

# みんなのキッチン

2016

10

Vol.177

●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 メルマガ配信中  
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

10~11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!

水曜ランチ

10/19・26・11/2 水曜日  
いずれも11:30~14:00

「からだ想いランチ」が定食になって質、量ともパワーアップ!  
750円 コーヒー付き 予約優先

新鮮な地場野菜たっぷりの水曜ランチ!



みんなのキッチン調理チーム自慢のメニューを週替わりで提供します。

メインメニュー

10/19 秋野菜とうまだれ焼き肉  
10/26 ふっくらハンバーグとほうろくのせ  
11/2 鶏肉の野菜たっぷりピリ辛ソース

写真はイメージです。\*メニューは変わる場合があります

みんなのキッチン 045-944-1714 (平日10時~18時)

ランチと楽しむ地元料理家のパンとお菓子

10/26 (水) 販売

北海道産小麦粉と  
こだわり食材の手作りパン  
さつまいものラウンドパン、ベーコンエビほか  
Kona Kitchen 西山ひろみさん



11/2 (水) 販売

深みのある美味しさ  
ホームメイドドイツ、フランス菓子  
ガトーショコラ、チーズタルトほか  
Home Cake BISCO 山崎孝子さん



講座

10/21・11/25 (金)  
11:00~14:00

わいわいワイン企画  
4,000円、各16名、予約制



みんなでわいわいワイン



飲み比べてワインの楽しさを学びます。おいしいおつまみもご用意しています。和気あいあいとした雰囲気です。◆シニアクラスを新設しました

①11時~ステップI (シニアの方)  
②14時~ステップII (どなたでも、単発でも)  
※予約は開催日の5日前まで。

予約 080-1083-7230 mint@08.itscom.net  
http://minna-waiwaiwine.jimdo.com/top/ ホーム /

講座

11/9 (水)・24 (木)  
10:00~12:10

薬膳(和漢膳)〜クコの花〜  
太田久子さん  
3,000円/回 各8名、予約制



薬膳・冬に備える身体作り



季節の養生を中心に、日本人にあった、家庭に取り入れやすい薬膳を紹介。11月24日よりマイスター養成講座を開講。詳しくはお問い合わせください。

◆メニュー:かぼちゃのグラタン風、オウギのスープ、柔らかなツメのシソナム風味 ほか

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

講座

11/17 (木)  
10:30~14:00

サザンクロス・クッキング主宰  
日高幸子さん  
4,000円、20名 予約制



華やか! クリスマスのおもてなし料理9品



毎年大好評のクリスマス・メニューをデモ形式でご紹介。試食もできます。食卓を華やかに彩る盛り付けのコツもお伝えします。

◆メニュー:シーフードグラタンのフลาวールカッパ、トマトと生ハムのピンチョス、ミートロース、チョコレートケーキ ほか

予約 090-3003-7071 southerncross@mountain.ocn.ne.jp

New 展示即売

11/8 (火) 10:30~14:30

神奈川のおいしい! かわいい! 1 dayフェア

入場無料 出入り自由

神奈川なでしこブランド認定商品ほか、女性たちが関わったおいしいものがたくさん出ます!  
商品化までの開発物語(トーク)もお聞きのがしなく!

神奈川なでしこブランド認定商品販売ブース



◆「マーガレットケーキ」(3pmさん)  
女子大生内で収穫した梅と国産大豆粉を使った熟成型のケーキ。  
◆「心ばかり(日本茶・急須セット)」(つな川)  
「お茶は急須でいれてこそお茶」を国・世代を超えて伝えたい。  
◆「惣菜そぼろ 4種」(さくら工房)  
「忙しいママを楽に」とパッと使える商品を開発。

ワンコインママブース

子育て中のママたちによるブース  
500円でいろいろ楽しめます!

◆体験(商品がなくなり次第終了)  
○ポーセラーツで湯のみ作り  
○モザイクタイルでコースター作り  
○バスアート

◆販売・癒し  
○こぎん刺し、クロスステッチ雑貨  
○ドライヘッドスパ ほか

おいしいを、日本の産物から。産直の東都生協 協賛ブース

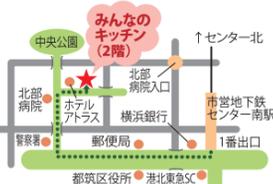
安心安全な食材で、子育てママ応援! 地域の皆さまの健康を応援!



