

NAGAI DAYS

VOLUME 02

Metro Buy Local Magazine For NAGAI

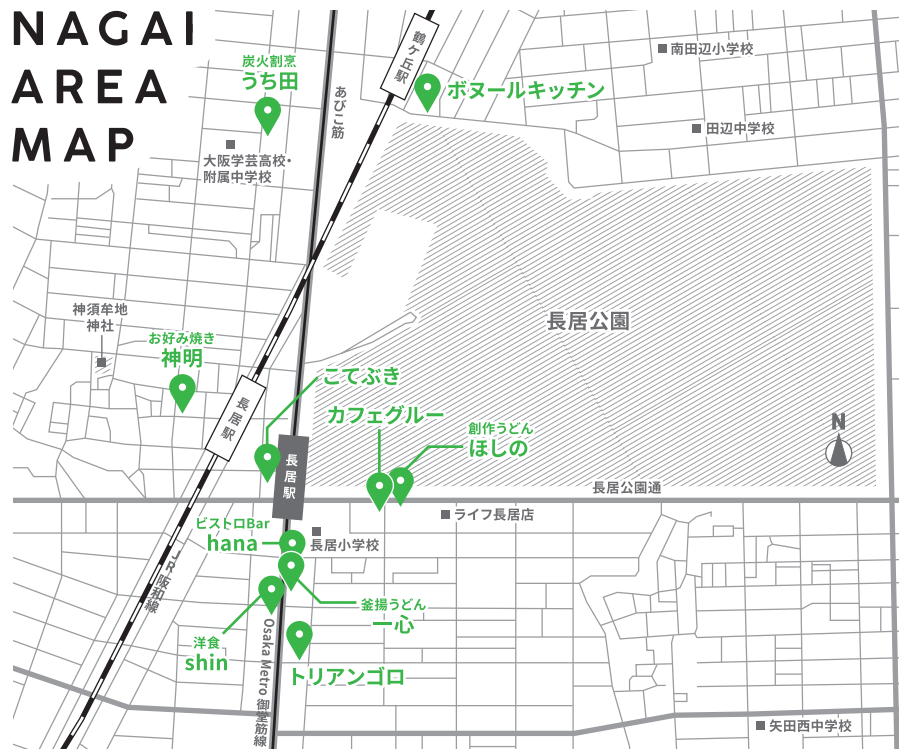
公園から、
歩いて行く



店主の顔が見える
飲食店10選



NAGAI AREA MAP



FEEL SO GOOD!

Osaka Metroの
エリアリノベーション
空き家活用に関するお問い合わせは
こちら



Osaka Metro
公式HPへ

長居公園で出会った人たち \ Pickup!

公園沿いのピラティス・ヨガスタジオまで自転車で通う厚子さん(写真左)と直美さん。窓一面に広がる緑を見ながらのピラティスは「開放感たっぷり!お気に入りの空間です」と、厚子さん。長居在住の直美さんは「四季の変化を感じられるから」と、公園を抜けてスタジオに向かう時間も楽しみの一つだそう。



エリアの魅力を
SNSでも配信中!



NAGAI.DAYS.

Metro Buy Local Magazine For NAGAI
NAGAI DAYS

Buy Localはご近所の良いお店を守るムーヴメント。本誌は長居で大切にしたいお店やコトを紹介し、地元にお気に入りの増やしてもらうためのエリアマガジンです。

発行/大阪市高速電気軌道株式会社(Osaka Metro) ディレクション/保坂優子 撮影/大森カメラ店 ライティング/天見真里子 デザイン/CA-RIN WORKS



Osaka Metroは西田辺・長居・あびこの3エリアにおいて地域活性化に取り組み中です。鉄道を核にした生活まちづくり企業として「住みたくなる、訪れたいくなる、活力あるまちづくり」を推進します。

本誌をご覧の皆様へ

本誌に記載の店舗情報は2021年3月現在のものとなります。今後、新型コロナウイルスの感染拡大により、営業形態等が変更している場合があります。予め各店のHPや電話などでご確認の上、ご利用ください。

