

旬の味が勢ぞろい!

# 秋の

秋ナス

居酒屋 やんちの

**[美～ナスのフリッター]**

(400円、写真右)

**[美～ナスの田楽]**

(450円、写真奥)

**[美～ナスの中華風おひたし]**

(350円、写真左)

“美～ナス”とは、新たな特産品化を目指して阿波市で栽培されている白ナスのこと。皮が薄くてやわらかく、他のものより甘さが強め。元々お好み焼き屋で現在は居酒屋として営業中の『やんち』では、そんな美～ナスを得意の創作料理で提供中! 「初めて食べたときにすっごくフルーティーで感動したのと、阿波市の特産品をみんなに知って欲しくて美～ナスを使ったメニューを作りました」と奥さん。美～ナスの甘さや味を活かすため、調理方法はシンプルに。イチオシのフリッターは、サクふわの衣×美～ナスのジューシーさが相性抜群! 現在、日替わり美～ナスメニューを増やすべく試行錯誤中とのこと。ぜひ新メニューにも期待して!



tel.0883-36-4734 ●阿波市市場町上喜来大門916 ●営/17:00～23:00 ●休/月曜 ●席/50席 ●P/有 ●カード使用不可 ●喫煙可

あわわfreeを  
持参すれば、『やんち』で  
次回使える500円分の  
割引券をプレゼント!

※『やんち』で飲食した人に限る  
※1冊につき1枚、1人1冊まで  
※10/25まで有効

さんま



## Italian dining QUEEN ANNE HILLの

(クイーンアンヒル)

**[さんまのコンフィ]** (時価)

秋と言えばさんま、さんまと言えば焼き魚。そんな常識(?)を覆す、絶品さんまメニューをイタリア料理店『QUEEN ANNE HILL』で発見! “コンフィ”とは、低い温度の油で煮こむ調理法のこと。その日仕入れたばかり、刺身でも食べられるような新鮮なさんまを3～4時間かけてオリーブオイルで煮込めば、骨までやわらかい[さんまのコンフィ]の出来上がり。そのやわらかさゆえ、出来上がりすぐは振動厳禁(身が崩れるため)。頭からしっぽまで丸ごと食べられるよ。このほか、さんまを丸々1尾パンに挟んだ[さんまのバーガー]や[さんまのパスタ]など、おしゃれで珍しいさんま料理がいっぱい。今年は、いつもと違うさんまのおいしさを堪能しよう。



tel.088-697-3678 ●板野郡北島町中村字寺裏8-1(クレール北島1F) ●営/11:00～15:00、17:00～21:00 ●休/火曜(祝日の場合は営業、翌日休) ●席/40席 ●P/20台 ●http://www.queenannehill.jp ●カード使用可 ●禁煙

# 味覚

秋の味覚を使った、ちょっと珍しい(?)  
メニューをピックアップ!  
今しか食べられない食材で、  
秋を感じよう。

## うどん さぬきやの[松茸うどん] (680円)

高級食材の松茸がうどんに!? しかも、お値段たった680円という驚きのメニュー。激安価格の秘密は、店長が市場で安く仕入れてきているから。また、安いからといって内容には一切妥協なし! なんと、この値段にも関わらず、うどんの上にスライスした松茸を複数切れトッピングしているぞ。ちゅるっとしたうどんと、歯ごたえのある松茸の食感がナイスバランス。また、ダシと一緒に松茸を少〜し煮込んでいるから、ダシをすするとほのかに松茸の香りが口の中に広がる。その風味は、例えるなら土瓶蒸し。季節限定メニューのため、販売は9月末から10月下旬ぐらいまで。清流・吉野川を望む景観の良い窓際席で、秋の山々を眺めつつ召し上がれ!



