

酷暑を乗り切るあなたへ 冷菓と軽食と心地よい一時を提供します

8月14日(木)夏季休暇を頂戴いたします

営業時間 毎週木、金、土の12~18時(日、月、火はご予約のみ)

3名様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)



自家農園のブラックベリー



ノンシュガー
ブラックベリージャム
ヨーグルトに
トーストに
アイスクリームや焼き菓子に

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

7月は一年分のブラックベリーを収穫します。もちろん農薬不使用。完熟した黒い実を手摘みして、小さい種を除き、煮詰めて、キシリトール、イノシトール、ラカンカを加えてジャムにします。アントシアニンたっぷりの甘酸っぱいノンシュガージャムです。

毎年恒例の梅を熱湯抽出した酸っぱい梅エキス「梅水」もご用意しています。ドリンクにお料理にどうぞ。

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

冷たいお飲み物「クラフトコーラ」、「シークワーサー果汁と甘酒」、「梅水ソーダ」や、デザートには「梅ゼリーと甘酒」、「ブラックベリーのアイスクリーム」などご用意しています。

自家農園ではトマトがたくさん採れました。

お食事と一緒に、南房総の夏野菜を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、人口調味料不使用

梅ゼリーの甘酒トッピング 360円(お持ち帰り価格)

キシリトールとラカンカで作った完熟梅のコンポートをゼリーにしました。甘酒をかけてご提供しています。暑い季節にピッタリ！梅の香りをとじこめた目の覚めるゼリーです。



ガナッシュチョコレート 500円/カップ

定番のガナッシュケーキをカップに小分けしてご提供します。暑くてもチョコレートが食べたい方にお奨め。食べやすく、持ち運びやすい。冷たい生チョコにブラックベリージャムをトッピングしています。

ブラックベリージャム 1,100円/250g(季節限定価格) ノンシュガーのブラックベリージャムです。

梅水原液 2,000円/450g

梅を熱水のみで抽出した梅エキス。塩、砂糖、アルコールなし。炭酸で割ってドリンクに、餃子のたれなどお料理に。

その他 定番の薬膳ケーキ、ヨモギプリンと発酵あんこなど

ランチ・カフェ

〇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。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。

〇ベリーのアイスクリーム 450~500円

自家農園産のブラックベリーをベースに、オーガニックのいちごやブルーベリーを加えたアイスクリームをご用意しています。週によって内容が変わります。薬膳でもおなかを冷やさない程度の冷たいものはアリですよ。

〇ジンジャークラフトコーラ 450円

石井農家産の生姜とスパイスを使ったクラフトコーラ。自家農園産の柚子果汁を加えた炭酸割りです。

農園便り 酷暑を乗り切る植物たち

1週間に1度しか行かない南房鋸南町の農園。引き続き酷暑と日照り。どうなっているかなあと心配しつつ畑にたどり着く。

そこで頑張っている植物達を見つかる時の感動は格別です。

写真はマクワウリです。7月24日の撮影です。

万葉集にもよまれているというこのウリ、農薬不要でこの酷暑と日照りにも耐え、シッカリした果肉で控えめの甘さ。ご先祖様が残してくれた宝物です。



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

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

代表者 佐々木博子(薬剤師・漢方上級スタイリスト)

For English Information Ref. to URL



エッセイコーナー

AIとビータラン

酷暑です。だるい。食欲がない。なにかいい方法はないのかなあ。そんな気持ちの方も少なくないことかと思えます。

そこでスマホを手にとって、はやりのAIに聞いてみます。即刻の回答は「体がだるくて食欲がない状態を改善するには、まず規則正しい生活、十分な睡眠、適度な運動を心がけることが大切です。またストレスを解消し、消化の良い食事を少量ずつ摂ることも効果的です。それでも改善しない場合は、医療機関を受診しましょう」--- わかってます。そんなこと。暑いからこそ寝苦しい。暑いからこそ運動しにくい。できないことをアドバイスされることほどストレスになることない。

できることといえば消化の良い食事ぐらいか。そこでなんといっても冷やしソーメン。

それでも回復しなかったら医療機関ですって？でもできれば行かないですませたい。お医者さんと薬で2千円支払ったとしても、健康保険も含めれば実はその何倍もを税金で支払っている計算だ。国の財政を支援するためにもここは節約したい---

ところで、このエッセイの筆者はもうすぐ86歳になる高齢者です。そんな筆者が子供のころ、流行った言葉にビータランという言葉がありました。いまスマホにビータランとキーインしてもなにも出て来ません。忘れられた言葉です。

この言葉、その意味は「B足らん」つまり「ビタミンBが足りない」という意味でした。戦争直後、ともかくお腹に溜まるものを食べるのが精いっぱい、とくに肉類は貴重品でした。芋など澱粉の多い食品を食べてエネルギーに変えるために必須なビタミンがビタミンB、特にビタミンB1です。そのビタミンB1が不足すると体がだるくて食欲がでない症状がでます。ひどくなれば脚気になります。

ビタミンB不足なんて、そんなことがいまだきあるのか。そこでまたAIに聞いてみます。回答は「はい、現代でもビタミンB不足は十分ありえます。特に、食生活の偏りや特定の状況下では、ビタミンB群が不足しやすくなります」とでました。さらにその特定の状況についてAIは、食生活の偏り(白米、白いパンなど精製した食品や加工食品やインスタント食品に偏った食事)、ストレスが多い、アルコールの過剰摂取、妊娠・授乳、加齢、過食、などなど原因が例示されています。

しかし夏場については指摘していません。そこでしつこく、夏場に不足することがあるのか、と聞いたら、そこでAI君初めて「はい、夏場にビタミンBが不足しがちになることがあります。特にビタミンB1とビタミンCは、汗をかくことで失われやすく、夏バテの原因となる疲労回復やストレス軽減に重要な役割を果たすため、意識的な摂取が必要です」とでました。不足しがちとなる原因についてもさまざまな可能性を指摘してきました。まだまだ気が利かないAI君ですが将来に期待しましょう。松村外志張(Ph.D 副代表)