# 海鮮丼テイクアウト専門店 海船（うみぶね）

**5月21日 伊勢原桜台にオープン!**

1日限定10食　予約不可
大トロ、中とろ、赤身入り
特選 鮪ざんまい丼 800円

海船丼 650円

目玉商品
鮪切り落とし丼 600円

大山とうふを練り込んだ
ハンバーグ60g
鮪ハンバーグチーズ炙り丼 650円

生が食べられない方におすすめ!
明太&釜揚げしらす丼 650円

1日限定10食
カツオのガーリック正油炙り丼 670円

サーモンいくら丼 690円

女性に人気!
おいしく、美しく、健康に
鮪とアボカドサラダ丼 700円

いくら丼 740円

お野菜たっぷり
海鮮切り落としサラダ丼 760円

穴子丼 800円

北海丼 870円

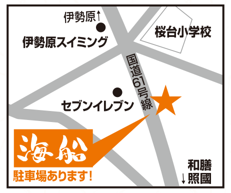
メニューはほかにもあります。

WEBでチェック!

**電話注文承ります**

**0463-63-3005**

伊勢原市桜台4-27-22
定休日:月曜日（祭日の場合は翌日振替）



駐車場あります!

---

# Shonan event info

イベント情報!

湘南エリアのイベント情報を無料で掲載できます!

## イベント情報投稿方法

- 湘南ナビ!無料メンバーにログイン
- イベント情報ページにアクセス!
- イベント情報投稿フォーム　イベント情報を入力してください。
- 湘南ナビ!編集部にて内容の確認
- 無料　掲載へ

**条件検索やカレンダー検索、イベントへのブックマーク機能が便利!**

ご投稿いただいた情報は、湘南ナビ!編集部で確認、編集(必要があれば)させていただきます。投稿内容が、当サイト利用規約に反すると判断された場合には掲載されないこともございますのでご利用規約をよく確認のうえ、ご投稿ください。また、編集部からイベント内容についてのご連絡をさせていただく場合がございます。主催者様以外からのご投稿はご遠慮下さい。

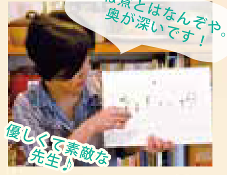
---

# 湘南ナビ!スタッフの とっておきの時間

Special time

## 知らなきゃ損!レッツ「重ね煮」!

旬の食材をふんだんに!彩り良くとっても健康的!


重ね煮とはなんぞや。奥が深いです!
優しくて素敵な先生♪

日頃家庭料理を作るママさんたちは、毎日の食事で家族の身体が作られることを意識されている方も多いはず。その上アレルギーを持ったお子様がいらっしゃるママは、なおさら食に気を使わなければならないですよね。毎日これでいいのか?と軽い疑問を抱きながら食事を作っている私、今回体験させていただいた「重ね煮」はそんなママたちの強い強い味方になること間違いなしです。

こちらの教室で教えてくれるのは「陰陽調和の重ね煮」。食べることで身体の中から健康を作り上げていく養生家庭料理です。先生ご自身もお子様のアトピーがきっかけで重ね煮を始めたそう。簡単にレクチャーを受けて、みんなで一緒に料理を始めます。陰陽の法則に従って鍋の中に野菜を重ねていきます。旬の野菜を皮むきや灰汁抜きもせず生命丸ごと頂く、自然の調理法こそヒトに合ったものなのですね。とにかく重ねる順番を法則に従う、それだけでこんなにも美味しい料理が出来上がるのか!しかも短時間で!この体験で今までの考えを覆すことがあれこれ出て来て、驚きと感動の連続でした。記事にするには紙面が足りない!伝えたい事が山の様ですが、とにかく全国の忙しいママさんたちに心からやってほしい!と思うのでした。本当に行ってよかった、出会ってよかったと思う料理法。早速帰って実践したら、その味は衝撃!野菜を好んで食べない子供達が黙って食べる食べる!

食事を気にされる方もそうでない方もとにかくお勧めの「重ね煮」!絶対にやってみて損は無いです!是非体験してみてください!

彩りの食卓。みんなで一緒に♪

いただきます♪優しい味に感動中。

### 重ね煮kitchen suzumina g i

詳しい情報は湘南ナビ!にアクセス!
☎080-6547-5651
藤沢市辻堂東海岸1-7-41

1時間ちょっとで5品も!しかもヘルシー、美味しい!ママ感動!

---

らあめん

誰もが知ってる人気店や隠れた名店の一杯をご紹介!