※価格は特に表記のない場合は税込です。



公園

ご近所ぐらしのランチ事情

モリモリ食べたい時、野菜不足の時、緑を見ながら食べたい時、公園近くにちよつどいいお店ありますよ！

通うほどに居心地UP パークサイドのオアシス

NYのセントラルパーク近くに
あったカフェに憧れ、店をするな
ら絶対パークサイド！と、理想
的なこの場所でお店を始めたの
が2015年。大人が飲んで食
べて楽しめて、子どもを連れてき
ても安心して食べさせられるカ
フェにしたかった」と、刑部洋子
さん。野菜は洋子さんのお母さん
が自分で作る無農薬のものを使
うなど、できる限り食材もオーガ
ニックに。また、不定期で開催し
ている様々なイベントもこちらの



店主の刑部洋子さん、
旦那さんの隆太郎さん
は陶芸家。お店のマ
グカップやお皿の一
部は隆太郎さん作。



01

NAGAI AREA
SELECT

Recommend

自家製ハンバーグ バルサミコソース1,100円は、わだのおとのパン粉を使用し、無添加食材のみで作ったもの。
ピーツを使ったおからのサラダが鮮やか。単品のキッシュ600円



コーヒーはランチに付
けると+250円。ハンド
ドリップで一杯ずつ。



オーガニックコーヒー500円は千葉のス
ローコーヒーのフェアトレードの豆。あん
こテリーヌショコラ500円は意外な組み
合わせが絶妙に合う！

ボヌールキッチン



大阪市東住吉区山坂5-19-18 TEL. 06-7163-0861
OPEN. 11:30~18:00 (金土~22:00)
CLOSE. 日曜・祝日、月曜

02

NAGAI AREA
SELECT

Recommend

落ち着けて毎日行きたい...
そんな理想の場所を形に！



3種のデリにたっぷりのサラダ、十六穀米のごはんにスープ付き。グルーのプレートランチはこのボリュームで850円(税別)



ケーキは平野区のパティス
パティから。苺ショートグル
ースペシャル450円(税別)



美味しいよ！

公園から少し入った道沿いに、女
性オーナー2人が2013年に
オープン。内装のデザインは私
が、メニューは二人で、全部自分
たちの好きなように作りました。
と、岩城さん。ゆったりと座れる
肘付きの椅子は、アンティークで
少しずつ探したもの。明るすぎ
ないと顔のシワも気にならない
でしょと、あえて暗めのダウ
ンライトやグレーの壁も、なるほど

確かに落ち着ける野菜たっぷりの
プレートランチは、週に2回内容
が変わるから、何度も来たくなる。
どれも女性目線からの細やかな
理想を形にしたもので、居心地が
良いのは当たり前。さらに、ヴィン
テージ感のあるカッコいいインテ
リアやボリュームのあるランチは、
男性からの評判もいろいろな
意味で気が利くカフェなのだ。



左から
田仲智美さん、
岩城加津美さん

カフェグルー



大阪市住吉区長居東3-3-53
エバーグリーン長居1号棟103
TEL. 06-6624-9454
OPEN. 8:00~21:00
※現在は11:00~18:00(L.O.17:20)
CLOSE. 水曜
URL. <https://www.cafeglu.com/>

03

NAGAI AREA
SELECT

Recommend



ひとりでも
家族でも使える
街の洋食屋さん



スペシャル1,430円は、ハンバーグ100g、ミニビフカツ、クリームコロッケ、エビフライの豪華プレート。
スープ&ライスまたは一斤堂特製パンセットは+150円

クルンと美しく包まれた楕円形のオムライスは、食べるのがもったいないほど完璧。和食出身の店主、網屋さんはこれが上手くなりたくて洋食に転向したんです。まだまだですけれど、大阪の洋食店で8年修行し、2019年にこの店をオープン。いろいろ探した中出会ったこの路面の物件は、できたてを温かいうちに運んで食べてもらえる丁度いい広さが決め手だった。ハンバーグも注文を受けてから焼き上げ、お客さまの食べる表情も厨房から伺える。エビフライやクリームコロッケなど充実の王道メニューに悩んだら、トッピングや2つ選べるセレクトなど、アレンジできるのがあるがたい。欲張るなら定番4種を盛合せたスペシャルを、ガッツリすぎない絶妙なサイズ感だから、女性でもベロリ！

