

湿気の多い季節は胃腸の養生が大切 冷やさないように水分調節しましょう

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



サムゲタン風もち麦の薬膳粥



タコと甘夏の冷製全粒粉パスタ

薬膳菓子：砂糖、果糖ブドウ糖液糖、人口甘味料は使用していません

ご好評いただいております「柑橘ピールチョコレート」は自家農園産のハッサクが終了し、石井さんの甘夏を使ったピールチョコレートをご用意しています。もちろん農薬不使用。皮も安心して利用できます。キシリトール、ラカンカでピールをオレンジに仕立て、ノンシュガーチョコレートにディップしています。

また、果汁と果皮をたっぷり使った甘酸っぱい焼き菓子「甘夏バー」も好評です。

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

オーガニックの全粒粉パスタを使った「タコと甘夏の冷製パスタ」をご用意しました。もう一品、手羽元を煮込んだ「サムゲタン風もち麦の薬膳粥」をご用意できます。季節の変わり目、梅雨時期にお奨めのおなかに優しいお粥です。こちらはご予約が助かります。

鋸南町の自家農園では一年分のニンニク、玉ねぎ、梅と収穫が続く季節です。南房総の道の駅では夏野菜が賑やかです。玉ねぎ麴や柑橘果汁を使った自家製のドレッシングでどうぞ。

個別のご相談：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。ご健康が改善されたという嬉しいお声をいただいております。

薬膳菓子・美健菓子

hascrossのスイーツはすべて砂糖、果糖ブドウ糖液糖、人口甘味料不使用

以下ご紹介の甘夏のお菓子は数量限定です。甘夏がなくなり次第終了いたします

甘夏ピールチョコレート 1パック(60g) 700円

キシリトールとラカンカで作ったピールのオレンジをイノシトール、キシリトール、ラカンカで作ったチョコレートにディップしました。

農薬なしの野性的な果皮の香りをお楽しみください。



甘夏バー 5本/箱 800円

甘夏の果汁と果皮をたっぷり使った焼き菓子です。

砂糖は使わず、クッキー生地にはホエイプロテインを補強。甘味はキシリトール、ラカンカ、イヌリンとハチミツ。最後に米ぬか由来のイノシトールを振りしました。

甘夏の香りを詰め込んだホロっと甘酸っぱいケーキです。



その他、甘夏のババロア、定番の薬膳ケーキ、薬膳チョコレート、カナッシュケーキ、ヨモギプリンと発酵あんこなど

ランチ・カフェ 新作のご紹介

○タコと甘夏の冷製全粒粉パスタ 1,400円

北海道産のタコと甘夏を使ったオーガニック全粒粉のパスタです。豆乳、トマト、ニンジン、柑橘のソースが爽やかな一品です。そばの実、クコの実のトッピングでビタミン類もしっかり摂取いただけます。季節の野菜つきです。

○サムゲタン風もち麦の薬膳粥 (ご予約) 1,400円

玉ねぎ麴に漬けた手羽元をたっぷりの生姜とニンニク、少しの餅米を加えてコトコト煮込みました。一晩寝かせて油を除き、もち麦を加えてお粥に仕上げました。なつめ、クコの実など体調に合わせてトッピングします。野菜付き

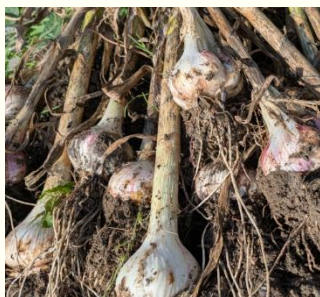
○完熟シークワーサー果汁の甘酒割り 500円

自家農園産の完熟シークワーサー果汁を甘酒で割ったリッチなデザートドリンク。数量限定です。

農園便り はや初夏の薫り

一年中スーパーにトマトや小松菜がならんでいる日常生活から一歩はなれて、ここ南房には、季節の移り変わりに1日の待ったも掛けられない、温暖化時代の人間の生活があります。昨日は収穫時期が一月も早まったニンニクを収穫しました。