# 大好評企画!!
# らあめん特集

## 一度食べたらくせになる!スパイシー「味噌そば」

**味噌そば　880円**

＜麺＞
中細麺 140g
＜スープ＞
和だしをメインに味噌には独自のスパイスを使用
＜具＞
レアとバラの2種のチャーシュー、メンマ、ネギ等

湘南まぜそば　900円

湘南台駅からすぐ近くのオシャレな外観のらーめん屋さん。まず、スープを飲んで驚き!味噌の中にカレーを感じるスパイシーな香り。この絶妙なバランスがおいしい!弾力のある中細麺もスープとよく合います。トッピングのチャーシューがレアとバラの2種類あるのも嬉しい。以前一緒のスペースで働いていたカレー屋さんが使っていたこだわりのスパイスからヒントを得てできた味噌そばは、一度食べたらくせになる新感覚らーめん。進化し続けるお店のメニューにこれからも目が離せません!

### 53's Noodle

【住　所】藤沢市湘南台2丁目16-11
【電　話】0466-66-6509
【定休日】月曜日(祝日の場合は翌火曜日)

月1回第2金曜日更新
「らあめん特集」!
お店選びの参考に!

お店情報もりだくさんのイチウマらーめん特集もよろしく!

イチウマ
らーめん
特集

---

大好評

# イチウマ特集!

平日の毎日1つずつ、ウマイモンをご紹介する企画、イチウマ特集!是非チェックしてみてくださいね!

2019 7月

次号予告
Today's Delicious
イチウマ
Hawaiian

2019 5月

Today's Delicious
イチウマ
Best Selection
ベストセレクション
vol.1
みんな大好きパン Best

**COUPON!**

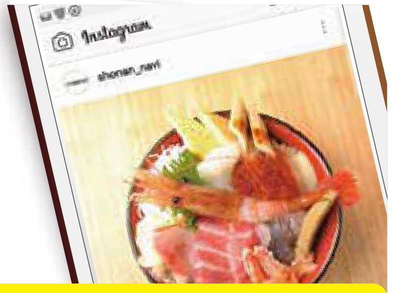
湘南ナビだけのクーポンも掲載しています!
詳しくはWEBでチェック!
お得に湘南ナビ!を楽しもう!!

Instagram

Follow us!

インスタもチェックしてね!

おいしいもの、ステキなスポットを紹介してゆきます!



Twitter、Facebookも毎日更新♪

湘南ナビ! Twitter
みんなも「フォロー」してね!

湘南ナビ! Facebook
みんなも「いいね!」してね!

---

# Shonan COLLECTION
ショウナン コレクション

もっと お店や施設の情報を
**詳しく!おトクに!**

ショウナンコレクションは、店舗の基本情報にプラスして詳しい情報が掲載されたページです。お店のお勧めやキャンペーンなどのおトク情報が毎日更新されていますよ!**クーポンも充実!湘南ナビ!でしか見られない情報もあるかも?!**
掲載ご希望の店舗様も募集しています!
今ならとってもおトクなキャンペーン付き!
リーズナブルにお店の宣伝ができます!
詳しくはお問い合わせ下さい。

ショウナンコレンクションはこちらから!

求人でお困りの皆様!とってもリーズナブルに求人情報+店舗情報も掲載できる!

朗報!

求人専門サイトはちょっと高くて手が出ない。手頃な価格で求人できるサイト無いかな…。

はじまります!

求人ナビ!
湘南の情報いっぱいくらっ
湘南ナビ!掲載店からの求人のお知らせ

## キャンペーン中!リーズナブルにスタッフ募集ができます!

求人ナビ!は、その名の通り、湘南ナビ!に掲載しているお店の求人情報ご紹介するページです!
ただいま、掲載希望の店舗様を募集しています!
詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。

- 求人情報の掲載料金が **断然安い!**
- お店の情報も詳しく **掲載OK!**
- 地域情報サイトなので的を絞った **アプローチ!**

上記内容に関するお問い合わせは 株式会社サンネット TEL:0463-51-1677(代表)

---

レモンホーム
～人生を謳歌(おうか)する家づくり。～
AUCA
なぜ家は買う前に「試せないの」?
地域初!
「宿泊体験型」
モデルハウス

週末 **Event**

5/12、整理収納アドバイザー・青山先生のこれから家づくりをされる方必見の「整理と収納のセミナー」を開催。非常に楽しいセミナーは1時間があっという間に過ぎ皆さんから次回はいつですか?という好評ぶり。今回ご参加いただけなかった方は次回をお楽しみに!

宿泊体験予約 好評受付中!

