

横浜市コミュニティビジネス認定

みんなのキッチン

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

2016
78
Vol.175

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!



●完熟のとれたてブルーベリーは
時間制限なしの食べ放題

夏休み、親子で行こう!

無農薬ブルーベリー狩り&食べ放題

(マルイファーム/都筑区東方)

肥沃な約50アールの畑に、
約700本、30種類のブルー
ベリーを無農薬で栽培。地
元はもちろろん、東京近郊か
らもたくさん親子が訪れ
る。ブルーベリーは、甘み
が強いもの、酸味があるも
の、香りのよいものなど列
ごとに品種の違う木が並
んでいるから食べ比べが
できる。自分好みのブルーベ
リーを探すのも楽しいよ
と代表の石川さん。完全無
農薬なので虫も共存、果実
狩りに飽きたお子さんがコ
オロギヤバツタと遊ぶ微笑



農業ボランティアの皆さんと。前列左から2人目代
表石川照雄さん、右隣1人おいて弥生さん

7月16日(土)~8月31日(水)オープン
※気候により前後する場合があります
●大人(小学4年生以上)1500円
●入園料・食べ放題・1カップ(約300g)のお土産付
●小人(3歳~小学3年生)500円 入園料・食べ放題
●2歳以下無料 食べ放題
完全予約制(電話かHP予約フォームで) 詳細は
マルイファーム ☎090-3227-2035

美味しい姿も!果実狩り後に朝採り野
菜を購入できるのも人気の秘密。農業
ボランティアの協力で年間約60品の野
菜を栽培し併設の直売所で販売して
いる。農園や直売所を切りもりするの
は長女の弥生さん。子どもたちに農園
を身近に感じてほしいとブルーベ
リーをキャラクターにした人形を手
作りして迎える。
果実を直接もいで食べるおいしさを、
楽しさは格別。夏休みの思い出作り
にぜひ!

地産地消通信
地産産のおいしい
ものを紹介します。

都筑の夏野菜マルシェ

好評第3弾

都筑の畑から直行の夏野菜は鮮度&おいしさ
抜群!「都筑のお野菜120」の野菜たっぷりカッ
プランチをこの機会にどうぞ!

7月20日(水) 11:00~15:00

会場① みんなのキッチン1F入口
(北部病院そば、ホテルアトラス隣)

- マルイファームの夏野菜
(都筑区東方町・代表石川さん)
- お野菜満載カップトマトそうめん
- 野菜スムージーを作って飲もう!



会場② みんなのキッチン2F (ランチは
11:30~14:00)

- からだ想いな「トマトそうめん」
モリモリから揚げと夏野菜の素揚げ
- ヨーグルトのデザート付(先着40名様)

※提供:明治牛乳横浜つづき宅配センター

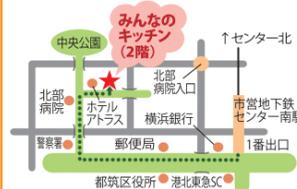
会場①、②にて、お買い上げまたはランチのお客様先着50名様に、
富士食品工業(港北区)の「バツとひと振り即タイ料理」をプレゼント!

※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。

7~9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!



ランチ
7/27(水)・8/24(水)
11:30~14:00
ごはんやひとみ店主
上野ひとみさん
900円(レシビ1品付き)
各30名、予約優先

おばんさいランチ「横浜やさい食堂」



◆7月メニュー
夏野菜のカレー、
黒米ごはん、切り
干し大根甘酢漬
け、トマトパプリ
サラダ
◆8月メニュー
ラトウイコ、鶏も
も肉のソテー、金時
豆と大豆のサラダ、
野菜たっぷりスー
プ、たかきびもち
きびごはん

両月とも夏野菜をたっぷり使った元気が出るメニュー。JAや助産院で
開くおばんさいや、からだにやさしいごはんの料理教室が好評。

上野 090-4201-6735
hitomi0629@gmail.com

New! ランチ
7/28(水)
11:30~14:00
季節の野菜を楽しむ会
佐野佳代さん
1,000円
30名、予約優先

夏野菜のおそうざいランチ



自分の口に入れる物は意識
して!野菜中心の食生活で体
調を改善した経験をランチ
に込めました。この春まで
ビーガンレストランでデリ、
スイーツを担当。
※メニューは変更になる場合があります。

◆メニュー:彩りピクルス、クルミとひじきのマリネ、か
ぼちゃ・玉ねぎ・しいたけのし揚げ、スープ、雑穀ごはん
[予約] 佐野 080-3127-3880
nao-kayokayo@softbank.jp

New! マルシェ 8/2(火) 10:00~15:00 1ブース500円~●出入り自由(入場無料)

ワンコインママ「サマーマルシェ」

大好評!500円から体験、購入できる14ブース
自由研究になるワークショップも!

◆オムツ替え、授乳コーナーもご
用意しています。赤ちゃん連れも
お気軽に!