松茸

tel.0883-72-5125 ●三好市池田町  
州津藤の井540-1 ●営/9:30~  
20:00 ※11~2月は~19:00 ●休/  
無休 ●席/120席 ●P/30台  
●http://www.sanukiyadon.com/  
●カード使用不可 ●喫煙可



## 自家焙煎珈琲 櫻茶屋(さくらぢゃ)の

栗・いも

[スイートポテト] (480円、  
ハーフサイズは350円)

[マロンシフォン] (480円)

秋のスイーツ2大巨頭といえば、「栗」と「さつまいも」。『櫻茶屋』の「スイートポテト」は、さつまいもをまるっと焼いたような見た目がインパクト大! 鳴門市里浦町の「里むすめ」をなんと1/2本も使用しており、さっくりとした独特の食感が楽しめるぞ。そのおいしさに虜になる人が続出し、テイクアウトのためだけに訪れる人も多いのだとか。また厚みのある「マロンシフォン」は、生地自体にマロンペーストを混ぜ込んだ上に、さらに栗を追加してある! ホイップクリーム、マロンペースト、栗、チョコを添えて、まさに栗づくしのスイーツだ。姉妹誌「Geen」では、このほかにもさまざまなお店の秋スイーツを掲載しているよ。ぜひチェックしてみてね。



tel.088-664-1251 ●徳島市北沖洲3-8-61 ●営  
/9:30~22:00 (21:30L) ※金・土曜・祝前日は  
~22:30 (22:00L) ●休/無休 ●席/63席  
●P/30台 ●http://sakurajaya.com/ ●カード  
使用不可 ●分煙

# 破竹の勢いを続ける “新生モーニング娘。”から目が離せない!

「モーニング娘。」54枚目となるシングル「わがまま 気のまま 愛のジョーク／愛の軍団」の発売を記念したトーク&握手会イベントが8月19日にアミコで開催され、第11期メンバーである小田さくらさんが来徳。徳島との意外な関係が明らかに!?

—全国を巡って地方のファンと直に接してみているかがですか?

その場所でもしか会えない人の温かさに触れられたり、その土地土地で性格や特色も違うのでとっても楽しいですね。新しく「モーニング娘。」を知ってもらうきっかけにもなったり、すごく重要な機会だなって実感しています。—新作のポイントを教えてください。

リズムカルでノリのいい曲に合わせた、10人全員の一体感あるダンスに注目してほしいです!それぞれのフォーメーションにも意味があって、正面から見ると普通に見えるようにも真上からみると?“”の形になっていたり。コンサート会場で初めてわかるような部分もあるので、ぜひ足を運んでもらって体感してみてくださいね。

—徳島についての印象はいかがですか?

実は、某番組のロケで1ヵ月前に徳島に来たばかりだったんです。そのときに娯楽平の阿波おどりを体験させてもらったりして、とにかく

“徳島=楽しい”っていうイメージしかなくて。「絶対にまた来たい!」と思ってたので、私の行く先が徳島に決まったときは飛び上がるぐらい嬉しかったです(笑)。

—徳島のファンへのメッセージをお願いします。9月25日には新アルバムが発売、そして全国ツアーもスタートするので、ぜひ遊びに来てくださいね。徳島は本当に楽しい思い出の場所なので、また阿波おどりに遊びに来たいです!

**now on sale**  
54th Single「わがまま 気のまま 愛のジョーク／愛の軍団」

8月28日に発売された通算54枚目のシングル。オリコンウィークリーランキング1位。10人体制となって初のシングルとなる。

**9月25日(水)発売**  
「The Best!~Updated モーニング娘。~」  
これまで発表された「モーニング娘。」の代表曲を現在のメンバー10人がセルフカバー。曲調も現代風にアレンジされて収録されているので、昔からのファンも聞き逃さない!

**Profile** 小田さくら

1999年3月12日生まれ(14歳)、神奈川県出身。「モーニング娘。」第11期メンバー。9月21日から、全国を回る「モーニング娘。コンサートツアー2013秋~CHANCE!~」がスタートしている。  
<http://www.helloproject.com/morningmusume/>



当日は会場を埋め尽くすほどの人だかり



間近で握手できる喜びにファンは大興奮!