**選べる宿泊特典**

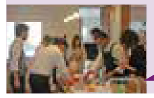
**あなたはグルメ派?**
近隣店舗でのお食事補助券
お食事補助券

**Beauty派?**
近隣サロンでの岩盤ヨガ・プチエステ体験
Beauty体験券

平日 **Work shop**

6月からの予定

C'C-HOUSE成松先生による
時短お料理
お子さんに作ってあげたい料理
ママも見学OK!キッズ料理教室


レモンホーム社員のWork shop体験会

Follow us!
イベントやWorkshopの情報もインスタで配信しています!
インスタグラムはじめました!
auca_lemonhome

レモンホーム株式会社 〒254-0911 平塚市山下1078番1
レモンホーム　検索　詳しくはレモンホームのホームページをご覧ください
FreeDial 0120-374-558　lemonhome.co.jp

vol.49　紙湘南ナビ!　2019年5月27日発行　発行:湘南ナビ!　企画・制作:株式会社サンネット
印刷:山協印刷株式会社　〒254-0012 神奈川県平塚市大神3156　TEL:0463-51-1677(代表)

---

湘南のシビれる情報まんさい!湘南ナビ!のフリーペーパー

# 紙 湘南ナビ!

2019
6
VOL.49

からだにやさしい
イチウマ
発酵LIFE!
Tasty!
Healthy!
No Fermented foods
No Healthy Life

湘南ナビ!　湘南ナビ　検索
www.shonan-navi.net/

湘南エリアのお店を探すなら!シビれる情報てんこもり～!

イチウマ

からだにやさしい

# 発酵LIFE!

No Fermented foods
No Healthy Life

Tasty! Healthy!

今、注目されている「発酵食品」。
身体に良いのはもちろん、美容にもGood!
Healthy!Tasty!Delight!な食生活で
毎日を健やかに送りましょ♪

Instagram
Twitter
FaceBook
も配信中!!

WEB版掲載日デス。 WEB 6/●

6月3日からWEB版スタート!
より詳しい情報を一日平日1コずつ
掲載していきます。チェックしてね!

※表示価格は税込みです。

---

甘酒漬け
醤と朝天醤の鶏の唐揚げ

藤沢

ランチビュッフェでいただく鶏の柔らか唐揚げ!
いぶきの選び放題ランチの一品として
食べられます!!

行列のできる超人気店!!
発酵食品の健康料理を
ビュッフェ形式で食べられるのです。
これは並んででも行きたい〜!

**醤と朝天醤の鶏の唐揚げ**
**(いぶきの選び放題ランチより)**
**1,814円**

WEB 6/28 UP!

**農家レストランいぶき**
☎0466-86-7602
藤沢市遠藤3889-1

---

**魚醤ラーメン**
**600円**

寿司屋の店主が作った魚醤が決めての
ランチ限定ラーメン!!

茅ヶ崎ブランド魚醤『えぼしの雫』!
欣ずしの店主オリジナルの
濃厚魚醤の味わいは格別なのです!!

WEB 6/7 UP!

**欣(きん)ずし**
☎0467-82-7884
茅ヶ崎市南湖2-3-12

茅ヶ崎

**クーポン**
**茅ヶ崎**
**ナンプラー**
**100円引!**
※こちらをお持ちいただくか
ウェブをご呈示ください!
2019.6.30まで

---

秦野

日本食をも引き立てる、
自然の恩恵を受けた和紅茶。

WEB 6/19 UP!

ティーバックや箱入りでも
販売しています!
お土産にGOOD!

**ゴッド・オブ・マウンテン(和紅茶)**
**リーフ(50g) 432円**

**わさびや茶園**
☎0463-75-1571 秦野市菩提908

---

茅ヶ崎

麹菌が生きている!
生甘酒で元気をチャージ!

**生甘酒 300円**

オシャレでかわいい
キッチンカーで販売してます!

WEB 6/26 UP!

**あまざけなのか**
☎090-9687-8731
茅ヶ崎市松が丘1-1-73
※キッチンカーのため状況により休業の場合あり(SNSで確認できます)

---

小田原

箱根山塊を背に広がる海を持った
自然豊かな小田原と箱根の
恵みでつくられた紅茶です。

MARUTA JOY
オリジナルパッケージ

**如春園 小田原の紅茶**
**40gリーフタイプ 702円**

WEB 6/14 UP!

**METRO MARUTA**
☎0465-46-8634
小田原市栄町1-1-7

---

鎌倉

生きた乳酸菌入り発酵飲料で
腸内環境を整える!
疲労回復や美肌にも良い
大人気ドリンク!

**KOMBUCHA**
**(コンブチャ)**
**200ml 500円**

**HOUSE YUIGAHAMA**
☎0467-53-8589
鎌倉市由比ガ浜1丁目12-8

WEB 6/18 UP!

---

寒川

キムチの健康効果は絶大!
手づくりの味は本当に美味しい!
木〜日曜日の営業デス!

WEB 6/27 UP!

**白菜キムチ(中)**
**500円**

ギョーザも人気だよ!

**鎌倉屋**
☎0467-75-8371
寒川町宮山3007-1

---

小田原

お酒のおつまみとしても
お料理の隠し味としてもオススメ!

