

大阪の四季を

深ぼりする

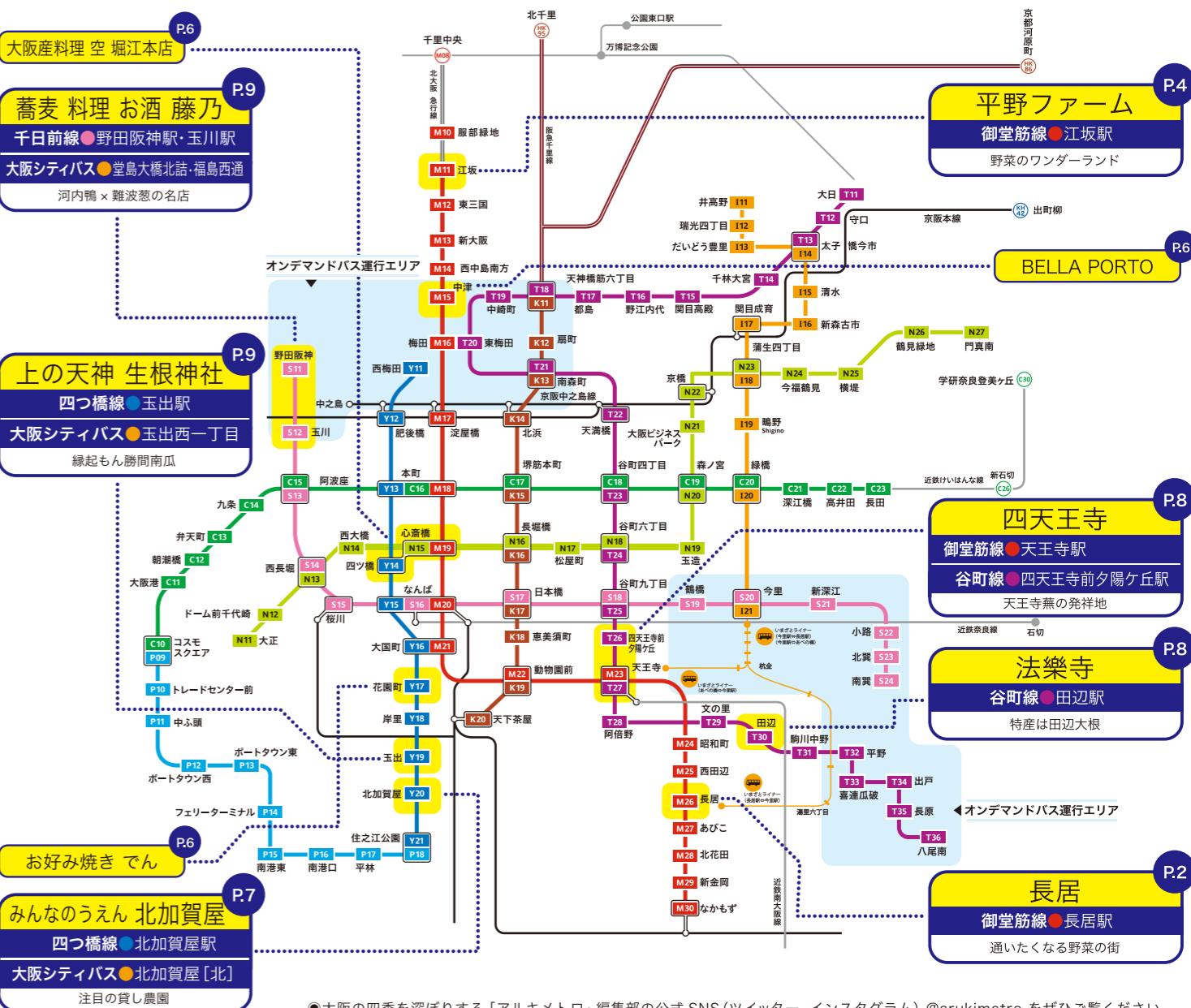
# アルキメトロ

Osaka Metro

2023  
Winter



## Osaka Metro 冬の大坂野菜ハンティング



※新型コロナウイルス感染症の影響により休業日や営業時間等が変更になる場合がありますので、おでかけ前に必ず最新情報を各施設・各店舗までご確認ください。  
※掲載内容は2022年11月現在のものです。※価格はすべて税込です。



## 旬の野菜を自販機でも 西野農園

冬は菊菜をメインに、キャベツ、白菜、カリフラワー、「天王寺蕪」「田辺大根」などの伝統野菜が旬を迎える。イチゴ(紅ほっぺ)の販売は12月頃へ。イチゴ狩りは3月初旬~5月まで、直売所だけでなく、自動販売機でも採れたての旬野菜が購入できる。何があるかはその日のお楽しみ。



(左) 西野孝仁さん、(右) 息子の勝博さん

御堂筋線長居駅4号出口から徒歩15分  
大阪シティバス4号系統長居公園南口停留所から徒歩3分  
◎大阪市東住吉区矢田1-16  
営業時間：自販機販売：8:30~18:00  
イチゴ狩り：13:30~(HPより完全予約制)  
料金：いちご狩り 大人(中学生以上) 2,300円、  
小学生 1,500円、未就学児(2歳以上) 1,000円

## 幻の「難波葱」復活の親 上田農園

味は絶品だが、柔らかい葉が流通過程で折れてしまい市場流通には不向きと、一時は姿を消していた幻のネギ。上田隆祥さんが自家用に栽培を続け、種が保存されたことから奇跡的に復活。かまぼこの老舗「大寅蒲鉾」もその味に惚れ込み、上田農園の難波葱を使用した天ぷらを季節販売するほど(今年度は不作により販売なし)。



この立派さでも成長途中。最旬は2月

御堂筋線長居駅6号出口から徒歩15分  
大阪シティバス25-54-62-63-64-65-67号系統  
府立総合医療センター停留所から徒歩7分  
◎大阪市住吉区大領3

## なにわの伝統野菜ならお任せ 田中農園

400年以上続く農園で、夏は「毛馬胡瓜」「勝間南瓜」、冬は「難波葱」「金時人参」「天王寺蕪」「田辺大根」など、なにわの伝統野菜に力を入れている。「おいで～菜 平野店」(P5)、「四天王寺さんのわつか市」(P8)で販売するほか、無病息災を祈る四天王寺の「節分星祭」(P8)にも作った「天王寺蕪」を提供している。畑での直接販売は不可。