人気商品です

◆ウイナー、プリンを試飲  
◆国産原料ジュース試飲  
◆有機・減農薬野菜の販売

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



催しの告知枠付き! 集客にお役立てください。

センター南徒歩4分 厨房+60席のホール

●1day cafeや食のセミナー開催  
●試食販売、モニター会  
●懇親会、発表会等

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

60代からの働き方と可能性を考える  
ロクマルサミット

みんなのキッチンにて詳細は裏面に!

■10月15日(土) 地域を元気にするコミュニティビジネス 起業体験トークと起業のポイント

引き続き ロクマル 仲間づくりの会

元NHKおはよう日本レポーター入田直子さんと、60代から新しいことを始めた人のリレー対談

## 第6回 横浜野菜を使って 体にいい野菜スープコンテスト2017

### レシピ応募受付中! 12月14日締切

わが家の人気スープ、自慢のスープレシピを送ってね

- 2種類以上の横浜野菜を使ったオリジナルレシピ
- 和洋中エスニック、ジャンルは問わず
- 親子や仲間と、チームでの応募も可

来年2/11の最終選考で会いましょう



審査員長 横濱元町露店 総料理長 今平 茂さん

〈問合せ・応募〉みんなのキッチン ☎045-944-1714 (平日9時~18時)  
詳しくは <http://yasai-soupcontest.cloudblog.jp>



## やまきたで暮らしてみようツアー 人生のタカラを見つけに、山北へGO!

(神奈川県足柄上郡)

移住者に優しい取り組みや制度を取り入れている町として今、注目の町。ここで人生のタカラを見つけた3人の暮らしぶりを、仕事場見学、制作体験、山北暮らし体験談を通してご紹介します。

11月23日(水・祝日)  
8:50 小田原駅西口集合  
9:00 出発

地産産の昼食とサンドブラスト体験、2,000円相当のお土産付き!!

定員25名 ※山北町までの無料送迎バス運行  
1名様につき中学生以上は4,000円  
4歳~小学生は3,000円

仕事場見学と制作体験

硝子工房流限 店主 原田哲郎さん(40歳)  
山北の古民家を、ほぼ自力でガラス工房&ショップ兼住まいにリノベーション。開業3年目、吹きガラス体験が大人気。



※ツアー当日、ガラスのサンドブラスト体験ができます!

山北暮らし体験談

看護師、森林セラピーガイド 東海林 真純さん(44歳)

「空き家見学ツアー」で山北を知り、昨年よりマンション住まい。地元で看護師として勤務。森林セラピーガイドの資格を取得、ガイドも務める。

パン屋のリヤカー店 店主、NPO法人共和の 事務員 花坂拓人さん(23歳)

大学時代、地域活性の授業で山北町と関わりファンに。卒業後、山北で小田原の天然酵母パン屋さんの山北リヤカー店店主、NPO法人共和の事務員ほか、地域活動にも関わる。

申込・問い合わせ みんなのキッチン ☎045-944-1714 WEB予約 みんなのキッチン 検索  
主催:やまきたで暮らしてみようツアー実行委員会 後援:山北町/山北町商工会/山北町観光協会/公社 神奈川県宅地建物取引業協会小田原支部

## 地産池消を応援します。

港北ニュータウン中央商業振興会

## 空手 護身術 月心会

秋の無料体験受付中

子どもが通えば親は無料!!  
近隣支部に同じ月謝で  
何度でも通えます!

みんなのキッチンを見ただけで入会すると



- ①入会金が半額
- ②入会者全員の空手着進呈
- ③空手DVD進呈

たまプラーザ、青葉台、あざみ野、センター南、センター北、仲町台など多数。 NPO法人 月心会 ☎042-368-0325  
<http://gesshinkai.jp/> 宗家 岡田俊郎十段 指導54年 TV出演多数