店主の
網屋さん



洋食Shin



大阪市住吉区長居東4-21-2

泉第2ハイツ101

TEL. 06-6654-7233

OPEN. 11:00~15:00 (L.O14:30)、

17:30~21:30 (L.Oフード20:30)

ドリンク21:00

※土日祝のディナーは17:00~
CLOSE. 月曜夜、火曜



オムライスは注文が通ってからチキンライスを作る。
スープ付きで910円。トマトとデミのあいがけは+50円



夜が楽しくなってきた

どんなシーンにも使えるビストロバーや、若手料理人が腕を振るう注目店。
久しぶりの夜の外食だから、おいしい料理で乾杯しましょう！

一人呑みにも
おすすめの
マルちな一軒

2010年に長居にオープンし、
中百舌鳥にも姉妹店があるこちら
は、万能に使えるビストロ
バー。より食事を楽しんでもら
えるよう、2015年にフルリ
ニューアル。メニューはお得な前
菜から海老マヨ、アヒージョ、
アップルパイまで多国籍×創作
のジャンルレス。特に肉料理は、
割烹出身の料理長が目利きで仕
入れる極上部位やホルモンなど、
メニューも多彩で外せない。軽く
300種類はあるドリンクも自
家製のレモンウオッカをバチバ
チの強炭酸で割ったスパーク★
レモンなど、ここでしか飲めない



04

NAGAI AREA
SELECT

Recommend

店内はスタンド、カウンター、個室、テーブルと4つの空間があり、
シーンに合わせて選べる。

こだわり蒸し鶏やイカのフリット
など、5種類の前菜が木のプレー
トに乗った5★COMBO 1,000円



上ハラミの黒胡椒ベ
リーソース1,000円。
赤ワインとカシスの
ソースで。

ビストロBar hana



大阪市住吉区長居東3-4-21エメラルド長居IF

TEL. 06-6655-0487

OPEN. 18:00~26:00 CLOSE. 月曜

オリジナルが充実。実はおひとり
様にも優しくて、一皿のポーショ
ンを減らした別メニューも。使い
勝手や洒落た空間だけじゃない、
かゆいところに手が届くサービ
スも人気の秘密なのかも。

大人のポテトサラダ500円、
スパーク★レモン500円は、
シンボルキャラクターの
特注グラスで。



ドリンク担当、代表の田村真吾(右)さんと
料理担当マネージャーの宮川浩さん。

06

NAGAI AREA
SELECT
Recommend

感動すら覚える
炭火焼きの職人技



お造りお任せ盛合せ1,500円〜。この日は宮崎産マグロ、淡路の生ウニなど6種類。毎朝市場を3箇所まわる。



愛知うなぎ白焼き1,800円は、焼く前に軽く塩のみ。山椒とすだち、本わさびで。



佐賀牛ラムシン炭火焼き2,000円〜。強火で焼いて少し寝かすのがポイント。炭火は赤身の肉の方がおいしいとか。

炭火割烹うち田



大阪市住吉区长居1-3-28
TEL. 080-4706-8376
OPEN. 17:00~24:00(L.O23:30)
CLOSE. 水曜
※テイクアウトは緊急事態宣言中
(時短営業中)のみ予約であり



05

NAGAI AREA
SELECT
Recommend

出汁好きシエフが作る
旨味イタリアン



北海道産のタラバガニを使ったパスタは海苔を練り込んだ手打ちのトレネッテ。おまかせコース4,000円〜の一品。



とろけるフォンダンショコラは800円。ピスタチオアイスとアマレット付き。事前予約で誕生日プレートのサービスも。



トリアンゴロ



大阪市住吉区长居東3-14-12
TEL. 06-7509-1320
OPEN. 11:30~15:00(L.O14:00)、
17:30~23:00(L.O22:00)
CLOSE. 月曜