## 徳島の最旬トピックスをお届け!! 街ネタ



**Profile** Bro.KONE(ブラザー・コーン)  
Bro.TOMとのデュオ「パルガム・ブラザーズ」としても活躍。阿波おどりの関わりが深く、代表曲の「WON'T BE LONG」は実は阿波おどりをモチーフに作られている。ギョーザ好きで、タレは使わず「酢+胡椒+ラー油」で食べるのがこだわり。  
<http://starworks.co.jp/>

## 11月にはディスコイベントが決定 Bro.KONEが阿波おどりの魅力を語る

東京都高円寺出身で、幼いころから阿波おどりに接してきたBro.KONE(ブラザー・コーン)。今年、にわか連のスペシャルサポーターとして阿波おどりを盛り上げた。11月には、2度目となる「ディスコ・トレイン」の開催も決まっている彼に、阿波おどりの魅力を聞いたぞ。

—阿波おどりの魅力は、どんなところですか?

まずは、リズムがいいですね。単純に盛り上げられるし、僕は高円寺で2歳から阿波おどりに触れてきたので、お囃子を聴いただけでビビビとくる。それと、見るだけでなく、自分たちも踊って阿呆になれるというのがいい!にわか連に参加したらメインロードで踊れるっていうのもすごいよね。見るだけの祭りが多いから、気軽に“参加できる”っていうのは阿波おどりの大きな魅力だと思う。

—11月には、2度目となる「ディスコ・トレイン」の開催が決定しています。

ここ1~2年、東京でも“ディスコ風のパーティー”がすごく賑わってる。キング・オブ・ディスコの僕と、キング・

オブ・ディスコDJのDJ OSSHY(オッシー)はもう引つ張りだぞ(笑)。徐々に地方にもブームが広がりがつあるんで、徳島の「ディスコ・トレイン」が西の目玉になればいいなって思います。

—最後に、あわわfree読者にメッセージをお願いします!徳島の人は小さなころから阿波おどりのリズムやよしこのを聞いて育っているので、本当にうらやましい!素晴らしい文化をぜひ受け継いで、徳島の文化を盛り上げてほしいですね。阿波おどりは参加した人がみんなハッピーになるお祭り。日本中の人がここに来たらすべてを忘れられる…。そんな場所を守り続けてください!



8月14日・15日には“にわか連”に参加。「もって阿波おどりを楽しんでもらいたい」という熱い想いで、県外から訪れた人たちに阿波おどりの魅力を伝えていた

**EVENT**  
DISCO TRAIN World Dance Night  
in GRANDVIRIO HOTEL TOKUSHIMA

日時/11月2日(土) 19:30~23:30  
(オープン18:30)  
会場/徳島グランヴィリオホテル1F  
(徳島市万代町3-5-1)  
料金/前売8,500円、当日1万円  
※ドレスコードあり(軽装での参加は不可)  
※フリーフード120分・2ドリンク付き、フリードリンクチケット(2,000円)は当日会場受付にて別途販売

出演/Bro.KONE、マイケル鶴岡(KING OF SOUL)、Cook(ソウルブラザーズ/クック・ニック&チャッキー)ほか  
チケット取り扱い店/(有)T.O FUTURE PLAN、徳島グランヴィリオホテルほか  
問/088-624-2909  
(JAPAN DISCO TRAIN CLUB)

# 初の単行本が発売中! 徳島出身のイラストレーター

—簡単に経歴をお教えてください。  
2000年ごろからフリーのイラストレーターとして活動し、キャラクターを作ったり、漫画を描いたりしていました。2006年に「秘密結社鷹の爪」の原作者であるFROGMANさんとお仕事する機会に恵まれ、その後はFLASHアニメに関わる事が多いです。  
—イラストの道に進んだきっかけは?  
漫画を描くのが好きな子どもだったので、何か絵を描く仕事をしたいとはずっと考えていました。少しでも近いことをしようともがいた結果、今のような感じになりました(笑)。  
—初の単行本は、中国での生活を描いたもの。中国生活で印象に残っているエピソードは?  
日本でされている中国の反日報道と現地の

温度差ですかね。特に若い世代は「どうでもいい」という考えが多かったです。  
—今後の予定や目標を教えてください!  
今、次回作の構想もなんとなく練っていて、また本が出せればいいなと思っています。自分の仕事もこなしつつ、コンスタントに本を出していくのが目標ですね。徳島の社長さんも、アニメやキャラクターを使った映像案件などありましたらぜひぜひご相談ください!

