横浜市コミュニティビジネス認定

みんなのキッチン

2016 5 Vol.173

●発行 (有)有アンド長 みんなのキッチン編集部
横浜市都筑区茅ヶ崎中央36-5 6階 都筑区・青葉区に配布
TEL.045-944-1714 FAX.045-944-1399
みんなのキッチン 検索
メルマガ配信中 登録はHPから

食で地域を元気に!
みんなのキッチンは農家・つくる人・食べる人がつながり、食の新しい魅力が生まれる場を創っていきます!

串田光江さん(都筑区池辺町)
よこはま・ゆめ・ファーマー1期生、県のふるさとの生活技術指導士、75歳。

食べてみたい! 農女子

串田さんのトマトケチャップ いまも自分の味 追求中!

ぐつぐつと手間暇かけて煮込んだケチャップは、ひとさじでトマトの甘味が口の中に広がる。水を使わず、トマトと玉ねぎのうまみをぎゅっと濃縮する。4キロのトマトからできるのは230グラムのびん6本程度。「煮詰めるのに時間がかかって大変だけど、工夫をするのが楽しくてね。これが生きがいなの」。茶目っ気たっぷりに笑う。

小粒だったり、割れたりして出荷できないトマトでケチャップを作るようになっておよそ20年。今でこそ加工品を手掛ける農家は増えたが、地域でも先駆けて取り組んできた。

ジャムづくりの名人として知られる平野フキさん(都筑区大熊町)と加工品のつくり手同士、刺激を与え合い「自分の味」を極めてきた。自家製トマトの味をめいっぱい引き出すために砂糖は控えめ。にんくと塩、酢、香辛料を加え、添加物は使わない。ふるさとの名品をご賞味あれ。

<ここで買えます>
JA横浜「ハマッ子」直売所
メルカートきた店
都筑区東方町1401
☎045-949-0211
年中無休、8:30〜18:00

トマトケチャップ(230g)520円

都筑の夏野菜マルシェ

都筑の畑から直行のトレトレ夏野菜、チーム「都筑のお野菜120」による野菜たっぷりカップランチ等が並びます!

6月7日(火)11:00〜15:00

会場① 都筑郵便局前
(都筑区役所向かい)※荒天中止

- 東方町・マルイファームさんの夏野菜
- お野菜満載カップビビンバ
- 新鮮野菜ジュース
- 都筑野菜のパン

お買い上げのお客様先着100名様に富士食品工業(港北区)の「パッとひと振り 即タイ料理」をプレゼント

会場② みんなのキッチン
(郵便局から橋を渡って北部病院そば)

- からだ想いな「トマトビビンバランチ」
  冷製スープ(天候により温スープ)
- ヨガとセルフマッサージ 11:00〜11:30

※内容は、都合により変更になる場合がございます。

都筑のお野菜120

毎日のランチで都筑のお野菜を120g食べて、健康になろう!チーム・都筑のお野菜120は、地元農家、区商業連合会、中小企業、調理をする人たち、栄養士等が参加しています。

大好評!東都生協の暮らしお助けサービス ア・ラ・タスカル

エアコンシーズン前キャンペーン実施中
6/10(金)までのお申込みで
エアコンクリーニングがぐんとお安く!

カビ 臭い 節電

わおっ! 通常価格の10%OFF
なんと! 複数台お申込みでさらにお得

壁掛けエアコンの場合 キャンペーン価格(*1台当たり) 表示価格は税込みです	
1台お申込み	11,664円
2台お申込み	9,720円
3台お申込み	8,748円

*フィルター自動お掃除機能付きエアコンは別料金です。

ついでにお風呂もスッキリと除菌
風呂釜追い焚き配管洗浄
施工可能業者が少なく人気です!
21,600円(税込)

