

みんなのキッチン

2016

9

Vol.176

●発行 (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

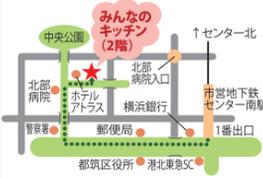
TEL.045-944-1714 FAX.045-944-1399
みんなのキッチン (検索)

メルマガ配信中
登録はHPから

9~10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!



ランチ付き見学会

9月21日(水)11:00~
みんなのキッチンに
関心のある方、利用したい方
参加費:からだ想いランチ付き750円
(資料代を含む)※ランチなし300円
■予約・問 みんなのキッチン
045-944-1714(平日10時~18時)

講座
9/30・10/21・11/25 いずれも
金曜日
ステップ1 11:00~12:30 ステップ2 14:00~15:30

みんなでわいわいワイン



ワインの楽しみ方を
学ぶ人気講座。
3、4種類のワインと
美味しいおつまみ
をご用意。ワインの
飲み比べも楽しんで
で。

全3回11,000円 1回4,000円、
各16名、予約制
※予約は開催日の5日前まで

ステップ1(本講座初めの方)
①基本の品種を覚えましょう
②日本のワインと和食を合わせて
③同じブドウ品種の飲み比べ

ステップ2(ワイン好きな方などでも)
①スパークリングワインとは?
②今ブームの日本ワインをテイスティング
③色々なワインを飲んでみよう

【予約】 幡野 080-1083-7230 mint@r08.itscom.net
【問】 http://minna-waiwaiwine.jimdo.com/top/ ホーム /



講座
10/6(木) 10:30-13:30
サザンクロス・クッキング主宰
日高幸子さん
講習費+味噌5キロ 5,000円、
見学と試食のみ2,000円、20名予約制

大好評! 味噌づくり&味噌料理



麹を贅沢に使った味噌を作り、
持ち帰りいただきます。味噌の
効能や調理法の紹介も。大好評
の試食もお楽しみに!

◆メニュー:唐辛子味噌、ふるふき大根と
田楽味噌、味噌玉、味噌おむすび、味噌
煮豚、味噌汁

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

講座
10/5(水) 10:30-11:30
クオール薬局×みんなのキッチン
参加費300円
クオール薬局内では食事相談を実施しています。

はかってみよう! <骨の健康チェック>



骨を丈夫に保つことは、健康寿命
を伸ばすことと関係があるのをご
存知ですか?これから先、楽しく健
康的な生活ができる
かはあなた次第です!

講座の後は、野菜たっぷりみんなのキッチンから想いのランチをどうぞ。
*ランチを食べる方は、参加費は無料になります。

【予約】 みんなのキッチン 045-944-1714

講座
10/12(水) 10:00-12:10
薬膳(和漢膳)~くこの花~
太田久子さん
3,000円/回 12名、予約制

秋の養生・温燥の薬膳



秋の養生後編。家庭の食材を
使った薬膳をご紹介します。薬膳マイ
スター資格取得コース同時開
催。詳しくはお問合せを。

◆メニュー:炊き込みごはん、杏仁スー
プ、小豆カステラ ほか

【予約】 太田 045-945-5232
【問】 kuko.no.hana2013@gmail.com

講座
10/19(水) 10:30-11:30
いきいきヨーガ主宰 ござ あきこさん
1,000円 8名 予約制
動きやすい格好で。5本指ソックス(お持ちの方)

アロマ&ヨーガdeセルフケア



アロマの香りを楽しみながらのヨー
ガ。普段意識しない内側に意識を向
け、心身のバランスを整えます。椅子
を使って行います。初めての方もど
うぞ。

ヨーガ療法士、アロマセラピスト。不調を改
善した経験をもとにわかりやすい内容でお
伝えします。

【予約】 090-3782-5628 lohas_peace@yahoo.co.jp

水曜ランチ
9/21・28・10/5 いずれも
水曜日
「からだ想いランチ」が定食になってリニューアル!
リニューアル記念 コーヒー付
750円(10/5まで)

この秋、からだ想いランチが定食に!

質・量ともパワーアップ!
毎週水曜日(第2水のみ除く)は
からだ想いランチの日と覚えてね!