## Profile 日野トミー(ひのトミー)

神奈川県出身徳島県育ち、東京都在住。現在はFLASHアニメ、イラスト、コミックと幅広く活動。ブログでは、コミックエッセイ「ざりざりしーあん」連載中!  
<http://www.clap.cc/>  
<http://girigiri-xian.blogspot.com/>

**中国の中心で 裸一貫サバイバル?**  
巨大な中国大陸を舞台に、中国人と日本人のかけなぶらかり稽古!! アニメ産業の縁の下も覗いてみては? 中国人に対するイメージが 変わるかも、変わるまいかも... とまかく読んでみて下さい!!

now on sale  
「なんで私が中国に!?(イースト・プレス)1,050円  
「中国人と一緒にアニメを作ってください!」社長のムチャぶりでおひとり中国へ。アニメーターの中国サバイバルコミックエッセイ。大型書店、インターネットなどで販売中。

## 徳島の最新トピックスをお届け!! 街ネタ



## 南阿波スイーツ&グルメ、考案中です!

県南部の魅力ある食を活用して新たなご当地グルメを作ろうと、「四国の右下」右上がり協議会ではワークショップを開催中。9月6日に開催された第2回南阿波スイーツ・ワークショップでは、料理研究家の浜内千波先生を講師に迎え試食&品評会を行った。第1部には南阿波井&南阿波鍋やデザート計7品が、第2部にはすだち・阿波番茶・天草を使ったスイーツ15品が登場。「徳島を代表するメニューにするためには、見た目や独創性も大事。味はとってもおいしいので、もう少し改良すればもっと良くなるはず。次回のワークショップを期待しています」と、浜内先生。今

回出品された南阿波井&南阿波鍋と南阿波スイーツの一部は、11月に開催される「食博覧会」にも出品予定。浜内先生のアドバイスを踏まえ、どんなメニューができあがったのか…。ぜひ、あなた自身の目で確かめて!

### EVENT

**第3回食博覧会 スイーツパラダイス!**  
浜内先生によるクッキングショーや南阿波スイーツコンテスト2013など、催し盛りだくさん!  
日時/11月16日(土)・17日(日) 9:30~  
会場/JAあなん アグリあなん (阿南市桑野町上張15)  
料金/ 来場無料  
問/0884-22-2301  
(「四国の右下」右上がり協議会)

## 徳島の最新トピックスをお届け!! 街ネタ

## 新学期、“愛情個別®”で勉強に差をつけよう!

“勉学の秋”に「しっかりと学習習慣をつけたい」「勉強の苦手を克服したい」なら、『名学館』へGO! こちらは開塾25年の歴史を持つ全国的にも有名な名門塾で、徳島第1号がこの7月にオープンしたばかり。「明るく、楽しく、分かりやすく」の“愛情個別®”をモットーに、一人ひとりの得意不得意やスケジュールに合わせたカリキュラムで勉強をサポートしてくれるぞ。「勉強が分からない!」という生徒の気持ちに寄り添って丁寧に指導を行ってくれるので、“分かりませんは大歓迎®”! 今なら先着50名まで入塾金1万円OFF、二人以上の同時入塾で入学

金全額無料のキャンペーンも実施中。無料体験入学や説明会を随時開催しているほか、毎月第4土曜にはルービックキューブや100マス計算で頭を鍛えるイベントも行っているよ。まずは気軽に来校してみてください!

### 名学館(めいがくかん) 徳島末広校

088-624-4119  
徳島市南末広町2-62 (カサレコルソ4号)  
図14:00~22:00 図日曜、祝日 図カサレコルソ共有 図http://www.meigakukan.co.jp



“愛情個別®”=愛と情熱溢れる指導。一人ひとりの個性に合わせてそれぞれの力を引き出すだけでなく、学ぶ楽しさや意義も教えてくれる





open

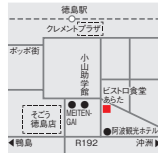
## 街角にバル!? “新た”な食堂のスタイル ビストロ食堂 あらた

和食をベースにしたイタリア料理をバルスタイルで楽しめるお店。和食と洋食のシェフがコラボして良い部分を組み合わせた、独創的な料理が味わえるぞ。ワインの蔵をイメージしたという店内は、大胆に設置された酒樽の上でも食事が楽しめるなど、本場のバルの雰囲気満点！お店は2階にあるから、夜の徳島駅前が一望できるのも◎。気軽に立ち寄れる新たな大人の遊び場で、おいしい食事とお酒を楽しんじゃおう。