仔まいすらましい田中雅己さん

御堂筋線長居駅4号出口から徒歩10分  
大阪シティバス24号系統東長居住宅前停留所から徒歩2分  
◎大阪市住吉区長居東3



田中さんは会社員を経て農園を継いで6年目

江戸時代初期から続く生産者も健在  
長居公園の南側に位置する「田中農園」も、数多くのなにわの伝統野菜を育てている生産者の一人だ。「ひい爺さんも爺さんも父も農業をしていましたし、記録が残るだけでも江戸時代初期から400年続く農家です」と園主の田中雅己さん。大阪でも有数の歴史をもつ生産者が、伝統野菜をメインで作り続けている気概がカッコいい。毎月第1日曜に開催されている「四天王寺さんのわつか市」(P8)に出店もしている。訪れた時はお正月に食べる「金時人参」が、ようやくミニサイズにまで成長していた頃。「葉っぱの柔らかい部分に衣をつけたて揚げて、天つゆで食べるとおいしいよ。

## 街のランドマークにも 野菜スポットが誕生

うどんにのせて  
も良いね」。そ  
うと聞けば、試  
さすにはいられ  
ない。長居公園  
内に今夏オープ  
ンした直売所に  
も出荷している  
と聞き、さつそ  
く向かった。

田中農園には、お正月用に集荷する金時人参をはじめ、難波葱、田辺大根、天王寺蕪などの冬野菜がぎりぎり



国の一出荷量(2019年・農林水産省統計)を誇り、関東では「春菊」と呼ばれているが、似ているように実は品種がちょっと違います。菊菜はとにかく柔らかく、生でも楽し

めの季節は菊菜がイチオシ。大阪府が全

く。先祖代々、農家だという西野孝仁さんと息子の勝博さんが営んでいる「西野農園」だ。入口には採れたての野菜が朝から夕方まで購入できる自動販売機もあり、都会らしさも感じられて面白い。

今年の季節は菊菜がイチオシ。大阪府が全国の出荷量(2019年・農林水産省統計)を誇り、関東では「春菊」と呼ばれているが、似ているように実は品種がちょっと違う。菊菜はとにかく柔らかく、生でも楽し

めのが特徴。「加熱せず、ちりめんじやこと和えるだけでおいしいよ」と孝仁さん。併設する直売所では野菜のほか、12月頃から真っ赤なイチゴ「紅ほっぺ」も販売。市内では珍しいイチゴ狩りは春先から。時期になると近所にあまり香りが漂うそう

通り沿いを東へ15分ほど歩いてびっくり。住宅地の中にブドウ棚のある建物が見える。先祖代々、農家だという西野孝仁さんと息子の勝博さんが営んでいる「西野農園」だ。入口には採れたての野菜が朝から夕方まで購入できる自動販売機もあり、都会らしさも感じられて面白い。

今は御堂筋線長居駅4号出口から、長居公園通り沿いを東へ15分ほど歩いてびっくり。住宅地の中にブドウ棚のある建物が見える。先祖代々、農家だという西野孝仁さんと息子の勝博さんが営んでいる「西野農園」だ。入口には採れたての野菜が朝から夕方まで購入できる自動販売機もあり、都会らしさも感じられて面白い。

長居と聞けば、市内有数の緑のオアシス「長居公園」。そして、桜色がまぶしいサッカー

ファンの聖地「ミドコロ桜スタジアム」が思

い浮かぶが、いつしか沿線ぎっての「野菜の街」になっていると聞いてやつてきた。

## 懐かしくて新しい都会の畠

御堂筋線長居駅4号出口から、長居公園通り沿いを東へ15分ほど歩いてびっくり。住宅地の中にブドウ棚のある建物が見える。先祖代々、農家だという西野孝仁さんと息子の勝博さんが営んでいる「西野農園」だ。入口には採れたての野菜が朝から夕方まで購入できる自動販売機もあり、都会らしさも感じられて面白い。

今年の季節は菊菜がイチオシ。大阪府が全国の出荷量(2019年・農林水産省統計)を誇り、関東では「春菊」と呼ばれているが、似ているように実は品種がちょっと違う。菊菜はとにかく柔らかく、生でも楽し

めのが特徴。「加熱せず、ちりめんじやこと和えるだけでおいしいよ」と孝仁さん。併設する直売所では野菜のほか、12月頃から真っ赤なイチゴ「紅ほっぺ」も販売。市内では珍しいイチゴ狩りは春先から。時期になると近所にあまり香りが漂うそう

で、何ともうらやましい。

境内では珍しいイチゴ狩りは春先から。時

期になると近所にあまり香りが漂うそう

で、何ともうらやましい。

取材・文／湯川真理子 写真／浜田智則 イラスト／神谷利男

# 公園よりもスポーツよりも！ 公園の街「長居」へようこそ

訪ねる



厳しい寒さで甘さや旨みを増す冬野菜のスターたちが、大阪には勢ぞろい。実はメトロ沿線でも野菜が盛んに栽培され、新鮮な大阪野菜を購入できるマルシェや、野菜に親しめるスポットが増えています。

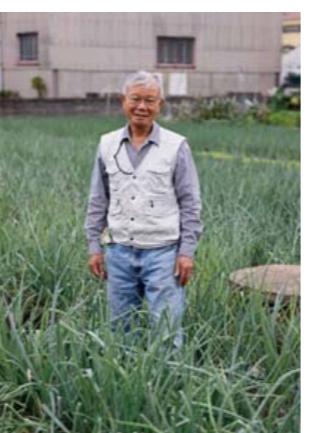
この冬はメトロで、畠を訪ねて、買って食べて、大阪野菜をハンティング！ おいしい時間を満喫しに出発しよう。

## 冬の大坂野菜ハンティング！

突如、姿を現す農園。晩夏から秋にジャムやワイン向きのブドウが実をつける



ふわふわの菊菜は根っこが付いたまま一株ずつ収穫。根付きで販売すると鮮度が長持ちに



ネギの蜜には身体の免疫力を高める効果があるそうで、「ずっと風邪を引いてないわ」

次は御堂筋線長居駅6号出口から西へ徒歩15分ほどの住宅地に囲まれたネギ畠。ネギといつても、ここにあるのは「日本葱の祖」といわれる「難波葱」(P9)。鴨肉とネギがのったそば「鴨なんば」の由来との説もある、なにわの伝統野菜\*で、どの世代にも馴染みが深い。

二コニコ笑顔がトレードマークの「上田農園」の上田隆祥さんは84歳。一度は市場から姿を消してしまった「難波葱」復活の立役者でもある。収穫してくれた

めのが特徴。「加熱せず、ちりめんじやこと和えるだけでおいしいよ」と孝仁さん。併設する直売所では野菜のほか、12月頃から真っ赤なイチゴ「紅ほっぺ」も販売。市内では珍しいイチゴ狩りは春先から。時期になると近所にあまり香りが漂うそう

で、何ともうらやましい。

境内では珍しいイチゴ狩りは春先から。時

期になると近所にあまり香りが漂うそう

で、何ともうらやましい。



案内人 湯川真理子  
(ゆかわ・まりこ)



