繭久里通信（くくり）

vol.01
2019.4

Cucuri Magazine

繭久里カフェ料理長コラム

平成最後の春も健康に

やっと冬が終わり、春に向かって暖かくなってきました。暖かくなると花粉の飛散量が増え花粉症の方には、厳しい時期となりました。これからこのコラムの場をお借りして、自身の料理やマクロビオティックの事、様々な情報を発信していければと思っています。

春、陰陽五行では木のエネルギーになります。この時期は、芽吹くものを極力食事の中に取り入れましょう。例えば青菜、カイワレなどのスプラウト、アスパラなどの春野菜、ケールなどの青い（緑）食材等です。旬の野菜はとても大切ですが、春野菜という括りにこだわりすぎる必要もありません。気候の変動で冬なのに暑かったり、春なのに雪降ったりと野菜のみんなも大変だと思います。地場の野菜、自然栽培や減農薬、無農薬を出来るだけ選びましょう。

葉物野菜を選ぶときの注意点を一つ。スーパーで売っている葉物で濃い色の葉物野菜が売っています。濃い方が新鮮なイメージですが、見た目を気にしているので、肥料を過剰に与えている傾向にあるそうです。淡い色を極力選ぶといいです。

次回は、豆腐のガトーショコラ誕生についてです。

（尾登　康浩）

新入社員歓迎会、女子会受付中！

新社会人、新学生の皆様おめでとうございます。
繭久里では少人数から団体まで歓迎会や宴会の受け付けをおこなっております。野菜中心のヘルシーなコースや、デザートたっぷりなコースで、新生活をスタートしてみてはいかがでしょうか。ランチ、ディナー共に予約受付中です。

繭久里料理教室がスタート！！

4月から繭久里料理教室が、はじまります。
第一回目は、繭久里でもお馴染みの玄米の炊き方と塩についてです。
玄米、味噌汁、きんぴらごぼう、青菜炒め、春野菜サラダ
～繭久里特製人参ドレッシング～
詳しくは店内チラシ・WEB・SNSでご確認ください。

近日のイベント・出店情報

4/3　KUBIREフェスタ ： 春日部ふれあいキューブ
4/11　布草履講座 ： 久喜市桜田
4/21　ビーガングルメ祭り :東京・木場公園
4/22　第一回ミートフリーマンデー
4/25　KAZO FAN ～玄米炊き方講座1回目～
4/27　KAZO FAN ～玄米炊き方講座2回目～
上尾ファミリーフェスタ

3/10現在

347-0026　埼玉県加須市油井ヶ島1393 番地 1
繭久里カフェ店舗　080-3204-9961（飲食・教室予約）
エシカル事務局　080-6785-2255（総合窓口）
ホームページ:http://park.ethicalgp.com/

SNS
Instagram / Facebook ： cucuricafe
LINE@ ： 「エシカルパーク」

Follow

暮らし提案　Cafe風キッチンで暮らしを楽しく

暮らし提案コーナー。生活空間の中でもキッチンリフォームはとても大きな変化を与えてくれます。Cafe風キッチンは、自宅で開業、副業も出来て、コーヒー一杯の時間から毎日が楽しくなるのでオススメです。夢の実現へ、イメージ写真があれば専門家が現場調査してお見積りします。

繭久里の暮らしリフォーム相談　Cucuri home&Life
080-6785-2255（エシカル 暮らし相談窓口迄）

繭久里通信第一号記念クーポン　2019/4/1～4/20

ご予約者様グループに「プレゼント」

豆乳スコーン or 米糠クッキー(テイクアウト)

印

（前日までの食事予約必須。予約時にクーポン利用とお伝えください。）

cucuricafe
歓送迎会コース

ソフトドリンク
飲み放題セット（ディナーのみ）
120 分 ＋ 1,000 円

女子会コース

3,000 円 / 1 人

- ○ 前菜 3 種盛り
- ○ たっぷり野菜のバーニャカウダ風
- ○ 香り豚のロース肉 玄米塩麹焼き
- ○ 車麩のカツサンド or ベジ寿司（野菜の寿司）
- ○ 野菜のスープ
- ○ 選べるデザート 3 種（ケーキ、プリン、アイスから1種類ずつ）
  or 選べるデザート 2種 と 選べるソフトドリンク 1杯

ベジコース

4,000 円 / 1 人

- ○ 前菜　ベジ 3 種盛り
- ○ 季節のたっぷり野菜　バーニャカウダ風
- ○ ベジバーグ
- ○ 季節野菜のインド風天ぷら
- ○ 漢方農法米 玄米 or ベジ寿司（野菜の寿司）
  と 野菜スープ
- ○ ベシデザート

※ ご予約は1週間前。人数確定は 3 日前までにお願い致します。
※ メニューの内容は一例なので旬の食材などで変更があります。
※ お客様のご要望でご予算やお料理の内容変更できます。
※ ランチタイムでも一部コースメニュー可能です。

他にも「ベジコース」「繭久里欲張りコース」がございます。
アルコールは別料金です。人数・曜日・ご予算によって貸切等
可能なのでお気軽にご相談下さい。

TEL：080-3204-9961
ご予約は、店頭と電話にて受付しています

ご予約受付中

【お問い合わせ】 cucuri cafe (繭久里 Café)
〒347-0026 埼玉県加須市油井由ヶ島 1393-1
WEB ： http://park.ethicalgp.com/

Cucuri Home&Life

良い素材。良い住まい。良い暮らし。

自然素材を活かした優しい住まい作り。
細かな問題を解決するリフォーム、リノベーション。
暮らしを充実させるアウトリビング。
希望を叶える家電やインテリアのコーディネート。

望んだ暮らしを実現させるお手伝いをします。

http://life.ethicalgp.com

エシカル合同会社　347-0026 埼玉県加須市油井ヶ島 1393 番地 1
エシカル総合窓口 TEL：080-6785-2255

人に優しい暮らしをデザインする
Ethical