



# はまふうどナビ

June 2016

## 特集 横浜野菜 サラダ図鑑

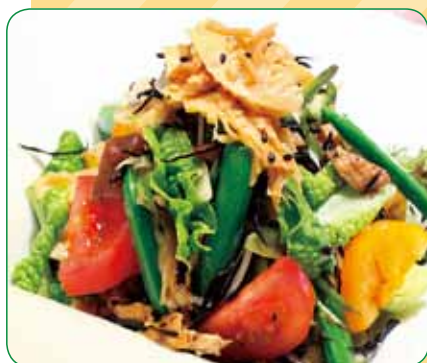
横浜は全国の中でも野菜の生産量がトップレベルだってご存知ですか？よこはま地産地消サポート店<sup>(※)</sup>が提供する横浜野菜を使ったサラダメニューを御紹介します。



※よこはま地産地消サポート店…横浜市が登録している市内産農畜産物をメニューに取り入れた飲食店等

### 十日市場野菜とひじきの健康サラダ

～海陽自家製のドレッシングで和えて～



ひじきの煮物と農家のお母さんが作った切り干し大根、緑区十日市場産の生野菜を和えたサラダ。煮物の甘辛い味わいとさっぱりした生野

菜がマッチした逸品です。

「おふくろが作ってくれていたような料理を大切にしたいから」とオーナーの鳥海文雄<sup>とりうみふみお</sup>さんが考案しました。

### ど根性サラダ



朝どれの港北区産こまつなをベースに、四季折々の野菜が約10種類入ったサラダ。ざくざくとした野菜の食感が楽しめ、食べごたえがあります。

ドレッシングは、お店オリジナルのポン酢風味ドレッシングと、旬のカンキツの絞り汁をかけて自分で仕上げるドレッシングの2種類から。



旬の食材を使ったメニュー、お客様に合わせたコースを提供しています。地元の農家さん、スタッフと協力して作りあげた料理、ぜひ召し上がってみてください。(鳥海文雄さん)

#### 海鮮酒家 海陽飯店

中華のイメージを覆す独自の“海陽”料理を生み出してきた中華料理店。地元十日市場の農家と一緒に仕込んだ味噌を使ったシューマイも絶品。



TEL 045-988-2301

住所 緑区十日市場町822-17 (JR横浜線 十日市場駅から徒歩2分)

営業時間 ランチ11:30～14:00 デイナー17:30～22:00 (LO21:15)

定休日 火 座席 25席

HP <http://www.kaiyou-family.com/>

※コース専門の完全予約制



食べる人のことを考えてくれる農家の方々と意見交換しながら、料理を作っています。お店の名前は“ホルモン”ですが、ホルモンよりも野菜がオススメです！(椿直樹さん)

#### 大ど根性ホルモン

「99%横浜産のものを使っています。」という横浜を代表する地産地消のお店。横浜産のものを食べたら“どこホル”に行けば間違いない。

TEL 045-320-3077

住所 西区北幸2-13-4 横浜平成ビルB1F (JR横浜駅から徒歩8分)

営業時間 ランチ 11:30～15:00 デイナー17:00～24:00

定休日 日 (土：ランチ休) 座席 60席

HP <https://www.facebook.com/dokonjouhorumon/>

はまふうどナビのバックナンバーはウェブサイトでご覧いただけます

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyounousan/tisantisyo/torikumi/hamafoodnavi.html>



## 『七夕・螢』

6月20日から7月13日までの限定ランチメニュー。  
横浜野菜を使って織姫・彦星・天の川などが表現されています。

五味五色五法をぎゅっと込めた美しい一皿です。

※五味五色五法

五味=甘・酸・辛・苦・鹹(塩辛い味)

五色=白・黄・赤・青・黒

五法=生・煮る・焼く・揚げる・蒸す



泉区は横浜市内の大きな公園のような場所。お散歩がてらにお食事はいかがでしょうか。現代の日本ではなかなかできない歴史ある日本食の体験を御用意してお待ちしております。(鎌山篤さん)

### よこはまひふみ

カジュアルな本膳料理、気軽に楽しめる精進料理を提供する一軒家レストラン。食材を無駄なく使い、手間と時間を惜しみなくかけた料理が楽しめる。

TEL 045-804-6663

住所 泉区和泉町1258

(横浜市営地下鉄下飯田駅から徒歩10分)

営業時間 11:30~22:00 (LO21:30)

定休日 木

座席 テーブル10席、カウンター6席

HP <http://yokohama.hifumi123.yokohama/>

MAIL [yokohama123@hifumi123.yokohama](mailto:yokohama123@hifumi123.yokohama)

## 朝どれ取り合わせ野菜のサラダ

緑区の石井農園のやわらかいクィーンレタスをベースに、その日に入荷した旬のこだわり野菜をとりどりにあしらえたサラダ。オリーブオイルを100%使用した自家製ハニードレッシングでいただく。改めて野菜本来の美味しさが実感できます。