ネギの中から出てきたトロトロの蜜がおいしさの肝で、甘さも旨みも別格。良質な土や水で育てた絶品の難波葱は加熱し過ぎは禁物。しゃぶしゃぶ感覚でサッと火を通して食べてこそ存分に魅力が味わえる。

和歌山県田辺市生まれ。長年、情報番組などのテレビ制作に携わり、現在は食と農に関する取材をライフワークに関西の生産者を訪ね歩く。著書に『宝は農村にあり 農業を繋ぐ人々』(西日本出版社)、共著に『大阪を食べる！野菜植物編』(大阪農業振興協会)がある。

## 長居公園に誕生した新しい野菜スポット OSSO MARKET & KITCHEN NAGAI

2022年7月29日にオープン。スタッフが訪ねて出会った大阪の生産者たちの熱い思いに刺激を受け、「そのおいしさを伝えたい」「おそれわけしたい」とマーケットに並ぶ野菜は、陳列や野菜とともに並ぶポップにも工夫が満載。キッチンでは野菜＆果物のカラフルなスムージーやドリンク、スイーツもそろう。



絶好のロケーションにあるロッジ風の外観が目印

御堂筋線長居駅4号出口から徒歩10分  
大阪シティバス24号系統東長居住宅前停留所から徒歩2分  
◎大阪市住吉区長居東3

◎大阪市東住吉区長居公園1-1  
06-4703-5756  
営業時間：10:00~21:00  
定休日：水曜(祝日は営業)

訪ねる

## 野菜の街は「長居」だけじゃない！ 江坂で出会った「野菜のワンダーランド」

平野紘一さん。御年82歳だが、少年のように人柄とおもちゃ箱のような畑に魅せられて、ここにはいろんな人が訪れる。直売所のほか、毎月第1日曜にはマルシェを開催。平野ファームの野菜を使ったカレーやパンなどもあり、子どもから大人まで幅広い世代がほっこりできる空間だ。

服部緑地の南側、御堂筋線江坂駅5号出口から徒歩15分ほど。入口で出迎えてくれる直売所を通って、畑に足を踏み入れると、足元にはクレソンやハーブといったオシャレな植物たちが育っていて、目が釣付けになつた。どこか懐かしさを残す小屋のようだが、畑が不思議とウキウキしているように見える。

「年間で育てる野菜は160種類、ハーブと果物で20種類くらいはある。どうやら、うな雰囲気からは想像がつかない組み合わせだが、畑が不思議とウキウキしているようだ。どこか懐かしさを残す小屋のようだが、畑が不思議とウキウキしているようだ。どこか懐かしさを残す小屋のようだ。うな雰囲気からは想像がつかない組み合

わせだが、畑が不思議とウキウキしているようだ。うな雰囲気からは想像がつかない組み合



江坂の住宅街で異彩を放つ平野ファーム

な人柄とおもちゃ箱のような畑に魅せられて、ここにはいろんな人が訪れる。直売所のほか、毎月第1日曜にはマルシェを開催。平野ファームの野菜を使ったカレーやパンなどもあり、子どもから大人まで幅広い世代がほっこりできる空間だ。

歴史を守り、次世代に繋ぐ

平野ファームは、なにわの伝統野菜「吹田慈姑」の栽培を牽引する存在でもある。日本に昔からある水生植物のオモダカが進化して、土の中で小さな芋がついたもので、大きさは小指の先くらいと極小。ほつ



所狭しと多種多様な野菜やハーブ、果物が育つ

くりしてほろ苦く、その滋味深さに豊臣秀吉も気に入つて食したとの記録が残る。芽が出るから縁起がいいと正月に重宝され、平野家では必ずお雑煮に入れるそうだ。

今年100周年を迎えた平野ファームは、めでたく娘さん夫婦が後を繼ぐことになつた。「都会の子どもたちのために、畑で収穫した野菜を食べて学べる食育レストランにしたい」と平野さん。なんとハウスを改造してレストランを建設中だ。春ごろにオープンしたいと準備中で、さらにワンダーランド感が増す予定。次世代に向けて邁進中の今後が楽しみだ。

ダーランド感が増す予定。次世代に向けて邁進中の今後が楽しみだ。



御堂筋線 ● 江坂駅

御堂筋線江坂駅5号出口から徒歩15分  
○吹田市江坂町3-11-20  
☎06-6384-6235  
営業時間(直売所): 8:00 ~ 12:00 (火・木・土曜のみ)  
平野ファームマルシェは毎月第1日曜 10:00 ~ 14:00

「吹田慈姑を掘り起こした時は、ダイヤモンドを見つけたみたいにうれしい」と園主の平野紘一さん

日本人の食と野菜  
藤田雅矢  
(作家・植物育種家・農学博士)

「せりなずな じきょうはこべらほとけのぞ すずなずしる これぞ七草」

お正月の七草粥に入れる春の七草。七種類の野菜が入った汁を食べて無病無災を願う風習は、平安時代に中国から伝わったとされる。野草もあるが、すずなずるは大根、白菜もあるが、すずなずるは大根、白菜、人参、ほうれん草、トマト…と「和名類聚抄」にはない野菜が続く。実は、玉ねぎや白菜が導入されたのは明治時代、玉キヤベツは江戸末期、ほうれん草、トマトも江戸時代に日本にやってきた。一方、現代の日本人が食べている野菜ランキン グ(平成24年国民健康・栄養調査報告)によると、第1位は大根だが、2位以下は、玉ねぎ、キャベツ、白菜、人参、ほうれん草、トマト…と「和名類聚抄」にはない野菜が続く。実は、玉ねぎや白菜が導入されたのは明治時代、玉キヤベツは江戸末期、ほうれん草、トマトも江戸時代に日本にやってきた。野菜たちである。しかも、トマトは「唐柿」と呼ばれて江戸時代には観賞用で、食用には明治時代になつてから、さらに需要が伸びるのは昭和のはじめである。このほか、ブロッコリーも明治時代には入っていたが、本格普及は1980年代になる。洋食の普及など日本人の食の変化とともに、野菜に登場していくことによって、野菜たちの姿が大きく変わつていったといえる。

そしていま、ザザエにも似た美しい姿のカリフラワー、ロマネスク、巻かない芽キャベツ・ブチヴェール、大きなパブリカズッキー、青パパイヤ、アイスブランチ、ヤーコンなど、新顔野菜が次々に登場してきている。これらの野菜も、百年も経てば新たな伝統野菜になつてしまつたことがあるだろう。これらは野菜も、おそらくこれからも知れない。