エプロン内洗浄や浴室掃除とのセットもお得です。

こちらもおまかせ(今回のキャンペーン対象外)
- 家事支援(掃除・洗濯・調理など)
- キッズ&ベビーシッター

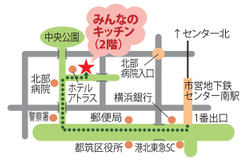
今回のキャンペーンでご利用ください
みんなのキッチン読者限定クーポン
作業当日クーポンをスタッフにお渡しいただくと 総額より1,000円引きに
*お申込み時にクーポン使用とお伝えください。
*他の割引きサービスとの併用はできません

ア・ラ・タスカル もえき野事務所
お問い合せはお気軽に 月〜金 / 9時〜18時(受付センターは土・日お休みです)
通話無料 0800-800-3207
*ご利用に際しては東都生協への加入が必要です。詳細はお尋ねください。
アラタスカル 検索

山折り

5〜6月の催し 食を学ぶ楽しむ

会場はみんなのキッチン
(センター南駅から徒歩4分)
お申し込みはウェブからもOK!



New! フェスタ 5/31(火) 10:00〜15:00
食・健康・心・環境の各分野で活躍する専門家チーム「ひらめきの会」
安納芋のスイートポテトのお土産付き!
参加無料 出入り自由

子育てママ応援フェスタ 不安を安心に変える! Enjoy!バランスLife

人生を変えるインパクトある情報と体験!
- ◆食ブース:低糖質スイーツ、パパッとヘルシーごはんのデモと試食・販売
- ◆体&環境ブース:可能性を開花!アロマ脳快眠法体験
- ◆心ブース:「赤ちゃんともち」赤ちゃんの個性や能力を分析し、子育てのアドバイス
- ◆体にやさしい家づくりブース:健康・環境・性能の面からアドバイス

[予約問] 株式会社さくら工房 045-482-9848

講座 5/20(金) 10:30〜13:30
サザンクロス・クッキング主宰 日高幸子さん
3,000円、20名、予約制

家族がよろこぶ5月のおうちご飯8品

旬の食材で爽やかな季節料理を。調理のアイデア満載のデモと、ボリューム満点の試食は毎回大好評!おもてなしに使える盛り付けもお伝えします。

写真はイメージです。

◆メニュー:中華ちまき、筍の佃煮、ふきの翡翠煮、焼きビーフン、大豆コロッケ、海老とカラフル野菜のサラダ、ささみのアボカドチーズロール、グレープフルーツのゼリー

[予約問] サザンクロス・クッキング 046-278-5171
southerncross@mountain.ocn.ne.jp

講座 5/27・6/17(金) ①11:00〜②14:00〜
わいわいワイン企画
4,000円、各16名、予約制

幡野敏子さん 正岡汰伽子さん

みんなでわいわいワイン 入門編

飲み比べてワインの楽しみを学びましょう。
和気あいあいと楽しい雰囲気。単発でも受講できます。
◎10月はブドウ収穫体験も!

※予約は開催日の5日前まで。

- ◆11時〜初めての方向け 日本のワイン
- ◆14時〜どなたでも イタリアとスペインのワイン

[予約問] 幡野 080-1083-7230
mint@r08.itscom.net

New! 講座とカフェ 6/11(土)
紀州梅専門店 五代庵 セミナー+梅酒作り講座+梅カフェ
●午前10:00〜12:00 ●午後13:00〜15:00 各30名 参加費1,800円
梅酒持ち帰り+1500円分のお土産付き(梅製品、青梅)
要予約 各日30名

今年もみんなのキッチンにオープン

梅の老舗が開く 梅づくしカフェ

和歌山みなべ町の老舗・五代庵が伝える紀州南高梅の美味しさ!
今回はカフェメニューを変えて午前と午後に開催。お好きな回にご参加ください。*各種梅製品の試食販売もお楽しみに。

- ◆セミナー
  南高梅のおいしさの秘密や畑の様子、梅作りの現場を梅干し製造責任者がご紹介。
- ◆南高梅で梅酒作り体験
  簡単&おいしい梅酒作りのコツをお伝えします。
- ◆梅カフェメニュー試食
  レシピのポイント説明
  梅の新しい食べ方をご自宅でもぜひ!

