

# みんなのキッチン

●発行：(有)有アト長 みんなのキッチン/NPO法人ロクマル 横浜市都筑区茅ヶ崎中央36-5 6階 TEL.045-944-1714 FAX.045-944-1399

2017  
6  
Vol.182

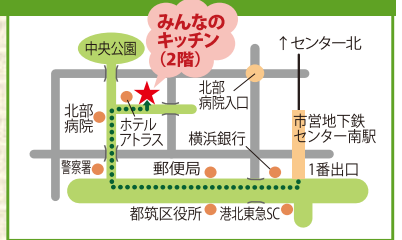
都筑区・青葉区に配布

メルマガ配信中

登録はHPから

みんなのキッチン 検索

ロクマルサミット 検索



## 6~8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!

講座  
6/23(金)  
10:30~13:30

6,000円/回 15名  
持ち物...エプロン、  
筆記用具、梅干しを漬ける  
容器

### 毎年大人気! 梅干し作りワークショップ



紀州の高梅を使って、  
塩分控えめの梅干し作  
りをご紹介します。梅干しを仕  
込んで当日持ち帰ります。  
梅ジュースやサワー、  
梅料理の試食付き。

◆梅干し作り(2kg)、梅とちりめんじゃこのご飯、  
梅肉練り味噌、チキンの梅酒煮、他

講座  
7/20(木)  
10:30~13:30

6,000円/回 15名  
持ち物...エプロン、  
筆記用具

### 手軽に出来る 多国籍料理のおもてなし



リクエストの多い  
おからこんにやく  
ピザの他、韓国料  
理や中華料理のレ  
シピを紹介します。

◆キムチ釜飯、ヤンニョムチキン、チャイニーズ  
バーニャカウダー、チーズタルト、キルフェボン風 他

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

講座  
6/27(火)  
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



### みんなでわいわいワイン



午前の部は世界のワインを味  
比べ。品種が同じでも、国によ  
って味わいが違います。午後  
の部は、ワインに合うチーズ  
の魅力を紹介します。

11:00~12:30 色々な国のワインを飲んでみましょう  
13:30~15:00 チーズとワインを合わせて

予約 幡野 080-1083-7230 mint@r08.itscom.net  
http://minna-waiwaiwine.jimdo.com/

マルシェ  
8/1(火)  
10:00~15:00

ワンコインママ  
500円/回 予約が先着順  
入場無料

### ワンコインママ「サマーマルシェ」



ワンコイン500円から気軽に体  
験・お買い物ができる、子連れで  
参加しやすいイベントです。夏  
休みの自由研究にもオススメです!

○パステルアート ○ポセラーツ  
○モザイクタイル ○写真撮影  
○せっけん作り ○ボディージュエリー  
○パン販売 ○ハンドメイド作品販売

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

## 野菜たっぷり、水曜からだいた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 6/14(水)・7/12(水)

### みんなのキッチン調理チーム 香子さんのごはん



野菜ソムリエが  
作る旬の野菜  
たっぷりのランチ。  
野菜の栄養とパ  
ワーで心と身体  
のバランスを整  
えましょう。

◆メニュー ○鶏じゃが 塩麹風味 ○野菜の栄養たっぷり  
スープ ○旬の野菜の小鉢 他

水曜ランチ 6/21(水)・7/19(水)

### ロクマル・チューボー男子チーム 元気になる夏カレー



本格派カレーもおまかせ  
あれ!のロクマル男  
子か、地元の夏野菜を  
どっさり入れて作ります。

◆メニュー  
○夏野菜カレー  
○スープ、コーヒー付き

みんなのキッチン 045-944-1714 (平日10時~18時)

水曜ランチ 6/28(水)・7/26(水)

### みんなのキッチン調理チーム 由紀子さんのごはん



その日の気温や  
手に入った野菜  
で、メニューを自  
在にアレンジ。何  
度でも食べたい、  
とファンが増えて  
います。

◆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

水曜お楽しみ講座 6/28(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!  
ちょっとおしゃれに、お豆腐を使ったパンケ  
ーキにブルーベリーソースを添えて  
(作り方デモと試食)