入ってくる材料が日ごとに変わるので、メニューは全部手書きです。調理も必要以上に手を掛けず、素材の味が楽しんでいただけるように考えています。(内田一平さん)

### 旬菜厨房 SYUNSAI KITCHEN

TEL 045-542-7273

住所 港北区綱島西2-9-16 Fin S tower 樓2F (東急東横線綱島駅から徒歩3分)

営業時間 ランチ11:30~14:00

ディナー18:00~食材がなくなり次第閉店

定休日 月曜日・第3日曜日

座席 テーブル26席、カウンター6席



## 旬の横浜野菜たっぷりのバーニャカウダ

四季折々の横浜野菜を10種類以上使用したバーニャカウダ。食べたことのない、珍しい野菜がたっぷり楽しめます。

地元でとれる新鮮な野菜だからこそ、食材本来の香りが豊か。食べた後に余韻が残るサラダです。



季節によって目まぐるしく種類が変わる横浜の野菜。何度来ても違った味をお楽しみいただけます。(植木真さん)

### Naturale e Buono

TEL 045-978-0355

住所 青葉区藤が丘2-4-3藤が丘会館B1F (東急田園都市線藤が丘駅から徒歩1分)

営業時間 ランチ11:30~15:00 (LO14:30)

ディナー18:00~22:00 (LO21:30)

定休日 火 座席 34席

HP <http://n-buono.com>

<https://ja-jp.facebook.com/Naturale.e.Buono>

MAIL [info@n-buono.jp](mailto:info@n-buono.jp)

スーパー等では手に入らない野菜を直接直売所や畑に行って仕入れを行う地産地消イタリアンレストラン。横浜の“サンロード”トマトを使った冷製パスタも見逃せない。

## ヤサイサラダ

“CoCo壱”の定番サラダ。毎週火・木曜に緑区役所で開催される“とれたてみどり直売所「ぷかぷか」”で手に入られる横浜野菜を使用しています。



横浜野菜は新鮮でみずみずしく、長持ちするのが魅力。いつか緑区中山店オリジナル“横浜農園サラダ”を作りたいです!(鈴木章子さん)

### カレーハウスCoCo壱番屋 緑区中山店

TEL 045-933-2277

住所 緑区台村町322-1 (JR横浜線・横浜市営地下鉄中山駅から徒歩3分)

営業時間 11:00~25:00

定休日 年中無休

座席 29席

HP <http://tenpo.ichibanya.co.jp/search/shop/pc/detail.php?SCODE=2036>

MAIL [midori-nakayama@diary.ocn.ne.jp](mailto:midori-nakayama@diary.ocn.ne.jp)

言わずと知れたカレーチェーン“CoCo壱”。中でも緑区中山店はこれまで“黒酢あんかけカレー”などのオリジナルメニューを生み出してきた店舗。横浜野菜を使ったカレーが登場するときもあるので要チェック。

### とれたてみどり直売所「ぷかぷか」

営業時間 毎週火・木曜日(祝日、年末年始を除く)10:00~15:00

・売切れ次第終了・荒天時などは中止の可能性有

場所 緑区役所ピロティ 駐車場 有料



Vol.41

# はまふんど 登場

さまざまな立場から地産地消に  
取り組む方をご紹介します



店頭に並ぶ色鮮やかな野菜。思わず手に取りたくなる



## 横浜野菜で 本当の野菜の 美味しさを伝えたい

みつはしたけし  
濱の八百屋 代表 **三橋壮**さん

新鮮で品質の高い地場野菜「横浜野菜」が、より多く  
飲食店や食卓に届くように、独自のルートで販売する  
三橋さん。生産者と消費者を結ぶ食のコミュニケー  
ションで「横浜野菜」のファンを広げています。



商品の上の棚には生産者の写真。「皆さん、『チーム濱の八百屋』と言ってくれるんです」と三橋さんはうれしそう

### 美味しさが伝われば売れる

スーパーで野菜を担当していたころから、もう20年。三橋さんは野菜流通のベテランです。「地産地消が浸透していなかった10数年前、地元の生産者さんの野菜が美味しくて、スーパーで販売すると、お客様の反応がよかったんです」。7年間にわたって、スーパーの店先で生産者から直接仕入れた野菜を販売しました。新鮮で美味しい横浜野菜には、スーパーの店頭やイベントで手応えを感じていました。

そして5年前、スーパーがコンビニへ業態を転換することを機に、三橋さんは独立。実家を改装して「濱の八百屋」を開店しました。

自ら生産者を回って新鮮な野菜を集め、飲食店や一般家庭へ配達し、店頭でも横浜野菜を販売。4軒で始まった仕入れ先も、生産者間の口コミで広がり、今では20軒を超え、扱う野菜の品種・品目も増えました。飲食店も50店以上から注文があります。

### 個々のブランド化が横浜野菜の力に

週3日の店頭販売の他に、週末は横浜F・マリノスの試合会場やショッピングセンター、マンションのなどでマルシェ（移動販売）も行っています。「そこでお買い上げいただいた方