貸切は20名から可能。利用は2時間で、料理やコースの内容など料金は応相談。飲み放題プランもOKだ

088-654-7011  
徳島市一番町3-11 (高川ビル2F) 図17:00~24:00 (23:30LO) 図不定休 園29席 ●カード使用可 ●喫煙可



open

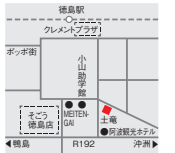
タクシーでお釣りは貰わないのがポリシーの店長曰く「うちの人気メニューはスタッフの笑顔!」



## 旨くて安い隠れ家居酒屋の2号店! 居酒屋 土竜 (もぐら) 駅前店

隠れ家的居酒屋として人気の『土竜』の2号店が徳島駅前に! もはや赤字覚悟の[本日のさしみ] (250円、1日限定5食)をはじめ、[アサヒスーパードライ エクストラコールド]などドリンク類はオール300円と、コストパフォーマンスは相当に高い。[阿波牛のたたき] (950円) や[納豆トロトロオムライス] (700円)、[ピリ辛トマスパグッティ] (750円) など料理メニューの幅は広く、お酒もガングラン進みそうだ。

090-1175-0016  
徳島市一番町3-9 (TSBビル2F) 図17:00~24:00 (23:30LO) 図無休 園30席 ●カード使用不可 ●喫煙可



## New Shop

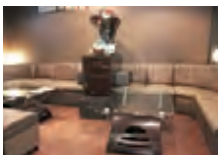


open

## カウンターに座れば、みんなが友だちに!

Bar K2 (ケイツー)

10年来の友人同士が「いつか二人で店を出そう」という夢を実現。定番カクテル・焼酎・ビールは600円で、卵をふんわりと仕上げた[オムライス] (800円) や[カルボナーラ] (900円) など女性に人気のフードもばっちり。店内奥のボックス席でガールズトークを楽しんだり、ダーツ (100円) やカラオケ (1曲200円) で盛りあがるのもいいかも! アットホームな雰囲気がウリなので、友だちの家を訪ねる感覚で足を運べるよ。



女性5名以上なら、飲み放題・大皿フード2品・カラオケ歌い放題の女子会メニュー (90分、1名2,500円、要予約) がお得! 同じ内容で男性3,500円・女性3,000円のメニューもあり

088-655-2433  
徳島市栄町1-13 (アンビジャビル3F) 図21:00~翌6:00 (金・土曜は20:00~) 図日曜 (予約があれば営業) 園20席 ●カード使用可 ●喫煙可



## 今月の新店



renewal

## 昭和レトロorカフェ調、今日はどっちで?

Barらうんじびあの

スタンドグラスを使った照明や窓など、40年前の内装をそのまま活かした昭和レトロな雰囲気が人気のバーラウンジ3階に、タイルを使ったパーカウンターやソファ席を配した、リビング感覚で過ごせるオーナーのアイデアいっぱいのスペースが誕生! まったくシチュエーションの違う2階と3階を行き来しながら、お酒を楽しむことができる。3階はカラオケ完備なので貸切パーティー (14名) も可能だ。飲み放題プランは要相談。



チャージは2,000円、ボトルキープは5,000円~。ウイスキー800円~、焼酎700円~。シックに飲むなら2階、ワイワイ騒ぐなら3階をセレクトして

088-654-0215  
徳島市富田町2-22-1 (中山ビル2・3F) 図21:00~翌2:00 図日曜、祝日 園3席 (2F)、14席 (3F) ●カード使用可 ●喫煙可





open

## 王道と言えるスープは名店を凌ぐ出来映え

中華そば こたか

コクはあるのに後味すっきりと仕上がったスープは、豚骨&鶏ガラを10~12時間炊くことで生み出される。[中華そば] (小500円・大580円)を基本に、スープの個性がばやけないように黄身のみをのせる[玉子] (小550円・大630円)、肉好きも大満足なボリュームの[肉入り] (小600円・大680円)がラインナップ。追加トッピングには[すりおろし生にんにく] (50円)や[肉皿] (150円)もあり。10月よりセルフでコーヒー・紅茶サービス。