お店に売られているニンニクは白い薄皮に包まれたつましいいでたちですが、畑でとれるニンニクは弾けたもの、育ちの悪いもの、特大も混じってまるで別物です。種ニンニクの産地九州では不作とのことでしたが、千葉では良好なようで、今年も皆様に賞味いただけます。



住所 〒232-0071 横浜市内南区永田北 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T9番199番、神奈中バス11番バス5分

北永田バス停下車

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

天国の切符

母が亡くなって17年が過ぎた。当時私はまだ会社勤めで、母の乳癌が骨転移したと知ってから、2年半の間毎週末ほぼ新潟で過ごした。ただただ母に会いたかった。治療についても通常の保険治療だけでなく、細胞治療や保険外の薬も担当医に相談して、許可をもらった。当時の私ができることを必死で考えていたことを思い出す。

亡くなる2週間ほど前、再入院したと知らせを受けて私は休みを取り、毎日母と過ごした。おしゃべりをして食事の介助、薬を飲ませて、面会時間が終わるまで病院で過ごす。母は一日だけ体調がよくて、車いすに乗って院内を散歩できる日もあった。

ある晩、母はウトウトしてなかなか食事が進まなかった。食後の薬もなかなか飲めない。面会時間が過ぎてしまう、と気をもんだ私は少し大きい声で「お母さん！」と声をかけた。すると母は静かに「わかってる」と。

そうだね。私は母の一言で涙が止まらなくなった。母はみんなわかってた。未熟な私が必死で考えて母に治療を付き合わせてきたこと、母や家族に希望をもってほしくて笑顔で鼓舞してきたこと、そしてもうすぐ自分の命はつること。そうなんだ。もう薬なんてどうでもいいじゃない。面会時間を守ることだってどうでもいいことだった。お母さんごめんね。ずっと付き合ってくれてありがとう。

その2日後、母は亡くなった。部屋には私と父がいて弟はいったん仕事に戻っていて、叔母はたまたま実家にもどったところだった。

葬儀が終わった日の夜、夢をみた。家族5人で旅行中予定していた乗り物(たぶん船だったように思う)が混雑していてチケットがとれないと言われ、途方に暮れる夢。いつになるかわからないと言われたけど、何とか今日中に帰りたい。とにかくキャンセル待ちを予約して待つことにした。待っている建物は2階建てで、2階に搭乗カウンターがあって、周りには小さな散歩できる庭があり、大きなガラス張りの窓から1階の体育館でバスケットボールをしている若者たちが見えた。弟はちょっと電話してくると外に出て行った。叔母はバスケットを観ると1階に移動した。父は少し離れたベンチでぼんやり外を眺めていた。私はしばらく待っていると急にカウンターの男性に呼ばれて「5人分のチケットが取れましたよ」と言われた。よかった！私は隣にいた母に抱きついて「よかったねー」と言った。母はチケットを持って搭乗口にどんどん歩いていく。「待ってお母さん。今みんなを呼んでくるから、待って。ちょっと待って！」母はどんどん人ごみに消えていく・・・そこで目が覚めた。

この話をパートナーに話したら「それは天国の切符だね」と言われた。

誰しも大切な人を亡くす経験から思うこと、感じることがあるだろう。私は最大の味方であり、仲良しだった母を亡くし、いつしか携わった人の健康を丁寧に考えていきたいと思うようになった。7年後、会社を辞めてパートナーとハスクロスを立ち上げた。

科学でわかっていることは限られていて、私の薬剤師の知識も完璧にはほど遠いけれど、お客様に必要なことに気がつく喜びはひとしおだ。まだまだ試行錯誤を続けながら、多くの方と丁寧に付き合っていきたいと思っている。いつか私がチケットを使う日まで。

20250517 佐々木博子