ワンコインママ http://ameblo.jp/mamasalon2015/

子育て中のママを応援!
おうちコープの
おいしい&安心
おやつブースも出展
おうちコープで人
気のヨーグルト、
プリン、アイス
の試食ができます。



あなたにまつぐ、
おうちCO-OP
生活の日記

講座
9/8(木)
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

手軽でおしゃれに!秋のおうちご飯8品



大人も子どもも喜ぶ8品。
から揚げは粉から作り竜田
揚げにも応用。おもてなし
に使える盛り付けもご紹介
します。
※メニューは変更になる場合があります。

サザンクロス・クッキング 090-3003-7071
southerncross@mountain.ocn.ne.jp

講座
9/14(水)
①10:00~12:10
②12:30~15:20
薬膳(和漢語)〜クコの花〜
太田久子さん(和漢膳プロフェッサー)
①薬膳料理講座3000円/回
②薬膳理論講座28,080円(テキスト込み全回)
各回8名、予約制

秋の養生・美肌の薬膳



◆メニュー:お魅レンチトースト、すりおろし連根スープ
菊花のおえもの ほか

太田 045-945-5232
kuko.no.hana2013@gmail.com

ランチ
7/20(水) 21(木) いずれも11:30~14:00
800円
予約優先

夏を乗り切るからだ想いランチ

1日に必要な野菜量の1/3が摂れます
夏野菜のパワーで夏バテ防止!



◆メニュー:お魅レンチトースト、すりおろし連根スープ
菊花のおえもの ほか

太田 045-945-5232
kuko.no.hana2013@gmail.com

都筑区の企業・事業所に 「都筑のお野菜120 からだ想いランチ」を 販売に伺います。

ご希望の方は声をおかけ下さい
(月1回~2回程度)

●都筑のお野菜120とは?

「毎日のランチで都筑の野菜120g
を食べ健康になろう」が合言葉!
野菜を食べて元気になれば、働く
意欲向上!会社の業績アップ!

[予約] みんなのキッチン
045-944-1714 (平日 10時~18時)

みんなのキッチン利用案内
センター南駅徒歩4分 厨房+60席



●食の仕事を目指す
方の腕試しの場
・発展の場として
●新商品の試食販
売、研修会、モニター
等の場として

要予約 ランチ付き見学会
7月21日(木) 11:30~
みんなのキッチンランチのある方、利用したい方
参加費:からだ想いランチ付き800円
■問合せ・予約 ☎045-944-1714(平日10時~18時)

トピックス みんなのキッチンでは 学童の食育に取り組んでいます。

夏休みや春休みなどに、学童に通う子どもたち対象に食育講座
を開催しています。働くママ・パパ応援の気持ちを込めて、子
どもたちが家庭でも再現できる、楽しい調理実習が中心です。
今年は8月3日に開催。アートコミュニケーター川口朋美さん
たちの協力を得て、のり巻きを作り思い思いにデコレーション。の
りをつけて長〜いのり巻きにも挑戦します。

◆川口さんたちのこと:アートプロジェクト「TENRAN」として地域で活動。
学童などを対象に、アートに親しむための方法として対話型鑑賞やワー
クショップの企画運営にとりくむ。



*春の食育講座の様子。野菜は1日ど
れだけ食べた方がいいの? 野菜の重さを
量って確認してみました。

平成28・29年度
園児募集
入園
説明会 予約制
随時開催中 お問合せ
ください。
転園をお考えの方、
ご相談下さい。

ただ預かってもらうだけで満足ですか?

よりお子様に合う保育園・幼稚園をお探しの方は、ぜ
ひ一度見学にお越しください。どの子も持っている無
限の可能性を信じて、JOY&FUNにお子様の幼児教育
を託してみませんか?

安心してください

JOY&FUNには、お子様の性格や癖、得意なことや苦手
なことを理解して指導できる先生が必ずいます。



園長 酒井 知佳奈
チャイルドカウンセラー
上級心理カウンセラー

一人ひとりにたっぷり 愛情を注ぎ大切に育てます

私たちはたくさんのお子さんを預かり
できません。各学年25人まで。どの子
にも充分に目配りしたいからです。仕事と
子育ての両立がしやすいよう保護者の方
の希望もよくお聞きして、親も子ども笑顔
になれる第二の家庭をめざします。

JOY&FUN

ジョイ&ファン
チャイルドアカデミー
☎045-948-3646
www.joyfun.jp
都筑区茅ヶ崎東5-2-14

バス送迎あり

JOY&FUNは0歳児からの幼児教育施設(保育園) 多彩なプログラムと行事で強い心と体を育てます!

■保育時間 7時~20時 *カリキュラムは2歳から

必須プログラム 無料 選べるプログラム 有料

- 9時30分~12時
体操 陸上 コーディネーション
格闘技エクササイズ キッズヨガ
スイミング 音楽 知育 英語 制作
- 14時~18時
ECCジュニア サッカー 体操 ピアノ フルーツ
リトミック バスケ(ボールゲーム) そろばん 知育
書道 ダンス パレエ 学研の実験 ヴァイオリン