

夏の疲れを癒し乾燥する季節に備えましょう

薬膳茶と薬膳菓子で一服どうぞ

営業時間 毎週木、金、土の12～18時（日、月、火はご予約のみ）

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）



柑橘バー シークワサー(自家農園産)

薬膳菓子：GI値の高い砂糖、果糖ブドウ糖液糖、人口甘味料を使用せず、GI値の低い天然型甘味を用いています

焼き菓子の美味しい季節になりました。写真は農薬なしの自家農園産シークワサーを使った「柑橘バー」。果汁と果皮を使った爽やかな焼き菓子です。

今年は自家農園の柑橘（シークワサー、柚子、八朔）が順調に育っています。収穫時期に応じて、柚子や八朔でも柑橘バーを作る予定ですので、ぜひ食べ比べてみてください。

定番の焼き菓子は「薬膳ケーキ」4種類、「無花果の赤ワインケーキ」、「ベリーのチョコレートケーキ」など、オーガニックフルーツを使用したケーキも用意しています。

さつまいもと米麴で作った「さつまいも麴プリン」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

温かい薬膳茶は体調や気になることを伺ってからブレンドします。お持ち帰り用に、当店で代表的な薬膳茶7種類をティーバックにした「薬膳茶セット」も用意していますので、お試しください。お食事は「サムゲタン風もち麦の薬膳粥」が人気です。

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います。

薬膳菓子・美健菓子

hascrossのスイーツはすべてGI値の高い砂糖、果糖ブドウ糖液糖、人口甘味料は不使用です

柑橘バー シークワサー 800円/5本箱(持ち帰り価格)

今年始めた柑橘バーの新作はシークワサー。自家農園で採れた農薬なしのシークワサーの果汁と果皮をたっぷり使いました。

クッキー生地にはホエイプロテインとビール酵母を加え、甘みはキシリトール、ラカンカ、イヌリン、はちみつを組み合わせ。甘くて酸っぱいスナック焼き菓子です。

さつまいも麴プリン 360円/1カップ(持ち帰り価格)

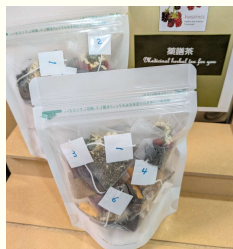
ふかししたさつまいもを米麴で発酵させ、ねっとり甘いさつまいも麴を作り、これを使ってプリンを作りました。

原材料はサツマイモ麴と少量の水あめ、卵と牛乳のみ。小さなお子様にも召し上がっていただけます。

薬膳茶お試しパック 1,700円(7パック入り1袋)

当店の代表的な7通りのブレンドをティーバックにしました(写真→)。

食薬(食材と生薬の両方で使用できるもの)は国産品またはオーガニック品など、安全なものを選んで使用しております。クコの実、ナツメ、黒豆はお茶の後、召し上がっていただけます。



その他 定番の薬膳ケーキ4種類、オーガニック無花果のワインケーキ、チョコレートガナッシュケーキなど

ランチ・カフェ

サムゲタン風もち麦の薬膳粥 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、松の実などトッピングします。季節の野菜つきです。

ソーキ丼と豆乳味噌汁 1,400円

常連のお客様のリクエストで始めたソーキ丼。黒米にソーキ(豚の軟骨)煮込みと温泉卵をのせました。ハスの実を使った豆乳の味噌汁と季節の野菜付きです。カルシウムやコラーゲンがしっかりとれる軟骨と心が落ち着く味噌汁をお試ください。

甘酒ミルクジンジャー 500円

甘酒とミルクを温めて石井農家産の生姜とオーガニッククシナモンを加えました。温まる一杯です。

農園便り

この夏、南房総は少雨で、週一百姓の私どもではスイカにはかわいそうな夏でした。道の駅でもスイカは高値でしたが、一方でまくわ瓜がたくさんお店に並びました。私どもも昨年同様マクワ瓜を植えました。これはあたりでした。柑橘では沖縄で有名なシークワサーが元気です(写真)。小さな実からわずかにとれるジュースがとびきり香りがよく、貴重です。

松村外志張



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

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)



エッセイコーナー

皆さん来年の夏どうします？

さすがの酷暑も去って台風一過、心地よい冷風が流れます。例年であれば夏のことはもう忘れて、早速にも予定を盛り込んで過ごす時期でしょうか。

しかしこんな夏ももう3年目です。来年も酷暑の夏に臨まなければならないのか。なにができることはないか。そんな気持ちで、毎週通っている千葉の畑に向かう自動車のなかで車外の気温をみながら進みました。9月の上旬です。

予報では横浜の気温は36度といったと記憶します。しかし出発した港南区の一角では、車内で表示される外気温が38度でした。直射まるだしの駐車場だったからかもしれません。高速湾岸にでるとさすがに気温は下がり始めました。ベイブリッジの中ほどで35度まで下がりました。そこからつばさ橋を渡る頃にはまた温度が上がり、アクアラインのトンネル内では最高で40度を超える気温を記録しました。これはもちろん、自動車の出す熱によるものでしょう。

それからアクア連絡道を通って君津に向かう道で気温は徐々に下がることを期待していたのですが、それほど下がらず、あいかわらず36~37度あたりでした。気温が下がり始めたのかな、と感じたのは富津竹岡を過ぎたあたりからです。そのあと鋸南富山で高速を離れ、南房総のふらり道の駅に到着して温度計をみたら31度です！午後2時すぎです。それも直射のもとでの駐車場です。

不思議に思いながら中佐久間の畑に到着したところで気温は32度でした。木陰に車を止め、カンバスのパイプ椅子を出して一休みです。そよ風が通ります。トンビが空高く舞い、小鳥達がひとときわさえずって、やってきた我々を見張っています。

予定のとおり農作業をし、草刈り機で草を刈ります。自宅からわずか数十キロメートルはなれたところで6~7度も気温が違うのです。これでは横浜も気温が下がっているのかと思って、南区のお店にもどって気温をみたらやはり38度ほどありました。夜の8時ころだったと思います。ここは市街地でお店に面した道路は自動車の車列がつかまっているような状況ですから、やむを得ないことですが、いずれにせよ、ここには酷暑が居座っていました。

南房で気温が低いことはいろいろ言われているとは聞いていました。とくに勝浦が有名であるとか。深海を流れてきた低温の黒潮が房総半島にぶつかって表層に上がり、その冷たい海水が気温を下げていくとか。多分その一部は東京湾の入り口あたりまで流れてきて、南房総市から鋸南町あたりまで冷気を運んでくれているのかもしれない。

気温の差は風向きによっても大いに違うことは考えられるでしょう。たまたま当日は海風だったからで、陸風だったらそんなに低温にはならなかったのかもしれない。ともかく京浜にこんなに近いところに6~7度も気温が違うところがあると知りました。この付近は最近イノシシ、サル、などが集まっています。人間よりも野生動物がすばやくこの快適な避暑地に集まってきているのでしょうかね。

松村外志張(副代表)