**かつを 酒盗**
**(130g)540円**

WEB 6/24 UP!

**わっぱや ラスカ小田原店**
☎0465-24-7713
小田原市栄町1-1-9

---

厚木

**牧歌**
☎046-295-9260
厚木市王子1-12-9

搾りたての牛乳をすぐに殺菌して
加工する精度の高いヨーグルト。

WEB 6/4 UP!

**プレミアムヨーグルト**
**(450ml)650円**

---

鎌倉

本格的でおいしいピクルスが
超カンタンに作れます!!
誰でもできる!野菜を漬け込むだけ。

鎌倉市ふるさと納税
返礼品にも選ばれている
逸品!

WEB 6/6 UP!

**ピクルスビネガー**
**486円**

**三留商店**
☎0467-22-0045
鎌倉市坂ノ下15-21

---

秦野

秦野産津久井在来大豆100%使用!
大地のめぐみ『秦野納豆』

**秦野納豆**
**50g×3パック**
**330円**

WEB 6/3 UP!

**はだの じばさんず(販売先)**
☎0463-81-7707
秦野市平沢477

---

藤沢

濃厚クリミーで、はちみつと抜群の相性!
リピーターに大人気!!

街中にあるとは思えない、
みどりに囲まれた素敵な
空間のカフェです。

**自家製濃厚ヨーグルト(はちみつ添え)**
**530円**

WEB 6/5 UP!

**café KO-BA**
☎0466-43-4641
藤沢市高倉731

---

伊勢原

微生物が生み出す天然の発酵調味料。
腸内環境の改善、美白効果も期待できる『ひしお』。
自家製『ひしお』生活はじめましょ〜!

※ひしおの完成イメージです。

**ひしおの糀 (550g)810円**

『ひしおの糀』に、
醤油、水、お好みで
昆布を入れて
約2週間混ぜるだけで
『ひしお』の完成!

WEB 6/10 UP!

**山の百貨店**
☎0463-94-2740
伊勢原市伊勢原1-2-1

---

茅ヶ崎

"発幸"の字に込められたラクサは
体に優しく美味しい。

『ラクサ』の専門店!アジアン好きさんは是非!!

**発幸ラクサセット**
**1,400円**

**いただきます食堂**
☎080-4435-1906
茅ヶ崎市東海岸南6-3-26
シーサイドビル 2F

WEB 6/25 UP!

---

厚木

原材料にこだわったシンプルな味噌。
シンプルだからこそ妥協のない味。

味噌つくり講座も出張で開催してくれるヨ!

玄米みそ
麦みそ
米みそ

WEB 6/20 UP!

**高級味噌 (各300g)770円**

**いかりみそ本店**
☎046-245-7831
厚木市下依知3-23-32

---

平塚

平塚名産品にも選ばれた
コク深い味わいの味噌アイス。
贈答品にもおススメです!

**味噌アイス (1個)350円**

WEB 6/12 UP!

**株式会社 塩田商店**
☎0463-31-0311
平塚市平塚2-10-2

---

海老名

お土産用に、ビン(別売)もあります!

チェコ出身の醸造家が作る
クラフトビール!
おいしいビールと素敵な店主に
会いに行こう!

チェコ出身の醸造家
トーマスさん

WEB 6/21 UP!

**EBINA BEER**
☎046-259-8730
海老名市扇町5-4

**EBINALAGER**
**1PINT(480ml) 918円**

Delight!

---

平塚

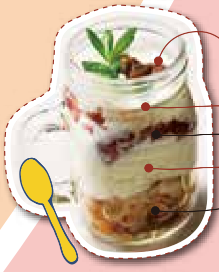
是非食べてみてください!
天然酵母で発酵させたパンは
耳までしっとり柔らかです!

**食パン(角パン) 350円**

**天然酵母パンCOCO**
☎0463-67-1447
平塚市花水台15-7
※7/28〜8/27まで夏期休暇

WEB 6/13 UP!

---



「山の百貨店」の「ひしおの糀」でつくったひしお
「牧歌」の「プレミアムヨーグルト」
イチゴジャム
「塩田商店」の「味噌アイス」
コーンフレーク

発酵フーズでカンタンパフェ!

Tasty! Beautiful!

---

二宮

伝統の手づくりで仕上げ
旨みと風味をお楽しみください。

**花ふぶき**
**54g 540円**

WEB 6/17 UP!

**株式会社田邉 直売所**
☎0463-71-0168
二宮町二宮205

---

茅ヶ崎

沖縄のやみつき!おつまみメニュー!
沖縄料理があれもこれも食べられちゃうお店だよ。

**とうふよう 560円**

WEB 6/11 UP!

**沖縄酒場 茅ヶ崎ちゃんぷるー**
☎0467-88-7425
茅ヶ崎市共恵1-3-22 イサベルビル1F