

私達の新年の決心

それは貴方の健康のための作品を作り続けること

営業時間 毎週木、金、土の12~18時（日、月、火はご予約のみ）時間外も遠慮なくご相談ください
室内環境 空気清浄機使用、常時換気、HACCP衛生管理



ホタテと白キクラゲのキッシュ

手作りのお菓子（砂糖、人口甘味料は使用していません）

チョコレートの季節です。クコの実、龍眼肉、煎りはと麦、ナッツ類などを加えた定番の薬膳mixチョコレート、柚子ジャムを閉じ込めた香る薬膳チョコレートをご用意しています。
ベリーのチョコレートケーキと組合わせたバレンタインセットもご予約を承ります。

飲食（店内利用と一部お持ち帰りに対応、Uber Eats・出前館に出店）

ホタテと白キクラゲのキッシュが好評です。季節の野菜と薬膳バーが付いたセットでどうぞ。
数量限定につき、ご希望の方は事前のご予約をお願いします。

オンライン談話会: 地球温暖化・生物多様性分野の第一人者の1人マイケル・ノートン教授を囲んでのオンライン談話会 文書記録を公開

視聴者より頂戴したご質問に追加調査して回答を記載しています。ホームページからリンクして無料でダウンロードできます。カラー版文書記録のプリントをご希望の場合は有料で送付しています。ホームページをご覧ください、「お問合せ」からお申し込みください。

ヒト組織に関する検討会の文書記録の公開を準備中です。

個別健康相談案内: ご希望の健康・栄養関連科学情報の提供にしております

初回のご相談は無料です。ご希望により調査報告書(有料)をご提供します。ご健康が改善されたという嬉しいお声をいただいています。

薬膳菓子・美健菓子

hascrossのスイーツはすべて砂糖、人口甘味料不使用
米ぬか由来のイノシトールと天然型甘味料(キシリトール、ラカンカ)のチョコレートをご紹介します！

- ブレンドチョコレート 8ピース 1,300円/箱
- 薬膳チョコレート 6ピース 1,600円/箱
薬膳mixチョコレート 3ピース(オーガニックココの実
龍眼肉、はと麦、アーモンド、クルミ、シナモン含有)
柚子ジャムのチョコレート 3ピース

- チョコレートガナッシュケーキ 1,600円/½本

赤ワインとラム酒たっぷり人気のガナッシュケーキ。自家農園のブラックベリージャム、または柚子ジャムのどちらかをお選びください。



- ベリーのチョコレートケーキ 1,800円/½本

いちご、ココの実、ブラックベリーはオーガニック品、ホエイプロテインやイヌリンを加え栄養バランスにも配慮したリッチなケーキ。



- ◎バレンタインセット(ご予約のみ) 2,000円/箱

ベリーのチョコレートケーキ 2ピース
薬膳mixチョコレート 2ピース
柚子チョコレート 2ピース

ランチ・カフェ

- 薬膳パンと季節のスープセット 1,600円

季節の野菜、スープ、薬膳パン、ジンジャーハンバーグとデザートセット。自家農園のカボチャスープが人気!!

- 薬膳粥セット 1,300円

もち麦と野菜、白キクラゲがアクセントのお粥はチーズを入れてリゾットのような仕上がります。柚子果汁を付ける餃子や、豚軟骨の煮込みのどちらかをお選びください。

- ホタテと白キクラゲのキッシュセット 1,200円

ホタテ、無塩せきソーセージ、野菜、白キクラゲなどを使ったキッシュと季節の野菜、季節の薬膳バー付きです。

- その他 カレー&黒米 3種類 900円~

農園便り

気候変動のなかで生きる木々草々とともに

ここ数年間、千葉南房では毎年のように水仙の開花が早まって、一昨年の年末には水仙は満開を過ぎてしまいましたが、この年末は12月中旬までほとんど開花しませんでした。2ヶ月にわたる酷暑と早魃の影響だったのでしょうか。一方で例年になく大きな実を付けて元気なのが八朔柑です。この地域の農業は花、果実、果菜、豆、米、など多品種を育てる複合型です。米のように単作農業は気候変動で大きな損害を受けますが、南房総ではなにかがだめでもなにかが育つ。手間はかかるが環境変動に強い。都会人の参加を待ち望んでいます。



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15分)

横浜市営バス212番 バス5分 北永田バス停下車

Ref to URL for English Information



エッセイコーナー

激震で始まった新年にあって
今年の抱負を申し上げます

私どもの新年は激震に迎えられました。元日の午後、里帰りから戻ろうとして乗車した新幹線が新潟駅から発車しようとしているその数分前に揺れが始まりました。

その瞬間に新潟市内のすべての鉄道は運転を停止しました。やむなく実家に戻った翌日、近所を散歩しました。西区の一部でしたが、その辺りでは家屋の倒壊といった破壊的な状況はみられず、被害は少ないのかな、と思いながら歩いていて、大変なことが起きていることに気がつきました。それは道路の破壊です。これもそれほど目立つというほどではありません。しかし道路のあちこちに亀裂が入り、いたるところで亀裂から液化化した土砂があふれ出していました。別のところでは亀裂の下が空洞になってアスファルトの路盤が宙づりになっていました。

これでは安心して車の運転もできません。案の定、コンビニに入ってみると弁当、おにぎりといったできたて食品の売り場はガランドウです。お客さんがしぶしぶ冷凍食品を探していました。聞いてみると「入荷しません。空のまままで営業を続ける店もあるし、閉店している店もあります」というのです。しかし、別の食品店に入ってみるとシッカリ弁当を売っていました。きっとお店に製造設備を持っているのでしょう。

震源地能登はどんなにかと思いをはせ、またこれがお店のある横浜の南区永田だったらどうなるだろうと思ひながら二日の午後、漸く動き出した満員の東横線で横浜に戻りました。

私の感想はこうです。大地震でも、多くの被害は局所的のようです。最近では住宅も丈夫にできています。しかしちょっとした道路の破損などでもう地域は孤立し、生活は難しくなるでしょう。流通サービスへの依存度の高い最近の都会生活では誰もが大きく影響を受けるでしょう。そんなとき、なにより役にたつのはご近所づきあいなのではないでしょうか。私は日本国内でさまざまところに住みましたが、永田にはご近所づきあいがある。町会が元気。消防隊も元気。お祭りも元気。坂道が多いこの町はお年寄りも足腰丈夫。きっと災害に強い町だ、と感じます。

そんななかで私どもハスクロスはなにができるか。個人個人の栄養バランスに気を配って、しかも美味しい。そんなメニューやお菓子の創作をつづけていますが、加えて今年は災害に強いメニューもご紹介できるかもしれません。科学的に検討します。どうかご期待ください。

20240104 [松村記]

Health and Science Crossroad (hascross) is a Café Shop where you can spend an easy time with lunch meals, drinks and cakes. It is open on every Thursday, Friday and Saturday, from 12am to 18pm.

All meals, cakes and drinks are original, being designed and made by Hiroko Sasaki, Registered Pharmacochemist, Owner of this shop.

Scientific information relevant to your concern, if any, on health matters may be available at your request from Hiroko and Toshi Matsumura, Ph.D., Scientific Advisor of this shop.

1-3-3-1 Nagata-kita, Minami-ku, Yokohama 232-0071

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

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