



# 農時通信

加須市油井ヶ島の農園から

vol.06  
2019.12-1

## 大地と人がつながる農カフェから

繭久里カフェ料理長コラム

### オリンピックで食の見直しを

前号で、東京でビーガングルメ祭りについて取り上げましたが、めざましテレビの取材を受けていたり、美容専門学校でビューティーフードの授業、伊右衛門カフェでは、ビーガンのデザートやパフェが定番だったり、開業したばかりの渋谷スクランブルスクエアにもベジタリアン向けの店舗が、出店したりと日本も遅れながらその様なお店が少しずつ増えてきていると思います。

普通にお肉の料理もありますが、ビーガンメニューを作ってますよってお店もあつたり、イタリアンシェフが初めてビーガンメニューに挑戦したりやと日本も追いつこうとしている感じがです。2020年には、オリンピックもありビーガンや菜食主義の外国人も多数来日されると思いますし、職場に外国の方も増えていきます。日本は遅れていると言われぬように、私自身も精進していきますので新しいベジメニューを楽しみにしててください。

さて、寒い冬、朝起きれないなとかもう少し寝ていたいと思う方が増えてくると思います。そんな日こそ体を目覚めさせましょう。食事でも大事ですが体を動かすことも必要です。繭久里カフェでは、朝のピラティス・ストレッチで始まり午前中にヨガ、仕事帰りの夜にヨガで一日のスタートや締め利用して頂きたいと思えます。体を冬眠させないで活性化して汗をかいて風邪ひかないで年末を迎えられるように頑張りましょう。



### クリスマスケーキ予約承ります。

繭久里の身体に優しい手作りのケーキでクリスマスは如何ですか？スイーツのコンセプトにしているギルトフリーとは「罪悪感を感じない」ということ。白砂糖、添加物、化学調味料不使用、グルテンフリーなど、体に優しいのに食べても美味しいものを目指しています。ホール価格5000円(12月10日までの早期予約で500円割引)。お渡しは12月20日～12月24日になります。

ご予約はカフェスタッフ もしくはお電話080-3204-9961

### カフェイベント・出店情報など

- 12/9 第11回ミートフリーマンデー
- 12/15 もちつき祭り(誠農社)
- 12/18 cucuri cooking school(平日) 10時～13時
- 12/23 第12回ミートフリーマンデー
- \* 年末年始休業\*
- 12/31～1/4まで休業。12/30と1/5は限定メニュー営業
- 1/6 第13回ミートフリーマンデー
- 1/15 cucuri cooking school(平日) 10時～13時
- 1/20 第14回ミートフリーマンデー

11/15現在 \* ホームページも是非ご覧ください。

### Cucuri cooking school

人気の繭久里料理教室。

12月のメニュー

寝かせ玄米・バーニャカウダ風いちじくベジソース・お味噌汁・ごぼうの梅煮・ブロッコリーの白和え・高野豆腐のミラノ風カツ

1月のメニュー

玄米ちらし寿司・野菜ハンバーグ〜マトソース〜お野菜パフェ・ごぼうのゴマフリット・マッシュルームのレバーペースト風

#### 参加費

5000 円\*レッスン料\*材料費\*テキスト代込  
予約制定員10 名

日時 左記のイベント情報をご覧ください。

#### タイムスケジュール

講師によるデモンストレーションと実習(2時間)  
料理の試食(1時間)

#### 問い合わせ・申込み窓口

繭久里カフェ店舗 090-3204-9961

\* ご質問はランチタイム以外でお願いします。

\* カフェでも直接お申込み頂けます

お席確保、材料手配の都合上、3日前のキャンセルはレッスン料の半額、当日のキャンセルはレッスン料全額をお支払いとなります。



Tel : 090-3204-9961  
Instagram / Facebook : [ cucuricafe ]  
LINE公式 / web : [ エシカルパーク ]

# 農ある暮らし

農を暮らしに取り入れて豊かに

## 農園ライブキャンパス

農園ライブ

自立スキル

健康づくり

### 農園ならではのオリジナル研修をコーディネート

農園ライブキャンパスでは、体験型研修サービスを軸とした提案をしていきます。田畑や 広々としたフィールド。併設したカフェや大画面プロジェクターのあるセミナー室。広々とした和室や、団体向けの宿泊施設。これらによって様々な研修が柔軟にできます。現地を見ながら、カフェでリラックスしながら、目的に合わせてプランを作っていけたらと思いますので、ぜひ気軽にご相談ください。

