横浜市コミュニティビジネス認定

みんなのキッチン

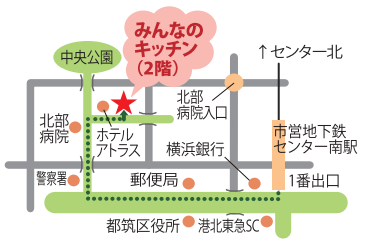
2017 2 Vol.180

●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

2～3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！



市営地下鉄
センター南駅徒歩5分
お車の方は,近くのコインパーキングをご利用ください。

要予約 見学会
■3/1日(水)11:00～30分程度

関心のある方、使ってみたい方
からだ想いランチ付き750円 ランチなし300円
問合せ みんなのキッチン 045-944-1714(平日10時～18時)

講座 **2/16(木)** 11:00～15:00
わいわいワイン企画
午前、午後各4,000円
定員16名 予約制

正岡 汰伽子さん
幡野 敏子さん

みんなでわいわいワイン

午前の部は日本ワインと和のおつまみを合わせます。午後はチーズ講師西牧君のセミナーを開催。冬のチーズとワインを楽しんでいただきます。

◆2月16日(木)
11:00～12:30 人気上昇中 日本ワイン
13:30～15:00 チーズとワイン

[予約問] 幡野敏子 **080-1083-7230** mint@r08.itscom.net
https://minna-waiwaiwine.jimdo.com/

講座 **2/23(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

季節の薬膳と肝の働き

薬膳の世界では季節はすでに春を迎えています。春を快適に過ごすための養生法と肝の働きについてお伝えします。

◆メニュー:金針菜のスープ、ヒレ肉のナツメ煮、花巻 他

[予約問] ～クコの花～太田久子 **045-945-5232**
kuko.no.hana2013@gmail.com

講座 **2/24(金)** 10:30～13:00
サザンクロス・クッキング主宰
日高幸子さん
①5,000円(講習費+味噌5kg)※希望者に容器販売②2,000円(見学と試食)

寒仕込み！味噌作りワークショップ

毎年人気の手作りクラスでは、麹を贅沢に使った味噌を各自5kg作って持ち帰り。味噌の効能や調理法の紹介、試食もあります。

◆メニュー:唐辛子味噌、田楽味噌とほろふき大根、、肉味噌、粕汁

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

地産地消通信

地元農家の頑張りを新鮮な地場野菜を使った料理で伝えたい

都筑区の焼肉店 炭焼喰人
代表 山本 大祐さん

リラックスできる接客を心掛けながらも,衛生管理はきちんと。当たり前のことを当たり前にやっていきたい。

農業専用地区が広がる都筑区池辺町出身。子どもの頃から野菜作りに奮闘する農家の頑張りを見て育った。「天災で作物が採れなかったり、稲刈り時期になると、家業を手伝うのに学校公認で休む同級生がいたりしてね。農家って大変だなと気づかされました」

そんな経験のある山本さんだけに、地元農家や地場野菜への想いは人一倍強い。「地元の野菜のおいしさをお客様に伝えたい」と都筑野菜の代表、小松菜を使ったメニューを多数提供している。

山本さんが意識しているのは、農家も自分も、人が口に入るものを作っているということ。生産者と話をする中で、安心安全な食材を得るには土壌が健康であること、育てる環境が大切であると実感。だから農家とも土づくりや野菜づくりについて話をし、味についても率直に意見を交わしてきた。自分がおいしいと感じる食材を吟味し、お客様に喜んで食べてもらいたい。地元農家との信頼関係を大切に、おいしさ、笑顔、健康を提供し続けていきたい。