美味しいロマネスク  
 fractal構造が美しく、しかも

SPOT 買う

## Osaka Metro沿線 マルシェ&マーケット MAP

「どうやって食べるとおいしいの？」  
野菜に精通する生産者やお店の人と  
会話しながら買い物すれば楽しみ倍増だ。  
お気に入りの野菜を見つけよう！



SPOT 3 9割が大阪産の八百屋さん  
ベジ・イノベーション

2020年8月のオープン以来、有機野菜やユニークな野菜がそろうと主婦の心をガッチャリ掴んでいる八百屋さん。「うちの野菜は長持ちすると言われます」と店主。大根が葉付きで売られているのは、畑から店頭に並ぶまでの時間が短い証拠のひとつだ。大阪産が約9割を占めるという充実度と地元愛は沿線ピカイチ。



谷町線九丁目駅7号出口から徒歩1分  
○大阪市中央区上本町西5-2-22 佐古ビル1F  
☎06-6360-4831  
営業時間: 10:00 ~ 20:00  
定休日: 日曜

SPOT 7 なにわの伝統野菜が充実  
JA大阪市直売所 おいで～菜 平野店

J.A.大阪市が運営する大阪産野菜や果物の農産物直売所。市内で採れたものが7割で、「天王寺蕪」「金時人参」「田辺大根」などのなにわの伝統野菜をはじめ、近年力を注ぐイタリア野菜が一度に買えるのは貴重。大阪産の種類の多さや底力が体感できる。

谷町線平野駅6号出口すぐ  
○大阪市平野区平野西5-2-2  
☎06-6702-7739  
営業時間: 9:30 ~ 15:00 定休日: 日祝



SPOT 1 ビジネス街の人気マルシェ  
odona × 大阪マルシェほんまもん

御堂筋に面する商業施設「淀屋橋odona」前で毎週開催されており、近くのオフィスビルに勤める人たちの台所の存在になっている。その新鮮さと種類の豊富さで、近隣で飲食店を営むシェフも足繁く通うほど。大阪でこんなに多くの野菜が作られていることに驚くはずだ。和菓子や豆腐、寿司などの多彩なグルメにも注目。



御堂筋線淀屋橋駅10号出口すぐ  
○大阪市中央区今橋4-1-1 淀屋橋odona 前  
☎072-466-2002  
(一般財団法人泉佐野みどり推進機構)  
日時: 毎週水曜14:00 ~ 19:00 (変動の場合あり)

SPOT 2 縁日気分で生産者に出会う  
大阪ぐりぐりマルシェ

「Green Good Link(緑のよいつながり)」=ぐりぐりが合言葉。縁日気分で買い物ができるのは、開放的な難波神社のマルシェならでは。メインは大阪や関西の農産物。オーガニックな農産物や無添加の加工品が主で、店の数だけ種類があるほど個性派ぞろい。2月には難波つながりで、難波葱の販売や料理も並ぶ予定。



御堂筋線本町駅13号出口または御堂筋線心斎橋駅3号出口から徒歩5分  
○大阪市中央区博労町4-1-3 難波神社境内  
日時: 偶数月第2土曜 10:00 ~ 16:30  
主催: 大阪ぐりぐりマルシェ実行委員会

SPOT 6 大阪の厳選野菜が集結  
無印良品 イオンモール堺北花田

近年、食に注力する無印良品が、世界で初めて「食の専門市場」を展開したのがこちら。地元との繋がり大切に、近隣や大阪を代表する生産者の野菜や果物が並ぶ。売り場には生産者やみみずみずしい畠の姿がモニターに映し出され、不思議と親近感や食欲が湧いてくる。個性あふれるラインナップに自分だけの「おいしい」が見つかるはず。

御堂筋線北花田駅2号出口から徒歩3分  
○堺市北区東浅香山町4-1-12 イオンモール堺北花田1F  
☎072-252-2444  
営業時間: 10:00 ~ 21:00 定休日: なし

食べる

## 味の肝は泉州キヤベツ お好み焼きでん

[西成区]

2010年秋放送のNHK連続テレビ小説『てっなん』で、登場するお好み焼き店の監修を担当したお店。下町情緒あふれる花園町で2006年のオープン以来、味にうるさい大阪人をうならせていました。

「お好み焼きの肝は今が旬の泉州キヤベツやで。うちはキヤベツ7割、小麦粉3割」と黄金比率を教えてくれた店主の田中晶行さんは、生産者の応援団でもある。いつぱいのキヤベツと生地、ソースが一体化した、ふわふわのお好み焼きは唯一無二。熟練の技がなせる一枚だ。旬の野菜をシンプルに鉄板焼きにした料理も多い。

室にもよく参加したりしていて、ここに来るのが健康の秘訣かも」と朗らかに笑う。栽培方法の指導など、整った野菜づくりのサポート体制はもちろん、料理教室やBBQなど、多彩な活動があるのも魅力のようだ。

## 人の交流も生まれる 野菜づくりは究極の休日行楽だ

畑の一部や空き地を貸し農園として貸し出すケースが増え、気になっている人も多いはず。手塩にかけて育てた野菜を食べるには究極の楽しみ方ですが、メトロ沿線には野菜づくりに留まらない愉快な農園がありました。

取材・文／須藤みか



「結婚や出産などライフイベントを理由に諦めかけていたことや、やりたかったことを形にしていくお手伝いをしていきたい」と代表理事の金田さん

近年、アートやデザインを軸にした地域づくりが進む北加賀屋。新たにわ筋と南港通りの交差点をほんの少し入った場所に、クリエイティブの力を合わせた新しい貸し農園「みんなのうえん北加賀屋」はある。2012年夏に第1農園が住宅跡地でスタート。翌年、錢湯跡地に第2農園も作られ、計650平米に。40区画に分けた畑を、現在約100人が利用している。

### コロナ禍で再注目される貸し農園

運営する一般社団法人グッドラックの代表理事・金田康孝さんは、「コロナ禍以前は、畑の利用率は8割でしたが、ここ数年は常に満員状態。空きが出てもすぐに埋まるほど」と、注目度の高さを話す。「コロナを気にせずに楽しめる」「子どもに土に触れさせたい」と、ファミリーの利用が増えているそうだ。

今年4月から利用を始めた子育て中の女性は、「野菜づくりをずっとやりたいと思っていたが、ちょうど空きが出て。想像していた以上にいっぱい獲れました」とっこり。元助産師という76歳の女性は、歴8年のベテランの一人。「毎日育っていく様子を見られるのがうれしい。畠友たちと情報交換したり、料理教



都会にあるとは思えない別世界の畑には鳥も虫もいっぱい集まってる



大根、ラディッシュ、ジャガイモ、ネギなどの秋冬野菜が盛りだくさん



農園隣の古民家スペースで週末にイベントも開催。写真はみりんを学ぶ料理教室

みんなのうえん

きたかがや

## みんなのうえん 北加賀屋

四つ橋線 ● 北加賀屋駅  
大阪シティバス ○ 北加賀屋[北]

四つ橋線北加賀屋駅4号出口から徒歩5分  
大阪シティバス15-29-76号系統北加賀屋  
[北]停留所から徒歩3分  
◎住之江区北加賀屋  
5-2-29  
Instagram:  
@minnouen



