

ほのほの

HONO
HONO

2025
秋
No.93

Topics

- おすすめお店紹介
天真らん漫さん
- ほのほのスマイルレシピ
チーズオムレツサンド
- フラムイベントのご案内

あなたとともに、未来へ—— 編集・発行 上野ガス株式会社
上野都市ガス株式会社
TEL 0595-21-3611
<https://www.ueno-gas.co.jp>

上野ガス 98周年
これからも地域のみなさとともに

2025 リフォーム&
ガス展
今よりも、さらに
楽しいホッと暮らしへ!

2025.11/1(土)2(日)3(月・祝)
10:00~17:00
(最終日のみ16:00まで)

金魚・スーパーボールすくいなど
お楽しみイベント盛りだくさん

園児
絵画展示

災害時に
役立つ!
炊き出し
試食会

上野会場

11/1(土)2(日)3(月・祝)

上野ガス
フラム会場
イオン会場

名張会場

11/8(土)9(日)

名張産業振興センター
アスパア

※各会場の詳細は案内状にてご確認ください。



山あいのまちで楽しむ 海の幸が自慢の大衆食堂



名物にしたい!! いか丼



天真らん漫定食



海鮮丼

SHOP DATA

天真らん漫

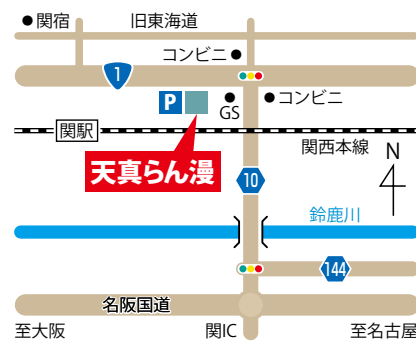
天真らん漫
営業時間 ランチ営業/11:00~14:00(L.O. 13:30)
夜の営業/18:00~22:00(L.O. 21:30)
定休日 不定休(Instagramをご確認ください)
住所 亀山市関町木崎78-1
駐車場 約15台
Instagram tenshinranman0903

MENU

(税込価格)

【定食】	
ザンギ定食	¥1,000
大きいあじフライ定食	¥1,300
海老フライ定食	¥1,500
刺身定食	¥1,700
天真らん漫定食	¥1,800
お子様ランチ	¥500
【丼物】	
海老とじ丼	¥1,100
名物にしたい!! いか丼	¥1,500
海鮮ツツケ丼	¥1,600
海鮮丼	¥1,700
本マグロ丼	¥2,500

MAP



名阪国道関インターを降りてすぐの東海道関宿からほど近い国道1号線沿いの場所に、昨年8月オープンの大衆食堂『天真らん漫』があります。店名はオーナーが娘さんの名前から付けたもので、カウンターを含め24席の店内はその響きのとおり親しみやすく温かさを感じられる空間となっています。

北海道出身のオーナーは、寿司店での勤務や焼き鳥店の経営など長年飲食に関わってこられたベテラン。四日市でお店を営んでいた頃に築いた市場とのつながりを活かし、新鮮な魚介を仕入れて提供しています。海の幸たっぷりのメニューには、山に囲まれているこの地域で「ここでしか食べられない逸品を提供したい」というオーナーの思いが詰まっています。

なかでも人気を集めているのが、ぷりぷりのいかをふんだんに使ったその名も「名物にしたい!! いか丼」。新鮮さを存分に楽しめる一杯は、今では名前の通り看板メニューとなりつつあります。さらに、食べ応えのある「大きいあじフライ定食」もおすすめ。サクサクに揚げた衣とふっくらした身に、特製タルタルソースを添えれば満足感もひとしおです。これからの季節には「寒ブリのブリしゃぶ」(要予約)が登場し、旬の味覚を贅沢に堪能できます。

小さなお子様連れには、ワンコインでお腹いっぱいになれる「お子様ランチ」も好評。オーナーがかねてから抱いていた「子ども食堂をやりたい」という思いが形となったもので、家族みんなで楽しめる工夫が感じられます。それが口コミで少しずつ広がり、幅広い世代に親しまれ始めています。

昼は定食や丼物を中心に、夜は居酒屋としてお酒や単品料理も楽しめる『天真らん漫』。料理の美味しさはもちろん、居心地の良さも魅力のお店です。現在、一緒にお店を盛り上げてくれる仲間も募集しているとのこと。地域に根差し、ご家族でもお一人でも安心して立ち寄れる場所として、これからますます愛されていきそうです。

ほのほの スマイル レシピ

秋のレジャーに持っていこう♪ チーズオムレツサンド

出典:リンナイ *R RECIPE
プラスアルレシピ

材料(2人分)

食パン(6枚切り).....	2枚
卵.....	3個
クリームチーズ.....	20g
バター.....	10g
ミックスチーズ.....	10g
牛乳.....	大さじ1
① ドライバジル.....	小さじ1/2
塩.....	ひとつまみ
こしょう.....	適量

バジルの香りが爽やかなチーズオムレツを、クリームチーズをぬったふわふわ食パンにサンドしました。Wチーズの濃厚なコクと、とろける半熟卵のリッチなハーモニーを楽しめます。
お弁当にする場合は卵にしっかり火を通してください。

1 クリームチーズを600Wのレンジで5~10秒加熱して柔らかくし、2枚の食パンの片面に塗る。

2 ボウルに卵を割りほぐし、①を加えて混ぜ合わせる。

3 フライパンにバターを入れて強めの中火で熱し、2の卵液を入れて混ぜながら半熟になるまで加熱し、手早く食パンの形に整える。

Point! 卵にしっかり火を通したい場合は、フライパンに蓋をして弱火にし、卵が固まるまで加熱してください。

4 ①の食パンに3のオムレツをはさんでラップで包み、10分ほど休ませてからラップごと半分に切って器に盛る。

*R RECIPE

プラスアルレシピ



リンナイのビルトインコンロ、デリシア・リッセで使える専用アプリです。オート調理で簡単に美味しいお料理が作れます。



詳しくは
こちら!