小松菜のおいしさをシンプルに味わえるナムル。野菜のみならず、肉も生産者の顔の見えるものを使っている。

取材協力:炭焼喰人
都筑区茅ヶ崎中央26-25
ラフィネ・プラン1F
☎045-929-2919

野菜たっぷり、水曜からだ想いランチへようこそ！

ランチタイム 11:30～14:00 750円(コーヒー付き)
ランチの予約は不要です。なくなり次第終了となります

水曜ランチ 2/15(水)・22(水)・3/1(水)・22(水)
みんなのキッチン調理チーム 由紀子さんのごはん

おふくろの味を今風にアレンジ。みんなが小さいころからなじんできた人気メニューばかりです！

◆メニュー例
○鶏肉のから揚げ香味だれ ○チキン南蛮
○生姜焼きほか
＊ご飯、旬野菜の小鉢、汁物付き

2/22(水)
手作りのドイツ・フランス菓子を販売。
防腐剤や安定剤は使っていません。
Home Cake BISCO 山崎さん

水曜ランチ 3/8(水)
みんなのキッチン調理チーム 香子さんのごはん

野菜ソムリエならではの工夫を凝らした旬の野菜たっぷりランチ。食材のもつ栄養とパワーを生かしたメニューで、心と身体のバランスを整えましょう。

◆メニュー
○小松菜と豚こまボールの香り炒め
○野菜の栄養たっぷりスープ
○ご飯、旬の野菜の小鉢 他

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

水曜お楽しみ講座 3/8(水) 10:30～11:20
300円(親子1組) ＊主に２～4歳児対象
最少開催人数3組 予約制

ロクマル世代がママを応援！
英語で楽しむ子育て
■**親子で英語あそび**
歌やゲームで、英語のリズムに乗って楽しく体を動かしましょう。
■**英語でトライ! 石垣まんじゅうを作ってみよう!**
(作り方デモと試食)
サツマイモを使ったカントリー風おやつ

[予約問] 山中 **080-3020-3499**(午後１時～午後９時)
utatowanao@gmail.com

水曜 ロクマルカフェ

3月22日 みんなのキッチンにプレオープン

超初心者のためのスマホ講座もあり!
詳しくは裏面ロクマル通信を見てね!

大賞受賞スープを味わおう!

横浜野菜のおいしさを伝える
スープコンテスト2017 大賞決定
横濱元町霧笛楼総料理長 今平さんが絶賛したスープを飲んでみて!

横浜大賞受賞スープ販売 in センター南
2月または3月
11:30～14:30
会場：みんなのキッチン
先着順
なくなり次第終了

ロクマル大賞受賞スープの作り方デモ in みなとみらい
4/1(土) 12:00～13:00
会場:LIXILショールーム横浜
(横浜アイマークプレイス3階)
横浜市営地下鉄「高島町駅」
2番出口より徒歩10分
試飲あり・参加費:300円
予約制

詳細はHPで
問合せ・予約：みんなのキッチン ☎045-944-1714(平日9時～18時)

今年もやります！
みんなのキッチン春休み学童食育講座
食の大切さを学ぶだけでなく、忙しいパパやママにおうちでも作ってねという気持ちを込めて開催します。今回は、酵母食研究家の相田さんが講師です。

ボランティア募集！
春休みの思い出深い一日を一緒につくってくださる方。企業ボランティアも歓迎。
●開催日 3月27日(月)、28日(火) いずれか１日でもOK。交通費実費＋まかない付き

東都生協は子どもたちの食育を応援します
『食の未来づくり運動 ～いのちをつなぐたいせつな食べ物を未来につなぐ～』
未来を担う子どもたちに「食べること」の大切さを伝えます。東都生活協同組合

みんなのキッチン利用案内

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
○研修、懇親会、発表会等
みんなのキッチン
045-944-1714
(平日10時～18時)

プライベートレストラン マクシミリアンで祝う記念日

卒業、入学、歓送迎会の季節ですね。大切な日のために、マダムが心を込めてフレンチの腕をふるいます。お客様は１回に一組(２名～8名様)のみ。小さなお子様連れでも気兼ねなく楽しめます。誕生日や還暦の祝い、ビジネス接待にもどうぞ。

■**記念日メニュー** おすすめ
10,000円(税・サ込)
食前・食後酒付き、デザートはホールケーキをご用意！
■ランチコース 4,860円～
■ディナーコース 8,640円～
(いずれも税込・サ別)

マダムの日向さん。メニューの相談もお気軽に。自宅１階をレストランとして開放。

ほっぺが落ちそうなチョコシュー

フランス料理 マクシミリアン
☎045-948-5793 都筑区茅ヶ崎東1-2-9
●完全予約制 2～3日前までに予約を。
http://r.gnavi.co/p445300 Pあり

一緒に働く仲間大募集!!
れもんばーむでおいしい食事づくりを！

老人ホームで、安心安全な食材を使った料理を作っています。料理好きな方、60歳を超えても元気に働きたい方、地域貢献がしたい方にぴったりなお仕事です。

■仕事内容 調理・調理補助・洗い・発注や献立等、事務作業
■勤務時間 6:00～20:30 シフト制
■時給 時間外(6:00～8:30、19:00～20:30)1,000円～
時間内(8:30～19:00) 940円～
(研修制度有り:研修期間中は時間給930円)
■勤務場所 ライフ＆シニアハウス港北
(都筑区中川中央1－39－11 2F)
車での通勤も可

問合せ先
特定非営利活動法人 W. Co れもんばーむ
TEL＆FAX 045-913-7602 採用担当:小嶋・友森

★ワーカーズ・コレクティブは、雇われて働くのではなく、自分たちで出資し、経営する働き方です。地域に暮らす人たちが、地域に必要な「もの」やサービスを事業化します。