開催期間: 2022年10月8日(土)~2023年1月9日(月・祝)

## お好み焼きでん

四つ橋線 ● 花園町駅  
大阪シティバス ○ 西成区老人福祉センター

四つ橋線花園町駅2号出口から徒歩2分  
大阪シティバス48-52号系統  
西成区老人福祉センター  
停留所から徒歩4分  
◎大阪市西成区鶴見橋  
1-5-18  
☎ 06-6646-6878  
営業時間: 16:00~23:00  
定休日: 不定期



①一番人気のんべしゃり740円。有頭エビ、豚、イカ、  
シャキシャキのキヤベツ、大葉の風味やゴマのフチフチ食感が楽し  
しい  
②実際に泉州キヤベツのチョークアートがお出迎え



「お好み焼きの肝は今が旬の泉州キヤベツやで。うちはキヤベツ7割、小麦粉3割」と黄金比率を教えてくれた店主の田中晶行さんは、生産者の応援団でもある。いつぱいのキヤベツと生地、ソースが一体化した、ふわふわのお好み焼きは唯一無二。熟練の技がなせる一枚だ。旬の野菜をシンプルに鉄板焼きにした料理も多い。

## 大阪産料理 空 堀江本店

[西区]

大阪産\*の創作メニューが楽しめる居酒屋。「畑から直接届く大阪野菜は手を加えなくてもうまい!」と店長の大野亮太さん。冬に甘みが増す泉州キヤベツのザク切り、大阪野菜をシンプルに蒸した土鍋蒸しなど、素材生かした数々は、他では楽しめないものばかり。お弁当やおばんざいのテイクアウトができるのもうれしい。

冬のお通しは河内長野の酒粕を使用したかす汁を提供、おでんにも酒粕を使用するなど、その愛ゆえに大阪産の普及やPRに貢献した証の「大阪産五つの星大賞」を受賞。肉や魚、日本酒やワインまで大阪産。



①大阪野菜を蒸した土鍋蒸し一人前600円は、寒い冬に染み入る味わい(写真は4人前)。野菜の内容は時期により異なる  
②お酒のアテに人気の西成産菌床しつけ・よろしい貧の酒盃炒め600円  
③屋も夜も近隣のオフィスワークでにぎわう

\*大阪産(もん)…大阪府で栽培されている農畜産物や林産物、大阪湾で採れた府内の港に水揚げされる魚介類、大阪の特産と認められる加工食品のこと。

## 大阪産料理 空 堀江本店

御堂筋線 ● 心斎橋駅  
四つ橋線 ● 四ツ橋駅

御堂筋線心斎橋駅7号出口から徒歩5分  
四つ橋線四ツ橋駅3号出口すぐ  
◎大阪市西区堀江1-1-27イマイビル1F  
☎ 06-6648-8151  
営業時間: 11:30~14:30、  
17:00~22:00(L021:30)  
※土祝12:30~15:00、  
17:00~22:00  
(L021:30)  
定休日: 日曜、12月31日~  
1月4日

## ペラ ポルト

御堂筋線 ● 中津駅  
大阪シティバス ○ 地下鉄中津

御堂筋線中津駅1号出口から徒歩3分  
大阪シティバス34号系統地下鉄中津停留所から徒歩5分  
◎大阪市北区豊崎3-6-13  
☎ 06-6373-1355  
営業時間: 11:30~  
15:00、17:30~22:00  
定休日: なし



①ランチコースの40品目ZENプレートは自慢でも楽しめる一皿  
②八尾にある自家農園。生産者直売の指導を受け、土づくりから収穫、出荷までスタッフが行っている  
③広々とした店内。オーナーが運営する自然派ワインも充実している

中津にある落ち着いたオーガニックレストラン。店名は「農家とつながる港でありたい」との思いから。八尾に自家農園を持ち、シェフからスタッフまでが日々畑に出向いているため、野菜への愛や知識のレベルが違う。自分たちで育てた野菜のほか、契約農家から仕入れる野菜も無農薬だ。ランチで味わえる美容と健康にいいよう40品目もの野菜や果物が盛り付けされている。ディナーのコース4,950円は個性ある野菜の旨みや食感、香りも一緒にいただける。

自社農園を持つ一軒家レストラン  
BELLA PORTO

[北区]

つくる

## 旬の菊菜を生でも焼きでも食べ尽くせ!

レシピ／廣江美和子（野菜ソムリエ上級プロ） イラスト／神谷利男



### 切って和えるだけ! 菊菜のカブレーゼ レモン風味

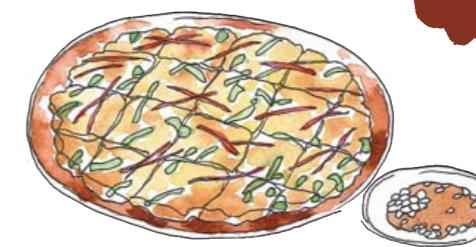
●材料 (2人分)  
菊菜…1/2束 (約80g)  
レモン…1/4個 ミニトマト…5個  
モッツアレラチーズ…100g  
塩・粗挽き黒こしょう…適量

A (ドレッシング)  
レモン果汁…大さじ2  
オリーブオイル…大さじ1  
はちみつ…小さじ1

### もちもちカリッ! 菊菜たっぷり米粉のチヂミ

●材料 (1枚分)  
菊菜…1/2束 (約80g)  
玉ねぎ…1/4個  
あさり水煮缶…1缶 (100g)  
ごま油…大さじ1+1/2  
糸切り唐辛子…適量

A (生地)  
米粉 (薄力粉)…100g  
卵…1個  
塩…小さじ1/4  
水…130ml



●つくりかた  
①菊菜は流水で洗い長さ3cmに切り、玉ねぎは縦に薄切りにする。  
②ボウルにAと菊菜、玉ねぎ、あさりを缶汁ごと加え、混ぜ合わせる。  
③熱したフライパンにごま油大さじ1を入れ、生地を流し入れて平らにし、中火で4分焼く。裏返して両面に焼き色がつくまで焼き、最後に残りのごま油を鍋肌から回し入れ、中火でカリッと焼き上げる。  
④食べやすい大きさに切り、糸切り唐辛子をのせ、つけダレを添える。

みんなのうえん

きたかがや

## みんなのうえん 北加賀屋

四つ橋線 ● 北加賀屋駅  
大阪シティバス ○ 北加賀屋[北]

四つ橋線北加賀屋駅4号出口から徒歩5分  
大阪シティバス15-29-76号系統北加賀屋  
[北]停留所から徒歩3分  
◎住之江区北加賀屋  
5-2-29  
Instagram:  
@minnouen



## 天王寺蕪

## × 四天王寺

[天王寺区]