山中 080-3020-3499(午後1時~午後9時)  
utatowanano@gmail.com

## NPO法人ロクマルの取り組みを応援します。 ロクマル(50~60代)世代の経験・能力を地域の力に!

太陽光・蓄電池のセットが驚きの価格!  
家庭用コンパクトエネルギーセット【エネエース】  
長瀬産業と村田製作所の共同開発により  
圧倒的の低価格が実現!  
「太陽光パネル・HEMS・蓄電池」のセットを販売  
防災対策・電気代の削減・ご自宅の  
スマートハウス化にぜひ!  
工事費込  
**175万円**  
株式会社 太陽住建  
0120-460-025(担当:原) 横浜市南区井土ヶ谷下町27-1-1F

◎◎ 整膚のすすめ ◎◎  
肌をやさしくつんで、  
ゆっくり引き上げて戻す。これだけで  
血流がよくなり、病気の予防と改善に、  
美容・ダイエットにも!  
◆整膚お試しコース 5分500円~  
◆整膚師養成講座開設。  
生徒募集中。見学・体験随時  
ロクマルサミット☆スペシャルの  
ロクマルマーケット出展  
愛ケア整膚 ☎045-915-8960  
横浜市青葉区あざみ野南2-11-27エタニビル2階  
10時~19時(予約は17時まで) 火曜日定休

富良野で移住体験  
有名なラベンダー畑、十勝岳温泉  
も目の前に。富良野を体験できる  
ゲストハウスを用意しました。  
詳しくはGufoの森ホームページで!  
http://www.gufofurano.com

未経験・無資格の方大歓迎!  
介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級)の資格を取って  
東急グループで働きませんか?  
●週2回の通学で取得可能  
●資格取得後、当社で就労されると、受講料(84,000円(税抜))が無料に  
●受講期間中も時給(950円)がもらえます!  
受講場所:センター南 徒歩3分「グランクレールセンター南」  
研修時間:原則9:30~17:30  
まずはお気軽にお電話ください。ご質問、ご相談だけでもOKです!  
東急イーライフデザイン 業務統括本部・総務人事部・採用担当  
東京都港区青山2-6-21 TK南青山ビル ☎03-5414-1900(代表)

リフォームを贈ろう。  
LIXILショールーム横浜  
横浜市西区みなとみらい4-4-5 横浜アイマークプレイス3階  
TEL.0570-783-670(ナビダイヤル)

たしかな明日の  
お手伝い  
ご相談はお近くのお店へ  
センター南支店  
横浜信用金庫  
☎045-945-3711  
http://www.yokoshin.co.jp

おかげさまで創業51年!! 一緒に働く仲間を募集しています。  
植物が上向きに植  
えられるグリーン  
ポケット。弊社の  
特許商品です!!  
石井造園株式会社  
〒247-0006 神奈川県横浜市栄区笠間4-11-5  
TEL:045-891-1501 FAX:045-891-2785  
http://www.ishii-zouen.co.jp/ QRコード

あなたのスタイリスト  
AOKI  
すみれが丘店 ☎045-913-0588  
横浜北総本店 ☎045-941-9888  
ルララこうほく店 ☎045-590-0988  
みんなで参加の街づくり  
青葉区商店街連合会

うちのさんのおすすめ  
日本一の白樺林から  
氷雪貯蔵純米生原酒  
雪國 720ml 1,566円(税込)  
信州八千穂高原の標高1700mに大きな雪  
室を作り、秋に仕込んだお酒をゆっくり熟成。  
コク、キレ、深い味わいをお楽しみください。  
酒と米 うちの ☎045-941-6251  
都筑区往田南5-8-12 http://www.uchinogohan.com  
日曜定休 9時~20時 ◎都筑区・青葉区は配達無料

あおば子どもミュージカル 第8回公演  
「ロビンソン\*ロビンソン」  
6月24日土 14:00~18:00~(2回公演)  
会場◎青葉公会堂  
A組 14:00開演 / B組 18:00開演  
チケット前売り1,500円 / 当日1,700円(全席自由)  
●チケット申込み  
090-1885-1102(三井) 080-1235-4767(小柳)  
後援:青葉区役所、神奈川県教育委員会、横浜市  
教育委員会、川崎市教育委員会、FMサルース

募集! 正社員  
新聞奨学生も募集中!  
4年制大学、短大、専門学校、予備校、宅浪  
夢を実現するためにがんばる君を応援します。  
◎日本全国、いつでも、  
どこにでも面接に伺います。  
本部:横浜市青葉区市ヶ窪町1737  
TEL:hirota-shigoto.com  
TEL:hirotagakusei.com  
廣田新聞店 読者専用ダイヤル  
0120-379641  
みなくるよい  
廣田新聞 求人 で検索  
担当者直通メールアドレス bcc05021@nifty.com