午前:梅を使った軽食

午後:梅を使ったスイーツ数種

写真はイメージです。

[予約問] 紀州梅専門店 五代庵(創業天保五年 株式会社東農園)
0120-12-5310(携帯・IP電話からは 0739-74-2487)

ランチ 5/30(月) 11:30〜14:00
ごはんやひとみ店主 上野ひとみさん
900円(レシピ1品付き)、30名、予約優先

おばんざいランチ「横浜やさい食堂」

旬の野菜をたっぷり使った一汁三菜ごはん。メインは生姜焼きを「ごはんやひとみ」流にアレンジ。からだの中からきれい&元気ごはんを食べにいらしてくださいね!

◆メニュー:豚肉と新玉ねぎのジンジャーソース、キャロットラペ、キャベツの梅おかか和え、うどとじゃがいものお味噌汁、雑穀ごはん

[予約問] 上野 090-4201-6735
hitomi0629@gmail.com

ランチ 5/25(水) 26(木) 6/7(火) 8(水) 11:30〜14:00
800円 予約優先
[予約問] みんなのキッチン 045-944-1714(平日10時〜18時)

初夏のからだ想いランチ 都筑野菜×管理栄養士が監修×愛情レシピ

5/25・26
- ●ごぼうの炊き込みご飯肉天のせ
- ●海藻と野菜の梅ドレフリフリサラダ

6/7・8
- ●トマトビビンバ
- ●うまみたっぷり冷製スープ

※メニューは変更になる可能性があります。

デリバリーもおまかせ
都筑区のオフィスにランチをお届けします。
*詳細はお問合せください。

ランチ付き見学会 要予約
みんなのキッチンに関心がある方、利用したい方
5月26日(木)11:30〜 ランチ付き 800円

講座 6/15(水) 10:00〜12:10
〜薬膳(和漢膳)クコの花〜
太田久子さん(和漢膳プロフェッサー)
3,000円、8名、予約制

薬膳・夏を元気に迎えるために

夏を元気に過ごすためのコツ&薬膳を簡単な調理と試食を交えてお伝えします。
◎薬膳マイスター養成講座(9月〜)の申し込みも受付中

◆メニュー:豚肉の元気巻き、はとむぎ雑穀ご飯、アボカドのヨーグルトムース、ほか

[予約問] 太田 045-945-5232
kuko.no.hana2013@gmail.com

からだ想いランチとセットで楽しむ 食と健康のなかまたち

5/25(水) 都筑野菜を使って雑穀調理デモ
雑穀ってなぁに?
雑穀入りのパンとケーキの販売も!
キヌアなどいま注目の雑穀についてご紹介します。雑穀と出会ってからの体の変化や調理方法、まだ知られていない不思議なパワーのお話も!
11:00〜11:30
200円(ミニミニ試食とレシピ付き)
予約優先

後藤 広美さん(雑穀アドバイザー、調理師、製菓衛生師)

5/26(木) 販売
ホシノ天然酵母の手作りパン
素材にこだわった手ごねパン教室の講師が、雑穀のもっちりミニ食パン、ふんわり塩麹パンを販売。

ぱんくらぶ Sugar 佐藤順子さん

6/7(火) 体験
タイ式ヨガとセルフマッサージ
初心者もシニアも大歓迎。お気軽に体験を!
11:00〜ヨガ、11:30〜ランチ交流会、
参加費無料 予約制

ビビロハス ヨガスタジオ 広沢さん

6/8(水) 販売
国産材料で作った香り豊かなワッフル
ベルギーで食べたワッフルの美味しさをお伝えしたいです。添加物不使用のリエージュ風ワッフル。

榎本未散さん 洋菓子の講師 国産材料を使ったスイーツを提案

6/8(水) 講義+相談
自然治癒力を高める健康法
あなたの中に眠る"元気になる力"を引き出す方法を教えます。
お話12:00〜/13:00〜
相談&質問コーナー11:30〜14:00 参加費無料

カイロ プラクティック アガペ 岩田さん