### お馴染みの俳諧の巨匠 も食した愛され野菜



四天王寺かぶら汁  
に麦飯、田辺大根  
の漬物など付き

## 田辺大根 × 法楽寺

[東住吉区]

お裾分け。樹齢800年以上といわれる  
境内の大楠に見守られた「田辺大根」は、  
それだけご利益がありそうだ。

### 誰もが知る信州名産「野沢菜」のルーツ



今から1400年以上前に、聖徳太子が建立した日本仏教最初の官寺。かつて南側に広がっていた天王寺村の農村が、「天王寺蕪」の発祥地。「一面の力づく煙で作られた甘くてもっちりした食感の力づくは、江戸中期には全国に名を轟かせる超有名ブランド野菜だった。

宝暦6年（1756）には、修業に来ていた健めい寺（長野県野沢温泉村）の住職が「故郷でも広めたい」と種を持ち帰つて栽培したところ思わぬ展開に。高冷地のため実ができるまで葉ばかりしか育たなかつたが、これが今や有名な信州名産「野沢菜」の誕生秘話。境内南側に建つ「野沢菜伝来記念碑」は、平成28年（2016）に野沢温泉村から贈られたもの。野菜をきつかけに、ご縁が続いているエピソードにはほつこりする。

江戸の三大俳人の一人・与謝蕪村（716～84）の名句「名物や蕪の中の天王寺」は、天王寺村の力づく煙を眺めて詠んだといわれている。蕪村も食した「天王寺蕪」は、節分の日に毎年行われる「節分星まつり」で楽しむことができる。コロナ禍で残念ながら来年も中止予定だが、無病息災や厄除け開運を祈つて有料で振舞われる「天王寺かぶら汁」が絶品だ。再開の暁には由緒ある発祥地で味わつてみてほしい。

境内南側に建つ「野沢菜 伝来記念碑」。石は天王寺蕪の実の形を模したもの



伝統野菜が買える手作り市  
四天王寺さんのわつか市

農産物・加工品・手作り雑貨と個性的な店が100店舗以上立ち並び、歩きながらのんびり買い物が楽しめる。10～6月には「田中農園」(P3)も出店。人気のため必ずゲットしたい方は早めの訪問を。場所: 四天王寺境内 西重門前広場  
日時: 毎月第1日曜9:00～15:00  
(雨天開催)  
※1月はお休み。次回開催は2月5日(日)

## 勝間南瓜 × 上の天神 生根神社



こつまなんさん

かん

じん

人びとを飢えから救つた野菜の神様

田辺大根ゆかりの法樂寺や周辺の歴史を「聽きながら味わってみませんか？」

表紙に掲載されているQRコードをスマートフォンで読み取ると、今号の特集を取材・執筆した、案内人の湯川真理子さんによる「田辺大根の郷探訪」の音声ガイドツアーが始まります。おうちでもぜひお聴きください。

● 表紙のQRコードを読み取る>音声ページへ  
再生ボタンを選択>音声ガイド START

かみのてんじん いくねんじゅ

## 上の天神 生根神社

四つ橋線 ● 玉出駅  
大阪シティバス ● 玉出西一丁目

四つ橋線玉出駅1号出口より徒歩3分  
大阪シティバス48号系統玉出西一丁目停留所から徒歩5分  
◎大阪市西成区玉出西2-1-10  
☎06-6659-2821  
拝観時間:境内自由  
【こつま南瓜祭り】  
日時:毎年冬至の日  
(2022年は12月22日)  
初穂料:800円



拝殿の正面にある「こつま南瓜塚」。右に彫られたカボチャを撫でるとご利益があるそう



「こつま南瓜祭り」の様子。  
蒸した「勝間南瓜」は美しい  
黄金色に見える

風習が大切に守り伝えられ、毎年冬至の日(今年は12月22日)には「こつま南瓜祭り」を開催。お祓いを受けて蒸した「勝間南瓜」が、厄除けの力があるといわれる小豆とともに授与され、さまざまなご利益を求めて多くの人が参拝に訪れる。

奇跡的に復活した伝統野菜  
ゆかりのスポットをめぐり  
歴史を知つて、大阪野菜の  
底力を実感しよう。

P2で紹介した「難波葱」。名前に難波とあるのは、その昔、難波はネギの一大産地だったから。江戸時代のファストフード、だしの利いたそばに欠かせない存在ゆえに「鴨なんば」の由来になったともいわれている。鴨が自分で葱まで背負つてやつてくる好都合なことを「鴨が葱を背負つてくる」というが、このネギも「難波葱」だといわれているほど、実は今も日常に溶け込んでいる伝統野菜だ。

そんな絶妙なコンビを堪能できるのが、福島区に2012年にオープンした「ラボン」から毎日仕入れる新鮮な河内鴨料理が楽しめる。「河内鴨」は明治初期に生まれた大阪のブランド鴨。さかのぼれば、

知る

## ずっと昔から OSAKA は野菜の名産地でした

江戸時代の大坂は

市内の村々で盛んに  
野菜が作られ、  
今まで「ブランド野菜」の  
宝庫でした。

一時は姿を消しながらも  
奇跡的に復活した伝統野菜  
ゆかりのスポットをめぐり  
歴史を知つて、大阪野菜の  
底力を実感しよう。

伝統野菜のコラボレーション  
大阪が誇るブランド鴨と  
難波葱 × 河内鴨



鴨なんば(河内鴨ロース)昼1,900円、夜2,090円。河内鴨と難波葱の旨みがあふれる

現在も法樂寺では、地域の方の手を借りて、境内の畠で「田辺大根」を育てている。さらに毎年、12月28日の「納め不動の日」に無病息災を願つて、「大根焼き」が振舞われる。大きな窯で大根と赤こんにゃくを焼き、大根にはユズの効いた赤味噌を添えて。前日から焼き始めるが、大根の葉を捨ててしまうのはもったいないと、前日12月27日には「どうぞ、ご自由にお持ち帰りください」と参拝者に葉を

煮崩れしない肉質も魅力。「昔は寺の横に大根畠があつたから、地元では『横門大根』と呼ばれていました」と話すのは、田辺駅の南側にある法樂寺のご住職。平安末期の治承2年(1178)に平重盛が創建し、古来地域の信仰を集めてきた古刹だ。現も法樂寺では、地域の方の手を借りて、境内の畠で「田辺大根」を育てている。さらに毎年、12月28日の「納め不動の日」に無病息災を願つて、「大根焼き」が振舞われる。大きな窯で大根と赤こんにゃくを焼き、大根にはユズの効いた赤味噌を添えて。前日から焼き始めるが、大根の葉を捨ててしまうのはもったいないと、前日12月27日には「どうぞ、ご自由にお持ち帰りください」と参拝者に葉を

