



いよいよ師走。体調に気を付けて素敵な年越しを！

株式会社 **ミヤハラ**
〒192-0073 八王子市寺町 6
TEL 042-625-6563

読んで気持ちがホットなる マンスリー **ホット** 情報

2022.12月号
NO.454

ワールドカップ盛り上がってますね～！勝利を目指して真剣にプレーする姿にはとても勇気づけられますね。どの試合もとても熱くて、90分があっという間に過ぎていきます。私はワールドカップに影響を受けて、しばらくお休みしていたフットサルを再開しました。運動強度が高いので3時間みっちりプレーするとクタクタで、午後は昼寝タイムです（笑）でも、すごくいい気分転換になるので体を動かすことは大切だと改めて実感しました。



年末に向けて忙しい日々が続くかと思いますが、皆さん頑張ってください！ 藤樫 新一

八王子の素敵なお店をご紹介します

ほちさんぽ 第123回

おかげさまで
丸10年！



CAFE

HAPPY MATE (ハッピーメイト) さん (めじろ台)

有機野菜たっぷりのランチプレート

この10月から拠点をめじろ台駅前に移してお店を始めた『HAPPY MATE』さん。オーナーの愛場さんはヴィーガンプレート（卵や乳製品を含む動物性食品をいっさい使わない）の作り手。野菜本来のうま味を引き出して美味しいプレートを作ります。そのお皿には色とりどりの旬な野菜が並び味付けも様々、野菜だけとは思えない満足感です。食前のコンブチャは腸の働きを活発にしてお通じにも一役買います。『八王子の有機野菜も取り入れたヴィーガンプレートランチを是非食べに来ていただきたいです！』と愛場さん。心にも体にも優しいお料理と、愛場さんの人懐っこい人柄で心身共にリフレッシュしましょう。



特製の薬膳コーラ



- || HAPPYランチプレート ||
¥1,200yen
*車窓の南蛮漬け
*店主の気まぐれ有機無農薬焼き野菜
-野菜それぞれに味を変えて-
*燻製ポテサラ
-自家製豆乳マヨネーズ-
*蓮根とドライいちじくのマリネ
*赤大根の漬け物
*青パパイアのコンポート
*紫玉ねぎのアチャール
*日替スープ付
*食前コンブチャ付 (ミント味)
- ※仕入れにより異なる場合がございます
- ヴィーガンデザート付
+550yen (単品 650yen)
*柿のタルト・タタン
(ヴィーガン&グルテンフリー)



工夫された味付けとボリュームで物足りなさを感じません。

デザートは柿のタルト・タタン小麦粉も使っていないのでアレルギーの方もOKです。

店主の愛場さんと。気さくな人柄で丁寧にランチ素材を説明してくれます。大のわんちゃん好き！

植物性食材のみで構成された愛場さん特製ランチプレート。

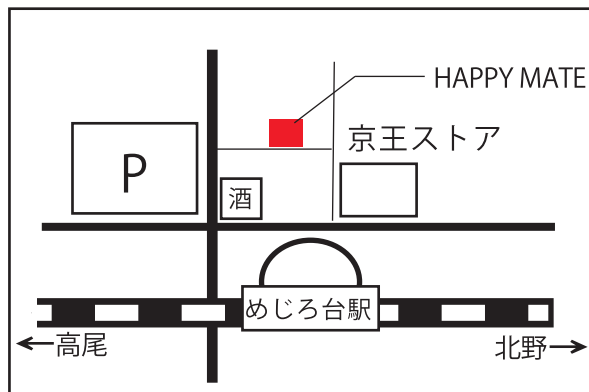
お店の詳細は裏面へ



CAFE

HAPPY MATE

八王子市めじろ台 1-9-1 (花いちもんめ内)



営業日…毎週 水・木曜日
 11:00～16:00 L.O. 15:00
 第2金曜日は八幡町の「まちはぐ」にて
 コラボ営業中

わたしのイチオシ

この時期、日ごとの温度変化に体が
 ついていかず調子を崩す事があります。
 『ちょっと風邪気味だな』と思った時にはこの JPS 製薬の葛根湯がおすすめ。
 夜、ゆっくりお風呂で温まってから、白湯に混ぜて飲み干します。翌日は
 スッキリ起きられることが多く、体が軽くなります。沢山運動をした後や、
 疲れが溜まっている時も葛根湯に助けられています。横山町のスマレ薬局
 さんで調達できます。



宮原 康行

あしがき 食べ物もおいしい秋、各方面で人出が多くなり、会合等も
 リアル開催が普通になってきました。やはり『その場の雰囲気』
 というものはオンラインでは味わえない楽しみです。忘年会も多くなるこの時期は
 どうしても胃腸がお疲れ気味。今月取材した『HAPPEY MATE』さんは野菜中心
 のプレートでデトックス効果抜群！体の中が浄化されていくのが分かります。
 水・木曜日はめじろ台の花いちもんめを間借りして、そして第2金曜日は八幡町の
 『まちはぐ』で営業してます。是非ご自身の内臓休めに行ってみてください。

年末年始休業のご案内

令和4年12月30日～令和5年1月4日

年始は1月5日(木)より
 通常営業いたします



取材編集：宮原 康行