が、店まで足を運んでくださったり、ファックスで注文してくださったりします」

「濱の八百屋」には野菜や生産者の情報を網羅したホームページがありますが、注文の窓口となっているだけで、いわゆるネット販売はしていません。「生産者さんやお客さまと実際に会って、扱う野菜の情報や美味しさを伝えたいんです。値段だけで比べたら、スーパーにはかないませんが、生産者さんが丹誠込めて作った野菜は品質も味もしっかりしています。収穫状況や味を自分で確かめて伝えたり、メニューや調理法にあった品種をご提案すれば、野菜の価値は上がります」。消費者の反応や自身の感想をフィードバックすることも生産者に喜ばれています。

「既に例もありますが、生産者さんは『○○さんの◎◎大根』など、独自のブランドを持った野菜を作りたいと考えています。そんな野菜が生まれるように生産者と消費者をつなぐのが、私たちの役割です」と熱く語る三橋さん。

人と人を「横浜野菜」でつなぐ。三橋さんの挑戦は続きます。



三橋さんと奥様の好美さん



横浜野菜の生産者の名前は店先の黒板にも書かれている



必要なものが見つけやすい店内。「果物を増やしたい」と三橋さん



1000円以上の注文で配達も可能。

### 濱の八百屋

場所 神奈川県神奈川1-5-48

営業日・時間 月・水・金13:00~20:00

(配達受付: 月~土10:00~20:00/1000円以上から)

問合せ 電話080-7024-4991 FAX045-325-5517

<http://hamanoyaoya.com/>

お家でも  
横浜野菜を使った  
サラダを！  
テイクアウト  
部門

## 典座(TENZO)サラダ

旬の横浜野菜を10種類以上使用。  
ゴマの香りが効いたドレッシングと  
様々な野菜の味、歯ごたえ、香りが  
楽しめる逸品。

素揚げした横浜産の赤米をクルトンの代わりにトッ  
ピングするなど、独自の工夫をプラスしています。

### Revive-Recipe TENZO

TEL 045-973-9933

住所 青葉区もえぎ野1-18 (東急田園都市線 藤が丘駅から徒歩5分)

営業時間 11:00~20:00

定休日 火・日

HP <https://ja-jp.facebook.com/Revive.Recipe.TENZO/>



普段、家庭では使わないような珍しい野菜を取りいれたお惣菜を作っています。夏限定「水ナスとみょうがのさっぱりサラダ」もオススメです！(小川亜希子さん)

野菜ソムリエや管理栄養士、はまふうどコンシェルジュなどの女性たちが横浜野菜を使って、楽しくておいしいメニューを提供。全て手作りしているので、小さいお子さんがいるご家庭も安心。

横浜野菜を使った「横浜コロッケ」や「横浜野菜のキッシュ」も見逃さない。



## 根菜入り野菜サラダ

ごぼうとにんじんのきんぴらに、  
季節の横浜野菜を合わせたサラダ。  
旬の果物にリンゴ酢やバルサミコ酢  
を合わせたフルーティな手作りド  
レッシングで、さっぱりと食べやす  
い味に仕上げています。

### おひさまの台所

TEL 045-923-0277

住所 緑区霧が丘3丁目25-2-204 (JR横浜線 十日市場駅から徒歩2分)

営業時間 11:00~18:00

定休日 土・日 (HPや電話にてご確認ください)

HP <http://pukapuka-pan.xsrv.jp/>



健康のためには、毎日の食べ物が一番大事！命を育むお惣菜、お弁当を作っています。(畑木治子さん)

障がいのある人も一緒に働いているお惣菜屋。一つひとつの作業を丁寧に、楽しく調理している。時には畑に行って、除草などの作業のお手伝いをするこ

と。サラダ以外のお惣菜にも横浜野菜が使われているので、どれが横浜野菜で作ったものか聞いてみては

## お知らせ

## 毎月2回開催に！みなとみらい農家朝市

毎月、高島中央公園で開催している「みなとみらい農家朝市」。平成28年12月(9月を除く)までの間、第2・第4日曜の月2回の開催になります！市内産のとれたて野菜や卵、手作りの加工品などを販売しておりますので、ぜひお立ち寄りください。

- 場所** 高島中央公園 (西区みなとみらい5丁目2)
- アクセス** みなとみらい線「新高島駅」4番出口から徒歩2分  
横浜市営地下鉄「高島町駅」から徒歩10分  
JR「横浜駅」東口から徒歩16分
- 日時** 毎月第2・第4日曜 (12月まで)  
(※9月、来年1~3月は第4日曜のみ)  
午前9時~10時30分



### 開催日程

平成28年	6月11日(日)、6月26日(日)
	7月10日(日)、7月24日(日)
	8月14日(日)、8月28日(日)
	9月25日(日) (9月11日(日)はなし)
	10月9日(日)、10月23日(日)
	11月13日(日)、11月27日(日)
平成29年	12月11日(日)、12月25日(日)
	1月22日(日)
	2月26日(日)
	3月26日(日)