ほがらくじ

## 法樂寺

谷町線 ● 田辺駅

谷町線田辺駅から徒歩10分  
◎大阪市東住吉区山坂1-18-30  
TEL:06-6621-2103  
参拝時間:6:00～17:00

【納め不動の日】  
日時:毎年12月28日  
堂内護摩10:00～/14:00～  
大根焼きは9:00～(なくなり次第終了)



田辺大根がまんまと和菓子に!  
銘菓処 松屋

昭和26年(1951)創業。2003年に地域の伝統野菜を盛り上げようとして開発した和菓子・田辺大根1個162円が、すっかり看板商品に。名前も見た目もそのままという実直な姿勢が味にも宿る。大根の絞り汁を入れたモチモチ食感のかるかんを、生姜風味の半菓子でサンプルで試してみたい。

谷町線田辺駅下車すぐ  
◎大阪市東住吉区田辺2-1-2 ☎06-6621-2675  
営業時間:9:00～18:30 定休日:火曜



## 田辺大根 × 法樂寺

[東住吉区]

お裾分け。樹齢800年以上といわれる境内の大楠に見守られた「田辺大根」は、それだけご利益がありそうだ。

# オレンジの夕空は、大阪の冬の贈り物だ

海が西にある大阪は、はるか昔から夕陽を愛でるのに最適な街だった。寒さに震えながらでも見たい夕陽を追いかけて、写真家の浜田智則さんと歩いた。この季節、あなただけの「大阪の夕陽」を探しに出かけてみてはいかがだろうか。

**家隆塚** 都で活躍した藤原家隆は晩年官職を辞し、この地で念仏三昧の日々を送り、夕陽に向かって合掌したまま浄土に旅立ったと言われている。

◎大阪市天王寺区夕陽丘町5-19  
谷町線四天王寺前夕陽ヶ丘駅5号出口から徒歩2分



取材・文／関真弓 写真／浜田智則

**最 隆塚** (①)。『新古今和歌集』の撰者である鎌倉時代の歌人・藤原家隆が建てた「夕陽庵」の跡地にあり、「夕陽丘」という地名もこの夕陽庵に由来すると言われている。当時は、難波の海が上町台地の西岸に当たるこの近くまで寄せていて、夕陽丘は海に沈む太陽を観賞するのに絶好の場所だった。今はマンションなどが林立し、夕陽を撮るのは至難の業。「近くの天王寺七坂からだと、雰囲気のある写真が撮影できると思います」と浜田さんは言う。その家隆塚から少し南に下った四天王寺の西門を背景に浜田さんが撮影した写真(②)は、石畳に長く延びる人の影が季節を感じさせてくれる一枚となつた。

**中 之島の西側にある湊橋。** 土佐堀川に架かる新たなわ筋の橋で、宮本輝の小説『泥の河』の舞台となつた場所(③④)だ。浜田さんは「ここからの夕陽は天満橋から見る景色より、なぜか物悲しく映るんですよね。中之島の西と東とでは、夕陽の見え方が違う気がします」と話す。さらに、大正区にある尻無川の防潮堤界隈(⑤)もお気に入りの場所として紹介してくれた。「尻無川より標高が低い住宅地を守る防潮堤の対岸に、京セラドームと大阪ガスの球形タンクが迫っています。人の匂いがする街と近未来的な建物の对比が面白くて、何度も撮影しに来たります」

**大 正区にはもうひとつ、お薦めの夕陽ポイントがある。それが大正内港(⑥)だ。ロープで係留柱に繋がれた作業船。それらの船の脇に取り付けられた古夕**

**同 ジア太平洋トレードセンター**からだと、旅情をかきたてるような表情を見せる。そして庄巻は大阪港中央突堤のダイヤモンドポイント(⑧)。全面ウッドデッキの展望スペースからは天保山の大観覧車はもちろん、舞洲や南港も一望でき、夕景の真ん中にいる感じだ。

**夕 陽を撮影するとき、どのようなことを考えているのか。浜田さんに訊くと意外な答えが返ってきた。** 「矛盾しているようですが、あえて夕陽を撮ろうとせず『夕暮れの景色』を捉えるようにしています。水面やビルの壁面に反射する光や、周りの風景と夕陽が織りなす『空気感』を撮ることを心がけていますね」

**あなたが切り取る一期一会の「冬の大坂の夕陽」は、どんな表情をしているだろうか。** 「冬の大坂の夕陽」は、

**尻無川防潮堤** 庶民的な街並みが広がる大正区三軒町。防潮堤の階段を上って西に見える夕陽は、まさに大阪版「ALWAYS 3丁目の夕日」だ。

◎大阪市大正区三軒町西2-1  
長堀鶴見緑地線大正駅1号出口から徒歩5分



【大阪の夕陽スポット】



湊橋 たもとの小説『泥の河』の一節が刻まれた石碑が。作者の宮本輝は、9歳までのこの地で暮らした。  
◎大阪市西区土佐堀3-4  
中央線・千日前線阿波座駅9号出口から徒歩8分  
大阪シティバス53・88号系統土佐堀3丁目停留所から徒歩5分

泥の河 文学碑 ④ 淀橋 ⑤ 尻無川防潮堤 ⑥ 家隆塚 ⑦ ATC ⑧ 大正内港

はまだ・とものり

ロードバイクとミニベロを駆って大阪を走り回り、雑誌やWEB、ポスターなどで活躍中。「何がない街の様子と美味しいものを撮るために、1日乗車券『エンジョイエコカード』も欠かせません。スマホでは夕陽だけを写そうとすると『絵』になりづらいですから、夕陽がある風景を撮影するイメージで。太陽以外の場所に露出を合わせるといいですよ」

はまだ・とものり

締切／2023年2月5日(日)



## こんなときどうすればいいの? 地下鉄・ニュートラム 安全ガイドブック

※日想観

(じっそうかん)…

西方に沈む夕陽を観て浄土へ導かれることを観想する、一種の瞑想法



### 「アルキメトロ」読者アンケートにご協力ください

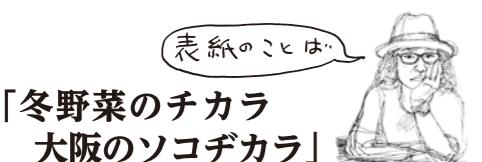
今回のアルキメトロはいかがでしたか?  
読者アンケートに答えると抽選で、なにわの伝統野菜「田辺大根」ゆかりの法樂寺オリジナルグッズ「田辺大根の箸置き」を5組10名様にプレゼント。



田辺大根をモチーフにした温かみある信楽焼の箸置きで、冬の食卓に彩りを添えて大阪野菜とともにお楽しみください。

締切／2023年2月5日(日)

