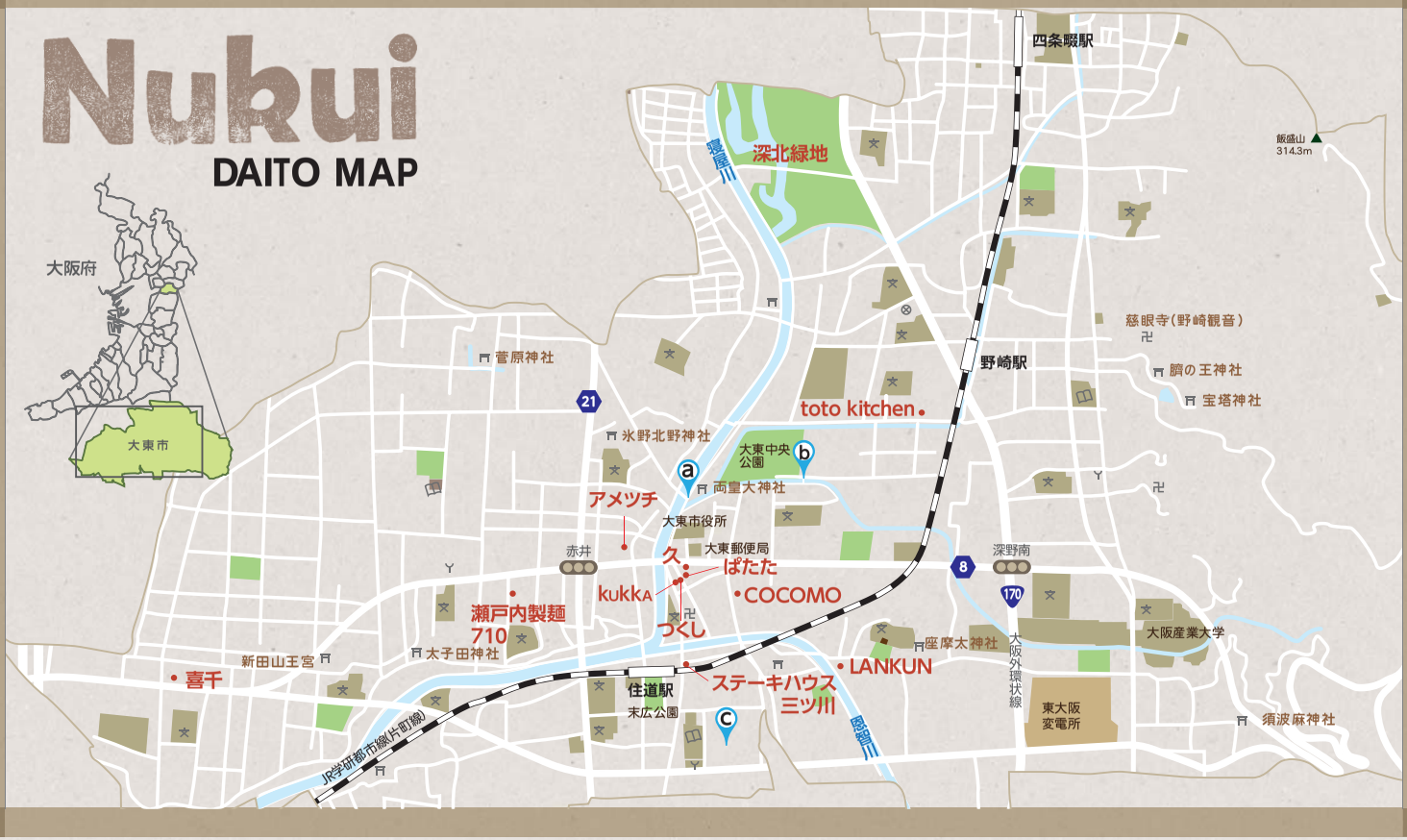
- 大東市三住町 4-1
- ☎ 072-870-7766
- 17:00-24:00
- 休 不定休

久の魚ええとこ盛り1,480円（2〜3人前）

仕事は風が気持ち良いアトリエで

土山さんが「部屋」と呼んでいるアトリエは、風通りが良い昭和建築のマンション。自宅とDAITO TIMEの事務所からも近い便利な場所。「集中できるように、あえて誘惑されるようなお店が周りにない場所を選びました（笑）」。

Nukui
DAITO MAP



Nukui 第1号 2017 Spring　平成 28 年度 Nukui（ぬくい）

● 2017 年 3 月発行●発行者：大東市　●お問い合わせ　TEL：072-872-2181
●主催：大東市●制作：大東公民連携まちづくり事業株式会社●題字・はんこ制作：黒猫堂 ●イラスト：サトウヨウコ ● DTP：jun design room

お手伝い

大東市ユニバーサルマーク：大東市は障がい者・高齢者・子育て世代に優しいバリアフリーに力を入れています。たとえばこの「お手伝いマーク」は「障がいがあってもなくてもウェルカムです。喜んでお手伝いします」というマーク。各店にステッカーの掲示を広めています。Nukui 掲載各店にもお手伝いマークを貼っていただきました。