



農時通信

加須市油井ヶ島の農園から

vol.05
2019.10-11

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

今後の食生活の変化

昨今のニュース、テレビ番組で疑似肉や大豆肉、ヴィーガンなど食事のスタイルが、変わりつつあります。世界に目を向けると、マクドナルドやケンタッキーなどもヴィーガン対応の商品が出てきました。日本でも麵や武蔵のヴィーガンラーメン、崎陽軒の焼売弁当もヴィーガンになってきているのでオリンピックに向けて今後もベジタリアン向けの料理が増えていくと思います。

当店では、先月まで月に一回ミートフリーマンデーをおこなっていましたが、今月から月二回に増やしました。私としては、お肉料理もおいしいですが、お肉無しの野菜中心で動物性不使用でもおいしいものができるというのを知って頂きたいので特別デーを設けました。

先日、東京でビーガングルメ祭りも開催され、今回は出店できませんでしたが、オーサワジャパン、かなあ、ピタゴラススイーツ、キックバックカフェ、リトルッカなど全国の有名店からこだわりのベジタリアン向けヴィーガン対応ハラル対応の商品を販売する所が出店している祭りもいろいろと開催しています。まだまだ日本には、外国人やベジタリアン向けのお店が少ないと言われています。繭久里カフェとしては、今後ベジ料理も提供をして、加須市でベジは繭久里で、埼玉県でもベジは繭久里でと言われるようにいろいろお届けしたいと思っています。



コースメニューを秋冬向けに。簡易宿泊も。

秋冬と寒くなる時期に向けてメニューを秋冬向けのを準備しています。コースでは地域の名産を使ったかおり豚のしゃぶしゃぶを、皆様にお届けしようと頑張っています。提供が始まったらWebやSNSで発信していきます。

また、ディナーでお酒を楽しみたい方向けに、簡易宿泊できるサービスもはじまりました。(詳しくは農園で宿泊コーナー)

カフェイベント・出店情報など

- 10/7 第七回ミートフリーマンデー
- 10/16 cucuri cooking school(平日)10時~13時
- 10/18 ゆいまーるパン教室(満席御礼)11時~14時
- 10/21 第八回ミートフリーマンデー
- 10/22 ほっこりマルシェ(誠農社敷地内)10時~16時
※繭久里もイベント販売出店の為、休みになります。
- 10/31 ゆいまーるパン教室(満席御礼)11時~14時
- 11/11 第九回ミートフリーマンデー
- 11/13 cucuri cooking school(平日)10時~13時
- 11/22~24 モンキーズキャンプ
- 11/25 第十回ミートフリーマンデー

9/30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。

10月のメニュー

寝かせ玄米・バーニャカウダ(いちじくソース)・お味噌汁・ごぼうの梅煮・豆腐チーズのカプレーゼ・変わり種の白和え

11月のメニュー

おからのチーズケーキ(ベジ未対応)・ベジビビンバ丼・若布のスープ・納豆と長いものタルタル・テンペの豆鼓蒸し、

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@ / 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、より豊かな暮らしを

農園ライブキャンパス

農園ライフ

自立スキル

健康づくり

農園を楽しむ。農業を学ぶ。農ある暮らしを実現する。

ご希望に合わせてスポット開催。特別健康レッスン開始

宿泊や研修などで農園をご利用の方向けの、エクササイズを中心としたスポット開催レッスンをスタートしました。ぜひとも農園でよりリフレッシュしてください。

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 8,2000円朝食付き

1日でマスターできる

WEBデザイナー講座

11月スタート。初心者の方でも簡単にスマホ対応の美しいホームページを作れる独自のWEB制作ツール(webio)を使ってデザインの基本と制作方法を指導。継続的に稼げるようになる為のサポートをします。



「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為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

収穫の秋を迎え、冬野菜の支度が始まっています。

農園でマルシェが開催されます。

10月22日に農園でほっこりマルシェが開催されます。たくさんのお出展者のいる市になりますので、いつもとはまた違った農園を楽しんでいただけたと思います。
開催時間 10:00-16:00

農園の風景(9月)



収穫体験みんなでがんばりました。
今年も沢山の方のご来場ありがとうございました。
収穫したお米は、天日干しをしました。
美味しくお届けしたいと思っております。

新米の季節です！！

今年も無事収穫を迎え、沢山のお米が取れました。漢方農法米は、区画オーナー様に優先で提供をしているのですが、一部一般販売が出来るそうですので、その折はホームページやSNSなどでご案内します。もちろん、必ず手に入れたい方は、漢方農法米区画オーナーになると、田植、収穫体験を通じてもっとお米のありがたさが伝わるとと思います。