◎アンケートフォームはこちら→



### 「冬野菜のチカラ 大阪のソコヂカラ」



よく注文する「鴨なんばそば」は、チキン南蛮の「南蛮」で、「鴨南蛮そば」と思っていた。「僕もなんばの「なんば」はなんと「難波」だったことは! 近年稀に見るサブライズ。難波一帯が「難波葱」の一大産地で、それが京都の九条葱のルーツだったことは! 九条葱は京都ブランドになってるのでちょっと悔しい気持ちになった。またいつの間にか「菊菜」を「春菊」と言わされていたこともわかった。今号で大阪野菜の底力を知った。今夜は鍋かな! (神谷)

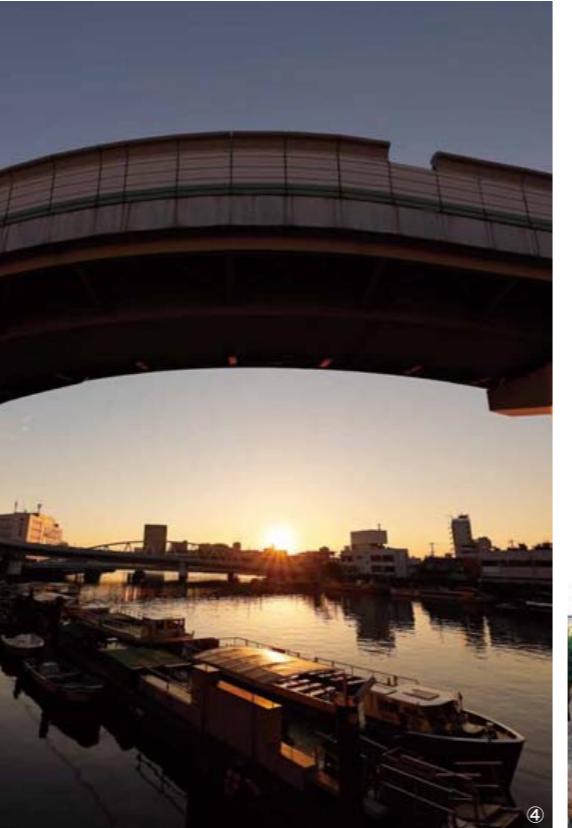
アルキメトロ 2023年冬号

表紙・イラスト・デザイン／神谷利男

編集／株式会社140B

発行／大阪市高速電気軌道株式会社

2022年12月16日発行



四天王寺・西門石鳥居  
彼岸の中日、石鳥居の中央に太陽が沈むことから現在も「日想観」の行事が四天王寺で當まれる。

◎

大阪市天王寺区四天王寺1-11-18

谷町線四天王寺前駅4号出口から徒歩5分

大阪シティバス12・13・22・30・62号系統天王寺西門前停留所から徒歩5分

①



**家隆塚** 都で活躍した藤原家隆は晩年官職を辞し、この地で念仏三昧の日々を送り、夕陽に向かって合掌したまま浄土に旅立ったと言われている。

◎大阪市天王寺区夕陽ヶ丘町5-19  
谷町線四天王寺前夕陽ヶ丘駅5号出口から徒歩2分



取材・文／関真弓 写真／浜田智則



A T C (アジア太平洋トレードセンター) 全長450メートル。ヤシの木が整然と並ぶ「ウミール広場」は、名前の通り海が目の前。イベントなどもよく行われている。

◎大阪市住之江区南港北2-1-10

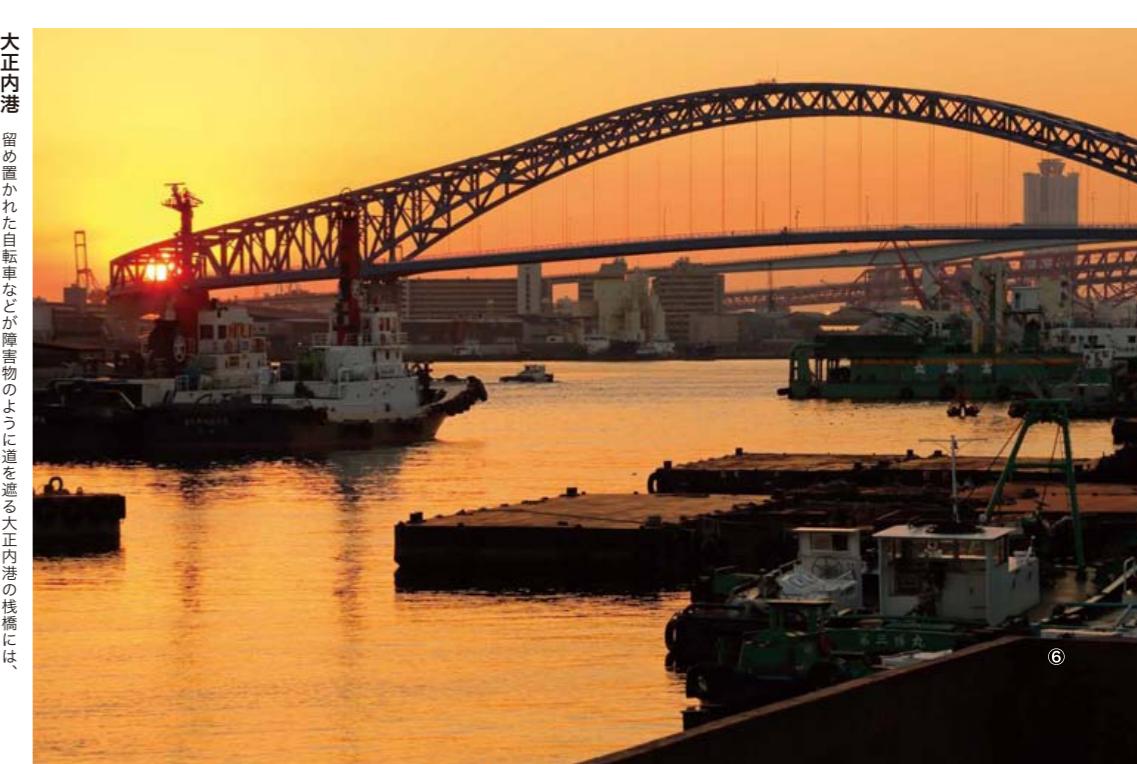
ニュートラムトレードセンター前駅直結

大阪シティバス55・70・71・76・80・90・91号系統中央中学校前停留所から徒歩5分

大正内港 留め置かれた自転車などが障害物のように道を遮る大正内港の桟橋には、柵がないので、撮影で訪れるときは足元に気をつけて。

◎大阪市住之江区南港北2-1-10

大阪シティバス55・70・71・76・80・90・91号系統中央中学校前停留所から徒歩5分



大阪港中央突堤・ダイヤモンドポイント 大阪港で夕陽が一番美しい場所と言われている。海風にさらされる突堤での撮影はマフラー、手袋など防寒対策をお忘れなく。

◎

大阪市港区海岸通1

中央線大阪港駅3号出口から徒歩10分

大阪シティバス51・60・72・88号系統天保山停留所から徒歩3分

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