暖簾をくぐると、手元から焼き場まで、厨房すべてがスケルトン状態なカウンターがお出迎え。ライブ感たっぷりの劇場型割烹としても呼ぶべきか、主演はもちろん店主の内田省吾さん。なんと小学生の頃から料理人を志し、18歳から日本料理一筋。割烹での修行や居酒屋の店長を経て、2019年に念願だった自分の店をオープン。お造りや一品も日替りで豊富だが、「炭火」を掲げたのは、「食材のおいしさを最大限に引き出せるから。でも魚

住宅街の一角にある小さなイタリアン。オーナーシェフの福越創太さんは、名店「ボンテベッキオ」をはじめ、数軒の人気店で修行の後、2017年に地元で開業。三重のさくらボークや北海道産の魚介など、厳選食材やアートのような盛り付けもさることながら、福越シェフの料理の決め手は出汁。「僕自身が出汁が好きで、アサリや鶏和の鰹出汁も使います。出汁をベースに濃縮したもので塩分

の部位によって焼き方も違うし、火力の調整が本場に難しい。香り付けと火力のために、2種類の備長炭を使い分けています。焼き立ての白焼きは、表面は香ばしく、食べるころろけるようにふっくら！ひと口でその絶妙な焼き加減が職人技だと気付くはず。

の代わりにしたり、昆布で炊いた大根を入れることも。ヴェネチアの郷土料理、タラを使ったパツカラマンテカートも実は出汁が随所に。温かい鰹出汁を含ませて炙った白子はほんのり和の風味。食べてみて旨味を感じたら、きつと出汁の仕事。何を使ったかは非

粉もんLOVE

粉もんにウルサイ大阪の人なら、お気に入りの一軒があるはず。長居で人気のこの4軒、一度お試しあれ！



釜揚げ 大700円。麺は太、細から選べる。ネギや揚げ玉、すだち、ゴマ、一味など好きな薬味を好きなだけ！

究極のシンプルさ あげたてを味わって

注文して待つこと約15分、出汁の入った大きな徳利が置かれたらもうすぐうどんが来る合図。自分で生蕎麦をすりおろし、薬味を出汁に入れて、あげたてのうどんをツルツと…。しっかりとコシのあるツヤツヤの太麺は「本が長めで食べ応えあり！大将の青山剛史さんは「仕事にするなら自分が自信を持って勧められるものを」と、幼い頃から食べていたうどんの道に。地元八尾の名店「忠」などで修行し、2003年に長居で開業。メニューはざると釜揚げのみという深いスタイルは、うどん好きには有名な香川の「長田うどん」の流れを汲むもの。丸めて、伸ばして、切って、あげて、それだけで」と言うものの、シンプルだからこそ手を抜けないことは明らか。待ち時間のワクワク感もまた醍醐味。



釜揚げ中は、うどんがかたまらないよう、付きっきりで混ぜる。

釜揚げうどん一心

大阪市住吉区长居東3-4-21 TEL. 06-6697-9141
OPEN. 11:00~16:00 ※売り切れ次第終了
CLOSE. 火曜(祝日の場合は営業)
※冷凍うどんは120円、つけ汁220円(2人前)



自家製佃煮は、出汁を取った後の昆布やカツオを使ったもの。

大将の青山剛史さんと奥さまの美佐代さん。

うどん編

子どもから 大人まで楽しめる 豊富な創作うどん

店主の星野正之さんは、うどんを作り続けて35年、長居公園の前に店を構えて7年、とうどん一筋。味や素材のこだわりは一切なし！愛情と演出さえあればお客さんの心に届くと、一途に作り続け、創作メニューは150以上にも増えた。王道のきつねや天ぷらに始まり、あんかけだけでも6種カレーで約10種鍋や定食、丼も豊富で、毎日通っても迷うほどのラインナップ。肝心のうどんは2日ほどじっくり熟成させて生まれるもっちりとした弾力が特徴。香川・善通寺の伝統的な作り方をベースにしておりどんな創作にも馴染みつつ、負けない存在感。演出といえは近頃は制服を来てお手伝いするお孫さんの「こてんちよー」がSNSで人気上昇中。将来は「ほんものの店長」になる日が来るかも!?