### 仲間として農園に長期滞在

1週間に10時間の農業手伝いすることで農をより深く理解し仲間と交流しながら、リーズナブルに滞在ができます。農園暮らしを実際にやることで、新しいライフスタイルを考えるきっかけに。  
例 4週間 8,200円朝食付き

### 「農」の研修準備中

農業がスタートする春に向けて、より「農」に向き合った研修を開始するべく準備を進めています。農ある暮らしの実現をお手伝いできることが、この農園らしいことなのかなと考えております。



「実際に農園暮らしを一週間やってみた。」  
誠農社ホームページのブログにて掲載中。ぜひご一読ください。

農園では農業体験から実際に農ある暮らしを実現するためのプログラムを準備中です。

詳細・問い合わせは「農園ライブキャンパス」特設ホームページをご覧ください。

## 農園からのお知らせ

### 今年も親方が餅つきにやってくる。

毎年恒例となった餅つきまつり。今年12月15日での開催も決定しました。今年も東関部屋のご協力をいだいて親方や力士が来場します。五穀豊穡を願うのが餅つき。来年も良い年であるように盛大に皆で盛り上がりましょう。カフェにてチケット好評販売中です。



### 農園の風景(11月)

沢山の方が来て下さるので駐車場をより広く拡大しました。小道も整備したのでより奥まで入りやすくなっています。

### 今年1年ありがとうございました。

今年は最初冷夏ということでも心配しましたが、その後は秋にまでかかる長い夏になって、作物は元気を取り戻してひと安心という一年でした。作物は自然に左右されるもので、その中で精一杯のものをお届けしたいと日々頑張っております。その中で漢方農法米や無花果は年々人気が上がってきて、とても喜んでおります。

今年に入って少しづつ始まった宿泊には、国内はもちろん海外のお客様からのお問い合わせも頂いて、より遠方から来て下さるお客様も徐々にですが来られてきました。

来年は、この地の魅力を再度見つめなおしながら、この農園ならではの農体験・農研修の充実を軸に、また沢山の方に来て頂きたいと思っております。本年は1年ありがとうございました。来年もよろしく願いたします。

### 近日の農園イベント・出店情報など

12/15 餅つきまつり  
1/後半 味噌造り 複数回開催

Tel : 0480-53-4651

Facebook : [ seinousha ]

twitter / web検索 : [ seinousha ]

Instagram : [ seinousha\_yuigashima ]



農業生産法人誠農社

## 農園に宿泊

癒しの一棟貸し宿泊から、グループでの簡易宿泊を提供



### 催しに合わせた宿泊は如何？

年末・新年は、様々なイベントが開催される期間です。餅つき祭や、味噌造りに合わせて、宿泊してゆっくりイベントに参加するなど如何でしょうか？



### 飲み会とセットの簡易宿泊

母屋では飲み会向けの簡易宿泊パックを新たに用意。寝袋持参で格安料金で宿泊できます。車がないと不便な立地ですが、安心してお酒を楽しめます。仲間と語り合う時間は乙なものではないでしょうか？



### 一棟貸しの離れで贅沢な癒し空間

#### 宿泊サービス

対応日：木金土日月（一組様限定 定員4名様）  
料金：1泊9000円（2名様より受付）3名様より8000円  
別途清掃料6000円

食事：前日までに相談。（コースメニューは3日前）

#### 時間貸しサービス

対応日時：水・土曜以外 9:00 - 16:00  
料金：3時間8000円 6時間12000円

### 母屋で飲み会向けの簡易宿泊パック

#### 宿泊サービス

定員：4～12名様  
料金：飲食代 + 1泊3500円（税別）  
条件：寝袋持参 タオル持参でシャワー可 など

### 農園ライブキャンパス・宿泊のお問合せ

080-6785-2255（エシカル事務局）

Web：[農園ライブキャンパス]

