

当店ではカカオも薬膳食材 暑い季節にはひんやりしっとり ガナッシュケーキ



ガナッシュケーキ
7×16×4cm

販売商品（店頭
ネットあるいは
電話注文）

薬膳ケーキ・ガナッシュケーキ（ブラックベリー or 柚子）・
薬膳チョコレート・フルスペッククラッカー・ヨモギプリン・
薬膳パン・薬膳茶など（お菓子はすべてノンシュガー）

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にもとづく衛生管理を励行しています

薬膳菓子 ケーキは凍結してお届け

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)
- ガナッシュケーキ 1本 2,900円(税込)
1/2本 1,500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mix)
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。お試しのティーバックもご用意できます。

食葉は有機栽培品を中心に使用しています。

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

ランチ・カフェのおすすめメニュー

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

今月のスープは「自家農園の春玉ねぎ」と「フランス産の有機グリーンピース」からお選びください。薬膳パンは「クコの実と抹茶の食パン」または「なつめとクルミの食パン」など。

食後のデザート、ティータイムには新作のガナッシュケーキ(ブラックベリーソース)はいかがですか。



自家農園はいまかき入れ時です

ニンニク、タマネギ、ウメ、ブラックベリーとお店で皆様に提供している野菜・果実の多くはここ一月半ほどの間に収穫します。ウグイスの谷渡りを聞きながら、農作業の合間に口にする桑の実の美味しいこと！農薬を使わない農園では、植物が弱ると虫や病害にやられるのがよく分かります。シッカリ太陽にあてて、少なめの窒素肥料で育てるのがなによりです。右は八朔の花、数週間前の写真。左はニンニクの収穫、先週です。梅もいまのところ順調です。西瓜、カボチャは今年も心配です。昨年は長い梅雨で大被害でしたから。

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>

エッセイコーナー

エッセンシャルワークってなに？

エッセンシャルワーカーを守れ！そんな声を聞きませんか。コロナ感染の機会がないとは言えない職場で、市民生活のために働いてくださっている方々には大感謝です。しかしなんだか好きになれない言葉です。エッセンシャルワークじゃない仕事なんかあるのだろうか。エッセンシャルワーカーだったら休みも返上し、徹夜もいとわずに働かなければならないのだろうか。エッセンシャルワーカーからほど遠い高齢者などは静かに隠れてる！そんな意味なんだろうか。

一体どこからこんな言葉が出てきたのだろうか。ウイキペディアによると、英国で社会インフラ維持に必要な不可欠な職業の労働者と不要不急な労働者を二分化し、具体的なリストを英国政府が示したことに由来するということです。そんなことは知らずに始めてこの言葉を聞いたとき、人類が生きのびるために最小限必要な仕事がエッセンシャルワークだろうと思いました。

アフリカタンザニアのハッザ族は原始時代以来の狩猟採取生活を現代まで守っている種族です。ハッザ族では、生後数年間にかなりの子供を失いますが、それ以後の生存率は高く、45歳での平均余命は20歳を超えるということです。注目すべきは閉経後の女性の生存率が高い。野生動物ではこのようなことはなく、死ぬまで子供を産み続ける。逆にいえば産めなくなったら死ぬ。閉経後の生存は人間に特長なことですが、原始時代以来の生活を続けているハッザ族で、すでにその特長が示されている訳です。

それではお婆さんのなくてはならない役割とはなんだっただろうか。いろいろ研究があるようですが、有名なのは Grandmother hypothesis (おばあさん仮説) という仮説です。お婆さんが人類の存続に大きく貢献してきた。それは孫世代の保護や教育を通じての寄与だ、という仮説です。ハッザ族は20~30人の小集団で暮らしていて、医師も薬剤師も看護師もいない。薬になる植物や体によい食生活について、健康について、それなりの知識を持ち、そして互いに助け合う能力をもった若者が育っている。若者達が狩猟採集にかかり切っているとき、家庭でのお婆さんの寄与が欠かせないというのです。

現代の都会生活で医療や食品・日用品の流通網などで働く方がエッセンシャルワーカーだといっても誰も不思議がらないでしょう。でも少し長い目でみれば、お婆さんは欠かすことのできないエッセンシャルワーカーで、そのお婆さんと切り離なされて育ってきた若い人達の苦しみがここかしこに吹き出しているのがいまの日本なのかもしれません。エッセンシャルワーカーの皆様、どうか休みをとって、健康を守り、ご自分の生活を忘れずにお過ごし下さるように。わが国ではワクチン開発研究者はエッセンシャルワーカーには入っていません。とすれば当面、自分で感染を防ぎ、仲間で助け合って命を守るしかありません。その知恵を授けるのもお婆さんなのです。お爺さんも加えていただけますかね。

松村記

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