自慢の出汁がしっかり効いた黒毛和牛のカレーうどん1,012円はリピーターが多い一品。



お子さまメニューは「こてんちよー」監修。こぎつね440円はお菓子付き、大きいおむすび220円

創作うどんほしの

大阪市住吉区长居東3-1-28
TEL. 06-6694-7739
OPEN. 11:00~22:00 CLOSE. 水曜

店主の
星野正之さん



卵2個使った贅沢な親子丼836円は黄身のトッピングで“映え”まで完璧。

「こてんちよー」
菊川大嘉君は
不定期で出勤！





オニスラ豚玉1,050円は甘みのあるタマネギを季節によって使い分ける。最後にポン酢を掛けてさっぱりと。

名店で修行も 独自のセンスで 新たな味わいに

2017年、駅前にあるビルの1階にオープン。店主の田野原寿さんは、千日前の「福太郎」や花園町の「お好み焼きでん」で修行とくれば、どちらも名店ゆえ期待のハードルも上がるが、食べて納得。両方のいいところ取り+細やかなアレンジで、オリジナルのスタイルを確立！粒子が細かい製菓用の小麦粉を使った2種類の生地を使い分けており、どうしてもパサつきやすい豚肉は、ひっくり返す直前にねぎ焼き用の生地を塗ってコーティングするなど、ふっくらしっとり食感のためのひと手間をさすが。さらにソースやマヨネーズまで独自でブレンド。タマネギのシャキシャキ感にとろり卵の組み合わせが新鮮なおニスラ豚玉など、創作メニューにハマる人も多数。アボカド、豆腐など手作りの一品料理も充実で、居酒屋使いにも重宝。

お好み焼編



定番の自家製アボカド豆腐420円、海老と山芋の焼きハルマキ530円

店主の
田野原寿さんと
奥さまの雅子さん



こてぶき

大分市住吉区長居東4-6-15長居パークサイドプラザ104
TEL. 06-6115-7448
OPEN. 15:00~23:00(L.O22:00頃)
CLOSE. 水曜
※粉、食材なくなり次第閉店 ※焼きそばはテイクアウト不可



チーズオムそば1,200円。卵は巻かずに乗せる。2種類のチーズソースが濃厚！

出汁が効いた 生地を楽しむなら まずは塩で

長居商店街の南の入り口に店を構えて17年。店主の神明永子さんはお好み焼き激戦区である生野区出身。出汁が効いた生地とフワフワ食感が特徴のお好み焼きは、実は永子さんが幼少時から通っていたお店(現在は閉店)のお母さんに特別に教えてもらったものだそう。「最初の頃はもっと固く焼いてくれ



イカ、エビ、豚のミックス玉 塩1,000円。まずはそのまま、次は塩で、最後はソースを掛けても。



馬刺し750円は熊本から。甘めの九州の醤油と牡蠣醤油でどうぞ。

店主の神明永子さんと
息子さんの裕亮さん



言うて勝手にテコで押さえられたことも。でも結局その人今でも常連さんです。息子の裕亮さんは、そんな一度食べるとハマるお好み焼きを引き継ぎながら、新しいアレンジや一品メニューを次々と考案。ソースじゃなく塩で味わうアイデアもその一つ。そのままでも生地は十分おいしいが、ミネラルが豊富でマイルドな沖縄の塩で食べると、より出汁の風味が際立つ。ぜひお試しあれ。

お好み焼き 神明



大分市住吉区長居3-6-11 TEL. 06-6691-5606
OPEN. 12:00~22:00 CLOSE. 水曜