<https://school.seinousha.com>

## 暮らしのカフェから

ていねいな暮らしを農カフェからお手伝い

### 暮らしの教室が本格的にはじまります。

暮らしを豊かにする教室・交流会の開催から、定期開催したい方向けの運営のお手伝いをしています。

12月から1月にかけて新しい教室や交流会が増えていく予定です。ぜひホームページ「エシカルパーク」をご覧ください。

### 暮らしの教室の月別開催カレンダー カフェとWebにて配布中です。

### 自由なスペースとしてもご利用ください。

2Fスペースや1Fの個室の他にも、木曜の午前中や、平日の夕方など、カフェスペースのスポットでのご利用の相談に応じます。ひとつひとつのご要望に柔軟に対応していますので、是非上手にご利用ください。また、壁面をのギャラリーに自身の作品を飾りたい方も募集しています。

### 暮らしのカフェ 相談窓口

カフェで専門相談員がサービス全般の詳しいご相談承ります。

毎週：月・火・金・土 13:30～16:30ごろ

（予約・お電話で対応 10:00～20:00）

### 無垢の杉床を体験して下さい。

寒い季節だからこそ、無垢の杉床の暖かさを感じて欲しいです。

気泡が多いことで、暖かさを保つことができるので、光熱費にも身体にもとてもやさしい杉床です。



### 暮らしのカフェCUCURI お問合せ

080-6785-2255（エシカル事務局）

LINE公式 / web：[エシカルパーク]

農園で身体を動かしませんか？

## 無肥料・無農薬で安心な作物を育てる 自然栽培の会

### 特別授業のお知らせ

5年にわたって開催されている自然栽培教室では、畑が閑散期になる1月、2月は通常の畑での授業ではなく、特別授業を行っています。一般参加できる会もありますので、興味がある方はぜひご参加下さい。また3月より新しい期がスタートしますが、今までの経験を活かしてより魅力的な会にしようと、準備しています。詳しくはwebにて発信していきます。

- 1/18 「いのちの種を抱きしめて」上映会 & 「人の意識」についてのお話会
- 2/1 nico10周年記念イベントへの参加
- 2/15 農家の冬仕事 きなこ&たくあんを作ろう

### 自然栽培の会問い合わせ

080-6785-2255 (エシカル事務局) web : [seinousha]  
Instagram:[sizensaibai\_yuigashima]



身体を動かし身体に優しい農も学べます。  
夏野菜コース・冬野菜コース・年間コース

## エクササイズ スタジオククリ

### 美Bodyトレーニングになります！

オリジナルストレッチから、よりレッスンイメージを理解してもらいたくて、12月から美bodyトレーニングと名称を変えて内容をブラッシュアップします。ゆっくりとした動きをメインに、ジワジワと内側から汗が出るような内容で進めていきます。ストレッチも入れながら、誰でも簡単にできるトレーニングです。朝から気持ち良く身体を動かして、美しい姿勢を目指しませんか？  
インストラクター Malino

### 会員制レッスン(ヨガ)

月-金 10:00-11:00 19:00-20:00

\* 不定期で20:00～レッスンや、土曜開催もあり。

### A8Yoga Studio & Aroma School

会員制/通い放題月額制度

健康にかかわる8つのエッセンスを組み合わせるといふ想いでA8と名付けました。「アロマヨガ」や「体が硬い人向けヨガ」など様々なバリエーションのヨガを受けられます。

詳細はホームページ「A8 Yoga Studio」

### 食と運動でより効果アップ。 カフェとの健康食コラボ開始。

美しい身体は適切な運動と食の両方で、効果が劇的にあがります。早朝のワнтаイムレッスンご参加の方向けに、様々な効果を持つハーブティーや、美容と筋肉に優しい甘酒豆乳、身体を温めてくれる梅醤番茶漬けを、特別価格で提供しています。

### ワнтаイムレッスン

基本週4回(ピラティス・美bodyトレーニング)

8:30-9:15 土曜は8:15-9:00

### 朝ピラティス45 料金：1200円/回

深い呼吸に合わせて身体を動かし45分間集中。『姿勢改善』『インナーマッスル強化』などに効果。

### 美bodyトレーニング 料金：1200円/回

普段頑張っている身体を気持ちよ〜く緩めていきます。深い呼吸を入れながらのストレッチで目指せ美body。



Tel : 090-3204-9961

Instagram / Facebook : [studiocucuri]

LINE公式 / web : [エシカルパーク]



### 農園へのアクセス

347-0026 埼玉県加須市油井ヶ島1393番地1

東武伊勢崎線「花崎駅」から車で5分

JR東北本線「久喜駅」から車で15分

農時通信限定クーポン

2019/12/1~2020/1/31

定食・ドリンクセット注文で無添加梅干し

100円→無料

印