

## 薬膳茶と薬膳菓子でご自愛のひとときを

営業時間 毎週木、金、土の12~18時(日、月、火はご予約のみ)  
3名さま以上でのお席のご利用はご予約をお願いいたします  
時間外も遠慮なくご相談ください  
空気清浄機使用、常時換気、HACCP衛生管理



オーガニック無花果とリンゴジュースのケーキ

### 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「無花果と赤ワインのケーキ」に続いて、「無花果とリンゴジュースのケーキ」をご用意しました。お酒が苦手な方やお子さまにも召し上がっていただけます。

砂糖、小麦、バターなどオイルは不使用、オーガニックの無花果やドライフルーツ、ライ麦とソイプロテインを使用したグルテンフリーのヘルシーケーキに青森のストレートりんごジュースを含ませました。

定番のオーガニック赤ワインを含ませたものも引き続きご用意しています。  
どちらも軽く温めてお楽しみください。

### 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)

季節の変わり目には体調を整える薬膳茶や薬膳ケーキでティータイムをどうぞ。

お食事では自家農園産カボチャのスープ、サツマイモとキノコのスープなど季節のスープをご用意。白キクラゲがアクセントのもち麦の白いお粥も好評です。食事には週替わりでサラダやピクルスなど季節の野菜をご提供。自家農園や南房総の道の駅などから国産野菜を調達しています。

### 個別の健康相談: 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(45~60分程度)は無料です。ご希望により調査報告書(有料)を提供しております。

## 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  
焼き菓子の甘味は天然型甘味料(キシリトール、ラカンカ)、  
イヌリンの組み合わせ

薬膳ケーキ 各種 420円/ピース  
2,100円/1/2本(6~7ピース分)  
4,000円/1本(13ピース分)

以下4種類の薬膳ケーキをご用意しています。

- 龍眼肉・クルミ・シークワーサー  
疲労が強くストレスがたまっている方にお奨め
- クコの実・無花果・白ゴマ  
ビタミンが多く肌の乾燥やくすみが気になる方にお奨め
- なつめ・生姜・松の実  
胃腸を整え、冷え性予防や倦怠感のある方にお奨め
- よもぎ・ライチ・ブルーベリー  
よもぎは温めて痛みをとる食薬  
ライチは葉酸が多く、細胞の若返りにお奨めです

### 無花果と赤ワインのケーキ

### 無花果とりんごジュースのケーキ

500円/ピース  
1,800円/1/2本(4ピース分)  
無花果、ブルーベリー、アプリコット、シナモンはオーガニック品を使用。自家農園産の柑橘ピールとナッツ類も加え、バターなどオイルを使わないケーキにオーガニック赤ワイン、または国産ストレートりんごジュースを注入。ライ麦、ソイプロテイン、イヌリンを加えて、ビタミン類、タンパク質、食物繊維を補強。小麦、砂糖、オイル不使用のケーキです。

## 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カボチャのポタージュ、サツマイモとキノコのスープなど。

○薬膳粥のセット 1,300円

乾燥する季節にお奨めのもち麦ミルク粥。一緒に水餃子または豚のソーキ煮込み(あばら骨、肉)のどちらかをおつけします。骨を柔らかく煮たソーキはゼラチンたっぷり。気になる骨や肌を支えるお奨めの食材です。

○薬膳茶(スナック付き) 600円

おひとりおひとりの体調を伺ってブレンドします。

## 農園便り

### ニンニク播種の季節

毎年9月末から10月にかけて平戸ニンニクという九州特産の暖地ニンニクを購入して植えています。私が収穫したニンニクを植えると芽生えが不揃いになるので、そろって生えるプロの種を買っているのです。

今年、種屋さんが小さいけどいいかね、と聞いてきました。いいよとは答えたのですが、受け取って胸が痛みました。普通サイズの半分ほどしかないニンニクを出荷しなければならぬ農家の皆様の苦勞がしのべれます。

写真は千葉の自家農園で採れたニンニクです。いまや千葉が九州のかつての気候を奪っているようです。



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 #43

### 常食

白い飯が大好きな人、沢山いますね。忙しい毎日だけれども、毎朝欠かさずご飯を炊いて食べる。混ぜご飯や炊き込みご飯はイヤ。ご飯は銀シャリじゃなくちゃイヤ。

不思議です。猫は鰯が大好きだけど、続けて鰯をやると3日目には見向きもしなくなるといいます。なにか他のものを食べたがるのです。なのに人間は毎日毎日銀シャリを食べても飽きないのです。常食にこだわるということは誰にでもあるということなのでしょう。

そこで考えました。ご飯でなくて他のものでも、毎日毎日食べればいつのまにか常食になってしまうのではないかと。自分たちの食事で試してみています。

1日1人あたり緑黄色野菜を350g、乾燥大豆たんぱく質30g(蛋白質として15g)、乾燥酵母10g(蛋白質として5g、あわせて1日の蛋白質必要量の1/3を賄います)、それに茅乃舎のダシ1袋。野菜は細かく切って混ぜ、火を通し、蒸し野菜として冷蔵庫に保存する。実際には2人分の4食分、つまり野菜でいえば900gあまりを1度に作る。大体大きめのフライパン1杯分です。これをほぼ毎食、丁度白いご飯を毎日食べるように食べる実験です。

調理の仕方はいろいろです。主力蛋白源として肉、魚、卵、豆などのどれも使います。好みでキノコや海藻も加えます。味付けもカレーだったり味噌煮だったり、いろいろです。これが主菜になります。エネルギー源はジャガイモ、パン、スパゲッティ、シリアル、ご飯など。副菜も自由です。多少変化はあるが、これで7年ほどはやってきたのではないのでしょうか。

いまや、これが日常になってしまいました。どうしてこんなことになったのか。栄養学的理由も勿論あります。でも、ほかに理由があります。1つはあまり考えなくても、これだけの準備でいろいろな料理になります。大豆たんぱく質の使用を常食の根幹に位置づけているのは、地球環境保護視点からでもあります。米と同様に10Kg単位で購入しています。大豆たんぱく質の欠点はビタミンB類が殆ど失われていることです。乾燥酵母を加えているのはその為です。

勿論、これだけで栄養やカロリーを全部賄おうとしている訳ではありません。ただ、白いご飯に取って代わって、この蒸し野菜の料理が毎日毎食でてくるということです。

最近はそのような食生活に慣れてしまっている自分自身を感じます。いろいろ食べても、あれを食べなくちゃという感じになっているのです。不思議なものです。

まあ、体の調子がずっと悪くないのもそのせいかどうかは分かりませんが、実験はしてみるものです。

皆様、食事で実験できることは沢山ありますよ。テレビやネットには、あれがいい、これがいいと、さまざまな宣伝がありますが、ご自分の体、ご自分の食事のことですから、どうかご自分で考えてお試しくださることをお勧めします。

勿論、科学的に冷静な情報源は大切でしょう。私が1番参考にしてるのは文部科学省が無料で公開している食品成分表です。いくつもの出版社からデータや解説を含めたカラフルな図書を出版しています。すでにお手元に置いておられる方もいるでしょう。

あなたのご健康とご家族皆様のご健康を祈ります。