

母の日に薬膳菓子で感謝を お母様のご健康を祈ってお作りします



販売商品（店頭
ネットあるいは
電話注文）

薬膳ケーキ・チョコレートと柑橘のケーキ・ヨモギプリン
薬膳チョコレート・フルスペッククラッカー・薬膳パン・
薬膳茶など（お菓子はすべてノンシュガーです）

健康科学情報
（セミナー他）

セミナーはウェブサイトにご案内する12テーマ
1グループ（お友達、ご家族等）ごとにセミナーをご提供
個別のご相談にも応じます
hascrossホームページにこれまでのエッセイを整理して公開中

お店での飲食

ランチ、ティータイムにご利用ください。一度に4名様まで
時間は木、金、土の12～18時、時間外はご相談ください
2名様以上でのお食事はご予約いただくと助かります

コロナ対策

客席のご利用は一度にお一人あるいは一グループ様のみ
入店時に体温測定、手のアルコール消毒のお願い
従業員の体温測定、酸素飽和度測定、マスク、フェイスシールド着用
室内は空気清浄機を使用、加湿、定期的な換気
HACCPにもとずく衛生管理を励行しています

薬膳菓子 お持ち帰りまたはご郵送で

hascrossのスイーツはノンシュガー

米ぬか由来のイノシトールと天然甘味料使用

- 薬膳ケーキ 各種 1本 3,900円(税込)
1/2本 2,000円(税込)
- 薬膳チョコレート
(龍眼肉,クコの実,煎りハトムギ,クルミ,シナモン,アーモンド)
1ピース(5cmシャーレ) 270円(税込)
- 柚子チョコレート (自家農園産柚子ジャム)
1ピース(5cmシャーレ) 230円(税込)
- 薬膳チョコレートと柚子チョコレート詰合せ
ケース(各2ピースずつ4ピース) 900円(税込)
- プレーンチョコレート (5ピース) 900円(税込)
- ヨモギプリン 1個 360円(税込)

薬膳茶 お持ち帰りまたはご郵送で

薬膳茶は各種ブレンド内容、分量、ティーバックのご希望などご相談ください。すべてご予約です。

食薬は有機栽培品を中心に使用。

10日分 2,000円(税込) ティーバッグ +500円

同じお茶を続けてご注文の場合は10%引き

人気のブレンド一例

- 紅茶・バラの蕾・生姜 滞りを解消し、巡らせるお茶
- 緑茶・菊花・ミント ほてりを鎮め、かゆみを和らげるお茶

ランチ・カフェのおすすめメニュー

定番「薬膳パンと季節のスープセット」

スープは「自家農園の春玉ねぎ」や「有機グリーンピース」のスープをご用意しています。

薬膳パンと季節のスープセット

(ミニハンバーグ・デザート付き) 1,400円

ティータイムではお好みの薬膳茶にプリンはいかがでしょう。ヨモギプリンその他、ラム酒香る大人のロンガンプリンをご用意します。ロンガンプリンは4月22日～

エッセイコーナー

母の健康法

私の母は明治39年(1906年)石川県の農家に生まれ、20歳で結婚、2010年以降東京に定住し、7人の子供を産んで5人を育て、40歳で夫を病に失い、すべての子供が独立した60歳まで一家の柱となって働きました。以後楽しみの多い晩年を過ごして96歳世界しました。

最晩年の数年を除いて健康そのものの人でした。

母の夫、つまり私の父親、は体が弱かったものですから、父親の食事は特別で、卵とか魚に気を配っていたと記憶します。蛋白質の大切さ、ということは当時すでに分かっていたのでしょう。父親も石川県の農家の出身でしたが、町に出た者は農作物は作ってはならぬ、それは農家の仕事だ、という考えで、庭には柿の木一本植えさせない徹底ぶりでした。

子供と母を郷里に疎開させて自分は勤務地の東京に残った父は終戦の年に病死し、戦後、小さい子供らと一緒に疎開から戻ってきた母は庭に野菜をつくり、果樹も植えて、大いに食卓を賑やかにしました。植え込みの上をカボチャの蔓がよじ登っていた記憶があります。

日常は石川県農家風の昔ながらの食事、煮た野菜や煮豆を沢山食べました。茹でた枝豆や空豆を食べるなんてことはほとんどなく、干し豆を煮豆で食べるのです。煮ないのはトマトと漬け物くらいでした。

戦後は厳しい経済環境に違いなかったと思いますが、ミカンなどは箱買いしていて、沢山食べていた記憶があり、栄養に気をつけていてくれたんだと今感謝しています。

ずっと後になって、お母さんが健康なのはどうしてだと思ふ? と聞いたことがあります。母はしばらく考えていて、きっと自分は豆が好きで、沢山食べてきたからだろうといいました。ヒジキとかニンジンや昆布などをいれて醤油味で煮た大豆の煮豆のことです。

老後、沢山の友達を得て手芸や染め物を楽しんでいたことも健康に大きな力になったことでしょう。

右の写真は母が作った加賀手まりです。

(松村記)



自家農園より いよいよ賑やかな春です

強風と嵐の三月が過ぎ、いま南房には菜の花畑と田植え前の水田がモザイクとなったのどかな風景が広がっています。自家農園ではウグイスのさえずりと蛙の合唱にかこまれながら、ニンニクに立った花芽を詰め、夏野菜を植える畝の準備や樹木の手入れも楽しく進みます。写真左はバラの新葉を食い荒らした人面の毛虫、オビカレハというらしい。左はつみ取ったニンニクの花芽。炒め物に素敵な食材です。

For English Users

Health and Science Crossroad (hascross) is a Café Shop where you can spend an easy time with light meals, drinks and cakes. If you have any concern about your health, we may be available to provide you with relevant scientific health information.

Hiroko Sasaki, Pharmacochemist & Toshi Matsumura, Ph. D
1-3-3-1 Nagata-kita, Minami-ku, Yokohama 232-0071

Phone: 81-(0)70-4414-7834

For further information: URL: <https://hascross.yokohama>

住所 〒232-0071 横浜市南区永田北 1-3-3-1

電話 070-4414-7834 <https://hascross.yokohama>

京急井土ヶ谷駅より 徒歩10分または

横浜市営バス79番199番、神奈中バス11番バス 5分

北永田バス停下車至近

保土ヶ谷駅東口より (途中坂あり徒歩は勧められません)

横浜市営バス212番 バス5分 北永田バス停下車

目印 環状1号線井土ヶ谷駅より保土ヶ谷方向徒歩8分左

永田交番角から遊園地道路に入って100m先右側