088-641-1377  
徳島市応神町東貞方  
字北野26-7 図11:00  
~19:00(土・日曜、祝  
日は10:30~) 図火曜  
図29席 図店舗前8台  
+店舗向かい10台 ●  
カード使用不可 ●禁煙



座数もあるので、子ども連れには最適。10月から少し薄味の「こどもラーメン」(400円)もお目見え。10月31日(木)までは「あわわfreeを見た」と言うとお飯が無料に!



open

## 昼と夜で趣きが変わる“ヘルシー”メニュー

Cafe Lunch&Dining COCO CLUB (ココクラブ)

地元で採れた厳選素材を使った健康料理がいただける。昼は、体に優しいヘルシーランチ。食前健康ジュースや、店内で水耕栽培されたor契約農家直送の新鮮野菜がたっぷりのサラダバーで不足しがちな野菜を補って。夜は、低脂肪な馬肉や鶏肉、獲れたての魚介類を使ったメニューでパワーチャージ! また、毎週木曜のダイニングタイムには店内の一部スペースを無料開放中。演奏会・展示会などに利用できるぞ。不定期でライブも開催。

088-679-7072  
鳴門市撫養町大桑島宇  
津岩浜48-60 図11:00  
~15:00(14:30LO)、  
17:00~21:00  
(20:30LO) 図不定休  
図37席 図20台(共有)  
図http://coco-agri.  
com/club/ ●カード使  
用不可 ●ランチタイム  
は禁煙、ディナータイム  
は喫煙可



[COCOCLUBランチ]  
(935円)。栄養バランス  
抜群で、焼く・煮る・蒸す…  
など、6つの味が楽しめる



# New Shop

## 今月の新店



open

## 秋の夜長はこちらのバーにおまかせ!

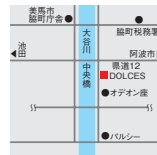
Stylish Bar DOLCES (ドルチェス)

県西部の人、必見! 待望のバーが脇町に登場したよ。美男美女のスタッフたちが笑顔で迎えてくれる店内には、カウンター席と広々としたボックス席が。一人でじっくりと飲んだり、大勢でゆったりワイワイ楽しんだり…。幅広い用途で利用できそうだ。ダーツやカラオケ(各1回100円)も楽しむことができるから、夜遊びできるスポットとしても重宝しそう。20名以上であれば貸切も可能なので、気になる人は相談してみよう!

0883-53-3812  
美馬市脇町大字猪尻  
西分142-2 図20:00  
~翌3:00 図日曜 図  
25席 ●カード使用不  
可 ●喫煙可



チャージ500円、カクテルはすべて700円。現在、スタッフを募集中。興味のある人は問い合わせせてみて



open

## 愛してやまない地元・三野町へお引越し!

居酒屋 大川 (だいせん)

池田町で18年間営業していた『大川』が、店主の地元である三野町に移転オープン。お酒と料理の数が増えてさらにパワーアップしたぞ。上写真の[ホルモン鉄板焼き] (600円)、[牛スジトロトロ煮込み] (500円)、[馬刺し] (580円)といった以前からの人気メニューも健在。店内は全室個室で座席は掘りごたつ式になっているから、周りを気にせずゆっくりと楽しい時間を過ごすことができる。珍しい個室タイプのカウンター席もおすすめだ。

0883-77-3002  
三好市三野町芝生273-  
1 図17:00~24:00  
(フード23:00LO、ドリ  
ンク23:30LO) 図水曜  
(水曜が祝日の場合と  
予約がある場合は営業)  
図34席(個室5室有) 図  
10台 ●カード使用不  
可 ●喫煙可



お酒と料理の種類が豊富なので、幅広い世代の人に親しまれている。女性や家族連れの利用も多いのだとか

