

千葉シェフ&アゼカワフチョーのカプカプランチレポート

コロナ禍で外食の機会もすっかり減ってしまったけれど、それならせめて週一回の調理の日には“ちょっと特別”な料理を作って楽しもう！と企画して始まったカプカプの「スペシャルランチシリーズ」。日本国内のご当地グルメや旬の食材を使った季節感のある料理、海外旅行気分を味わえる珍しい世界各地の料理などなど、みんなで頭を悩ませて考えたメニューはメンバーのみならず喫茶利用のお客様にも好評です。そんなカプカプランチの一部を、カプカプメイド部のアゼカワフチョーが撮ってくれた写真でご紹介します！フチョーがカプカプの日々を呟く「カプカプメイド部ツイッター」も、チェックしてみてくださいね！ <https://twitter.com/kapumeido>



①ガバオライス（タイ）。タイではポピュラーな、バタフライピーという植物の花を使って青く炊きあがったお米を使ったひと品。青いお米はインパクトありますね！②セコ・デ・ポロ（エクアドル）。珍しい南米の料理。しっかり煮込んだ鶏肉は身がほろほろです。③紅焼肉（中華風豚バラ煮込み）と黒チャーハン（中国）。千葉が最も得意とする中華料理。トロトロになるまで煮込んだ皮付きの豚バラ肉は味も本格的！④サグカレーとナン（インド）。ほうれん草を使ったインドの“グリーンカレー”。どうせならナンも焼いてしまおう！と生地から作りしました。⑤銀杏ごはん。銀杏の殻を割って一つ一つ丁寧に薄皮を剥いて…。手間暇かけた分だけおいしく仕上がりました！デザートは豆腐ティラミスも手作り。⑥チキンムアンバ（アフリカ・ガボン）。横浜ズーラシアの名物ムアンバライスを再現！ピーナッツバターが味の決め手。⑦ハンバーガー（アメリカ）。フライドポテトも添えて。もちろんパティは自家製です！（千葉薫）



こんにちは！事務局の志賀です。

今年もなにかんだでコロナの1年となりました。2月はとりわけその対応に追われました。1月からの第6波の影響で、メンバーやスタッフに陽性者が出て、最善の対応を各所とともに必死で考えた2月となりました。また、それと同時に平時から、非常時の対応をしっかり考える必要があると感じました。都度対応だと、どうしても抜け・漏れ・ミスが発生しやすいです。それを少なくするに、やはり「備え」が大事で、「喉元過ぎれば～」にならぬよう、意識的に非常時対応を考えていこうと思います。



そんなコロナ禍2年目ですが、事務局としてうれしかったのは、カプカプ川和の分室「カプカプWA！」が無事開設できたことです。業者とやりとりし、1年ほどかけて作り上げてきました。その分室がさらなるカプカプ文化を作っていくことを期待しています。皆さま、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



やまなし

カプカプ川和
横浜市都筑区川和町1288-1
さかなや2 1階
045-938-5801

カプカプ竹山
横浜市緑区竹山3-1-8,3102-203
045-934-6668

カプカプひかりが丘
横浜市旭区上白根町891-18-4-103
045-953-6666

クラムボンはい
かぶかぶ
あらったよ。

コロナ禍にマケルナ！



題字：キヤマシユンスケ、「マリンナスビ」イラスト：アゼカワマユ

FHSネットカプカプ 新会員募集と継続加入のお願い

「やまなし」は、NPO法人カプカプの後援会「FHSネットカプカプ」の通信です。カプカプの活動を支援する仲間を広く募集しています。

- 年会費 1,000円以上任意の金額
- 振込先 ゆうちょ銀行の振替貯金（旧郵便振替）
00290-2-36249
- 所在地 〒241-0001 横浜市旭区上白根町891-18-4-103
カプカプ内（TEL/Fax 045-953-6666）
- HP kapukapu.org
- メール kouenkai@kapukapu.org



コロナ禍になったことで覚悟が決まったからか、私としてはいままでの中でもとてもアクティブにいろいろなことに挑戦した1年だった。前カプカプ川和時代に作ったお手製リヤカーでの街歩き。まだまだ目標にしている認知度には達していないが、自分たちの川和町を知るきっかけだったり、新しいアイデアを見つけたり、少しずつだが地域とのつながりもできてきた。顔を合わせて繋がることで自然とカプカプ川和のことを知ってもらえて、名前を呼び合う関係、〇〇さんに絵を見せたいから、と日々の活動への意欲が増したりもした。単純に頭を空っぽにして外の風をあびながらあてもなく歩く、という時間を持つことも、せわしなく落ち着かない日々には必要とも考えている。



ウジャでは、岡山にいるエリさんとリモート。月に1回2チームに分けて行っている。去年1月のお引越しイベントからまたさらに自分の表現へ極めていよう。そして画面越しのエリさんからのいろいろなむちゃぶりに対しても、積極的に巻き込まれに行く強さとしなやかさを感じるようになった。自分の表現だけではなく、周りのみんなの表現に注目する、目と耳と心を傾ける、というのもウジャならではだ。決まった仕事だけではみつけれないそれぞれの光るものをみんなで発見して、認め合う。とても気持ちいい時間だ。

瓦版は今年度4月から2か月に1度のペースで発行することにした。日常のことやお知らせ、活動の様子などを載せている。一方的に地域に配ったり、関係者への発送はしているが、一体どのぐらいのひとが目を通してきているのかはわからない。わからないが、こちらは伝えたいものがたくさんあるので、回を重ねるごとに情報量が多くなり、字も小さくなった。

カプカプ川和から少しずついろいろな人を巻き込んで、認め合ったり、助け合ったり、ゆるく、やさしく、刺激的な世の中になったら、きっとみんながもっと生きやすくなる。少しずつだが、そんな世の中になれるようカプカプ川和だからできること、できるやり方を考えていきたい。そしてメンバースタッフのみんなやまわりの方々に協力いただき一緒にこれからも挑戦していきたい。(新楽愛子)



2021年8月、コロナ禍ステイホーム応援企画として、特別ボーナスを支給！ 夏休み中、ステイホームを愉しむためのグッズをメンバーそれぞれが選び購入しました。



クラゲの傘



ドラえもん「シャツ」



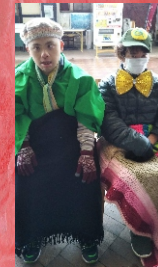
オーダーメイドの
コスプレ衣装



ゴマファザラシ
フルトラマンセット



今年も色々工夫してイベント開催に漕ぎつけました。「ニャンチュウモウフェスタ」では、ヨガ教室やまじあと&こーたさんとの再会があり、あっぱれフェスタでも画面越しの再会に喜びました！



「だん」のような
総合同会担当

まだ見ぬなにかがうまれる時間。イメージを膨らませて、勇気をだしてチャレンジしてみる。



「桜と女の子」
成田美加



「桜と女の子」
蛙川菜由



「桜とクマ」
野元好枝