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。
詳しくは誠農社ホームページに掲載していきます。

近日の農園イベント・出店情報など

10/22 ホッコリマルシェ
11/22-24 モンキーズキャンプ
11/30 パカ書
12/16 餅つきまつり

Tel : 0480-53-4651

Facebook : [seinousha]

twitter / web検索 : [seinousha]

Instagram : [seinousha_yuigashima]

n.u

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、団体での宿泊研修、長期体験型滞在まで



秋の農園の魅力は、新米を中心とした秋の味覚です。宿泊と共に、是非とも食のコースをお楽しみください。

新たなコースメニューとして地域の名産かおり豚と、地域野菜のしゃぶしゃぶをお届けしようと鋭意準備中です。

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の奥から発信

暮らしのカフェは

農園全体サービスの総合窓口になります。

エシカルな暮らしを農・食・住のサービスを通じてお手伝いします。

相談窓口

毎週：月・火・金・土 13:30-16:30ごろ(予約 10:00-20:00)

*担当不在の場合もありますので、ぜひご予約ください。

CUCURIの家づくり

自然を活用し、自然素材を取り入れた家づくりの相談
農ある暮らし作り
地域カフェ開業相談

暮らしの教室

スタジオクワリ案内
PC/スマホ教室
一級建築士相談会
WEBデザイナー養成講座

フリースペースのご利用

2Fスペースのご利用
1F個室の利用
1Fポップインストア
ギャラリー展示

CUCURIセレクト

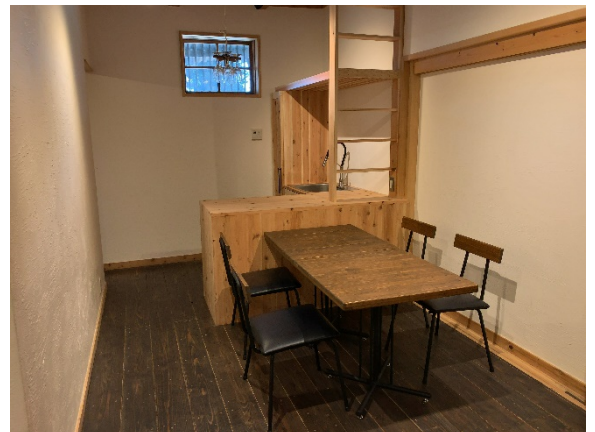
暮らしを楽しくするセレクト品
オーサワ食品販売
住いを人に優しくする建材

農園のサービス

農作物の販売
農体験サービス
農園ライブキャンパス
宿泊関連サービス

農園には本当に様々なサービスがあるのですが、それをどこで聞いたら解らないというお声を頂いておりました。

今回コンシェルジュ窓口をスタートします。ぜひご利用ください。



暮らしのカフェCUCURI お問合せ

080-6785-2255（エシカル事務局）

LINE@ / web：[エシカルパーク]：

スタジオインストラクターから

身体が硬いからヨガは無理？

多くの人が「自分の体は硬い」と思っています。それは誰と比べてでしょうか？「柔らかい？」「硬い？」と考えるよりも「柔らかくなったかな？」と自分の体に問いかけることがヨガの楽しみの一つです。実は、最初に体が硬い方が伸び幅が大きいので、練習を重ねることで成長が見えて面白い、という側面もあります。

「体が柔らかくなくても硬くてもどっちでもヨガは楽しい！」のです。

A8Yoga kai

朝活!!身体にスイッチON!!

朝から身体を動かす事で頭も身体もリフレッシュされその日1日を有意義に過ごす事ができます。

継続することで代謝up、美姿勢、美Body、不定愁訴の改善などに繋がります。

レッスンは和気あいあいと楽しみながら進めております。朝からピラティスとストレッチ！始めてみませんか？

Reiko

Instagram [studiocucuri]



農時通信編集長がトライ！

スタジオククリとククリカフェの食事でも痩せました！

2カ月間ククリカフェで低GIの玄米と野菜を中心とした食で糖質制限を意識しながら食を楽しみ、週2日スタジオククリに通っていたら、本当に痩せました。(人が驚くぐらい)姿勢や柔らかさも自分の中ではとても改善して、体つきも良くなって、体重も減って、とても有意義な時間でした。ククリカフェではダイエットを意識した方へのアレンジメニューも開発中です。

スタジオククリ 基本スケジュール (詳しい月のスケジュールは別紙。又はWEB エシカルパークにて)

	月	火	水	木	金	土	日
8:30 ±8:15		ピラティス	ストレッチ		ストレッチ	ピラティス	
10:00	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ		
19:00 (20:00)	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ		

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う想いで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」

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。

オリジナルストレッチ 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リフレッシュ！

初回トライアル料金・割引回数券はじまりました。

ご予約は「ククリカフェまで」080-3204-9961

*お電話でのご予約はランチタイム以外でお願いします。



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

2019/10/1~11/30

ドリンクおかわり割引から さらに

50円引き

印