

## 暑中お見舞い申し上げます

## あなたの体を思ってお菓子とランチをどうぞ

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

8月15日(木) お休みをいただきます

空気清浄機使用、常時換気、HACCP衛生管理



黒ごまプリンの甘夏ゼリーのせ

### 手作りのお菓子(砂糖、人口甘味料は使用していません)

好評をいただいている発酵あんこ添えヨモギプリンに続いて、シークワサー(自家農園産、農薬不使用)と甘夏(鋸南町産、農薬不使用)のゼラチンゼリーを載せた有機黒ゴマの豆乳プリンを創作しました。黒ゴマはほてりやのぼせ、寝汗などの解消にお奨めの食薬。一口の柑橘ゼリーがあなたの目をパッチリと開きます。

いま自家農園で実っているブラックベリー(農薬不使用)は、太陽の直射から目を守るアントシアニンの含量でブルーベリーに匹敵する果実です。今年も種を除いて濃縮し、イノシトール、キシリトール、ラカンカで甘味をつけたソースをご用意します。ヨーグルトやチーズケーキ、アイスクリームなどに添えて、さわやかな甘酸っさをご賞味ください。

### 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)

季節限定の薬膳クラフトコーラ、クラフト柚子ポカリ、ブラックベリーアイスなどをご用意しています。暑さをしのぐティータイムをどうぞ。夏場に不足しがちなビタミン類・タンパク質・食物繊維等の栄養要素に配慮したランチメニューは引き続きご好評をいただいています。

### 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応じております

初回のご相談は無料です。ご希望により調査報告書(有料)をご提供しております。

## 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  
甘味は米ぬか由来のイノシトール、天然型甘味料(キシリトール、ラカンカ)、イヌリン、水飴の組み合わせ  
夏のお奨めをご紹介します

### ○ゴマプリンの甘夏ゼリーのせ

380円/コ(お持ち帰り価格)

有機栽培の黒ゴマペーストを使って豆乳と卵のプリンを作り、甘夏とシークワーサーゼリーをトッピングしました。シークワーサー果汁は自家農園産、甘夏は鋸南町産の甘夏、どちらも農薬なし。季節限定のセラチンゼリーです。甘味はキシリトール、ラカンカ、水飴。爽やかな酸味がアクセントの濃厚ゴマプリンです。

### ○柑橘ピールチョコ 600円/パック

キシリトールとラカンカで作った甘夏ピールのオレンジをチョコレートでコートしました。残りわずかです。

### ○梅水原液 2,000円/450g

自家農園産、農薬なしの梅を熱水で抽出したエキスです。糖質、塩、アルコールは使っておりません。梅の香りを閉じ込めた酸っぱいエキス。炭酸水などで割ってドリンクに、ドレッシングや餃子のタネなどお料理にも。暑い夏に元気の出るクエン酸たっぷりのドリンクをお楽しみください。

### ○ブラックベリーソース 980円/250g

自家農園産ブラックベリーを手摘みし、種を除いて加熱濃縮。農薬なし、砂糖なし、アントシアニンたっぷりのソースです。



## 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。季節のスープは自家農園産の玉ねぎのポタージュ、オーガニックグリーンピーススープなど。デザートには新作のゴマプリンをどうぞ。

### ○ブラックベリーアイス 480円

とにかく毎日暑い。お砂糖なしのアイスをご用意しています。アイスの種類は時々変わります。

### ○薬膳クラフトコーラ 500円

生姜と柚子果汁を中心にシナモン、八角、カルダモン、クローブなどスパイスと黒糖のドリンクです。

## 農園便り

### 季節は梅からブラックベリーへ

地球規模で温暖化が進みつつあるというのに、外房いすみ市の小さな梅園の梅が今年も昨年、一昨年と一日と違わぬ6月中旬に熟しました。

さしたる手入れもせず50年、植え主とともに高齢化しつつも、たわわに実をつける律儀さ。感謝の気持ちがかみ上げます。

この梅を熱湯抽出して梅水を作ります。その炭酸割り、汗だくで来られるお店のお客様に、野良仕事の合間に、また夕餉の食前に、今年も私どもの生活の陰の主役を務めます。



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

### 豆博士へのエール

ポケットに手をいれてアマガエルをとりだしてくる子。石ころをひろって、これは花崗岩だよと教えてくれる子。磨き上げた地下鉄駅の円柱を覗き込んで、化石を探している子。学校でマメハカセとかマメバカセとかあだ名が付いている子。どのクラスにも一人ぐらいはそんな子がいるでしょう。

小学生の君、将来何になりたいの? と聞かれてなんと答えますか? アンケートの結果では、男子ではサッカーや野球の選手や監督など、アスリート関係が断然上位。チラホラお医者さんとか会社員とか、またユーチューバーなんか上位に入ってる。女子ではお医者さん、学校の先生、保育士さんや薬剤師さんが上位。中学から高校へと進むとアスリートは減って公務員、先生、お医者さんなど、社会の役にたつて着実な職業を志望する子供がふえている。

そんな中で科学者とか研究者になりたい、という子供や学生さんはトップテンにはなかなか見つけれられません。それも当然でしょう。安定した職業についてほしいという親御さんの気持ちは理解できます。

しかし、ここ十年間ほど、世界では予想もつかなかったことがぞくぞくと起きています。コロナのパンデミックばかりでなく、気象現象も、いわゆる少子化といわれる現象も、またなんともなんとも新薬ができたといわれながら増え続けているアルツハイマー型認知症も、ここ数年で科学的にも相当理解できる時期にはきていますが、当初は分からないことだらけで、そのなかで今見直してみれば見当はずれの対策も随分なされて、勿体ない命も沢山うばわれました。

そんな激変の時代、豆科学者から育った生粋の科学者が求められている、と私は感じるのです。いま世界の中核にあって医療の基礎を支えている遺伝学と情報産業の基礎を支えている量子物理学の起源をたどると、それぞれ貧農の子として生まれたメンデルと誰にも理解されない学説を振り回す郵便局員アインシュタインにたどりつきます。

メンデルがどうして遺伝学を創始することができたのか、そこにはそんな貧乏な子供の才能を見つけて可愛がり、育てた寺院の司教が、またアインシュタインについても、変人郵便局員の学説のなかに真理を認めてゆるがなかった大科学者がいたことが忘れられません。

私自身、そんなマメバカセのひとりでした。理科は満点、英語は落第点といった子供でしたが、幸い学校の先生が寛容で成績は非公開だったので、知らん顔して友だちと遊ぶことができました。また中学には理科準備室、高校には化学準備室があり、理科の先生も化学の先生も私には自由に準備室に入りさせてくれて実験などをさせてくれたのです。いまだったらあぶないということで許可にならなかったでしょう。

そんな私が上に触れたような自分の見つけた真理のために本気で戦う科学者に会うことができたのはもっと後になってからですが、とにかく、なんとか科学者の道をたどることができたことのもう一つの要因は、私が5人兄弟の末っ子で、まあ親にとってみれば好きなようにやってくればそれでいい、と思ってくれていたことも幸いしたということでしょう。

いま君たちは一人っ子、あるいはたかだか二人兄弟。親の期待を一身に背負って生きています。だから身分の安定しない科学者になるのは親としては不安でしょう。

でも、昔よりも科学者にすこしはやさしい時代にはなっているとは思いますが。科学者になりたいとおもったら、ためらわず自分が好きな分野で研究をしている科学者に、どんな大先生でも臆することなく訪ねることを勧めます。励ましてくれて君が道をひらく助けになってくれる先生がきつという、と私は思います。

20240707 松村 記