都筑の野菜たっぷり、自慢のメニューを
週代わりでご提供します。

今後の予定メニュー
○鶏肉のから揚げ 香味だれ ○フライ サルサソース
○チキン南蛮 ○ミートローフ ○炊き込みごはん
○生姜焼き ほか



ランチを楽しむ地元料理家のパンとお菓子

9/21(水) 販売
都筑の野菜を楽しむ
からだ想いパン
小松菜塩バターパン、
レンコンのフォカッチャ
とまと&チーズパンほか



パン教室
「Bon repos~ボンレポ~」
松田久仁子さん

9/28(水) 販売
防腐剤や安定剤をつわかない
ホームメイドパン&菓子
オリジナルスコーン、
コンプレット、
オリジナル焼きプリン
タルト、まんじゅうほか



Home Cake BISCO
山崎孝子さん

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

地産地消通信 地産産のおいしい
ものを紹介します。

代表新井知剛さんと一緒に果樹園を切り盛りする母であるみさんと妻の愛子さん
「たくさんの人に楽しんでほしい」と今年から作付面積を拡大。

都筑区折本町 折本園(浜宮〜浜柳直売)

「甘みたっぷりでも
ずみずしい」と評判な
のが新井さん一家が作
るぶどう。ぎりぎり
までもぐのを待ち、そ
の日に収穫したものだ
けを直売するので鮮度
抜群、軸まで青い。
「果物作りで大切に
しているのは子育てと
同じ、目をかけ手をか
けること」。1房の粒が
ぶつかりあわないよ
う、粒を減らすため房
にハサミをいれたり、
虫の被害を防ぐため1
つ1つに袋をかける作
業は、手間ひまがかか
るがおいしいぶどう作
りには欠かせない。
土作りも大事。除草剤
は使わず、麦の種をま
く「草刈り」を採用。微
生物が繁殖して空気が
水も入りやすく、土がや
わらかくフカフカに。
ぶどうの最盛期が終
わり、10月末になると
浜柳の直売が始まる。
昨年は色形、重さなど
を競う農産物品評会で
都筑区長賞などを受
賞。甘くてどっしり、庭
先のできる柿とはまる
で違うおいしさ。ぜひ
一度食べてみてください
ね。

※ぶどうはなくなり次第
終了。予約の際はお早
めに!
都筑区折本町1523
☎070-5581-1523
orimotoen@mobile.ne.jp

販売期間
○ぶどうの品種はピオーネ
(9月上旬~中旬位まで)
○次郎柿、太秋柿
(10月下旬~11月下旬)
◀場所が少しわかりづら
いので、この旗を目印に

染めた布から花が生まれる

心温まる布花作り体験

1 Day レッスン申込み受付中

真っ白な布を花びらや葉の色に染めて、花
を仕立てるまですべて手作業で作る布花。
いのちを吹き込むように手間ひまをかけて
作る花には、自然に咲いているような美
しさがあります。

1 dayレッスンでは
コテを使って羽二重(絹)のバラを作り
ます。完成品は、コサージュやインテリ
アなど思い思いに楽しんで。
※花色は変わる場合があります

10月5日(水)
①10:00~12:30 ②13:30~15:30
場所:みんなのキッチン(センター南駅から徒歩4分)
レッスン料:5000円(材料費込み)
★スライズプレゼントをお楽しみに!
お申込みは9/24(土)までに布花フルクルールへ→

●講師 古川 幸
布花の創始者、故・山上るい氏の
直弟子。潤りのない美しい色合
いを追究する。自宅、他会場にて
布花教室主宰。
入会随時・ウエディングブーケの
オーダー承ります
布花フルクルール
都筑区北山田5丁目
(北山田駅から徒歩5分)
☎050-3102-4525
メール sachi@flecouleur.com
www.flecouleur.com

2020年、入試が変わります。

今のままで大丈夫でしょうか?

無料体験受付中

「覚える」から「考え、応用する」へ、70年
続いた日本の教育が大転換の時を迎え
ます。学校の枠にはまった中で結果を
出すのではなく自分の考えを持つこと。
個別指導しかないと思いますよ!

今日の常識は明日の非常識! 当
たり前の壁を打ち破ってみませ
んか? これからの社会では、「自
立」がキーワードになります。

成績を上げるのは
生徒本人の努力!
これに気づけた子
は大きく伸びます。

講習料金
●私立中・高校生補習
講師1人:生徒2人 2コマ 20,000円
●中学受験・大学受験
講師1人:生徒2人 2コマ 22,000円
*2コマ(90分)
の一例

中川で24年の実績 安心の担任制 1:2までの個別指導
NPS NPS中川個人特訓教室
☎045-914-5413 (NPS 中川) (検索)

都筑区中川11-6-35 中川カスケード302
電話受付時間 月~金 14時30分~15時30分 土 13時30分~15時30分