

¥0 日本語
ENGLISH

ハマッ子通信

7

JULY

THE 横浜シーサイダー
YOKOHAMA SEASIDER
MAGAZINE

メレンゲ:ハワイを味わう

Merengue
A taste of Hawaii
&

石川町のニューオープンベーカリー
ハマブレッド

Hamabread

Ishikawacho's newest bakery

インタビュー記事

米国クラフトビールのインポーター

ナガノトレーディングCOO

アンドリューバルマス

Interview with

**Andrew
Balmuth**

of American craft beer importer

Nagano Trading

GYMBOREE INTERNATIONAL PRESCHOOL & AFTER SCHOOL gymbointernationalschool.jp



New Open!
Jiyugaoka
Yokohama
(Bashamichi)

**GROW. DISCOVER.
CREATE. EXPLORE.**

Join us for
Mommy & Me (45min-1hr program, 0-6 yrs)
Preschool (5hr program, 2-6 yrs)
Preschool Prep (3hr program, 1.5-2.5 yrs)
After School (3hr program, 3-9 yrs)

Call us at 03-5449-2311 or email us at info@gymbointernationalschool.jp for details.

GYMBOREE play & music
www.gymboglobal.jp

MAP 18

**English Speaking Attorney
In Kawasaki City**
(next to Tokyo & Yokohama)

Legal service in English
on cases related to Japan

Kei Sumikawa (Attorney at Law)
web@smkw.biz <https://sumikawa.net/>
TEL: 044-276-8773
Member of the Kanagawa Bar Association

国内案件にも
対応いたします。
弁護士 澄川 圭
(神奈川県弁護士会所属)

澄川法律事務所
Sumikawa Law Office

清水和友税理士事務所
ENGLISH-SPEAKING TAX ACCOUNTANT


SHIMIZU
TAX & ACCOUNTING

Tax Consultation, Preparation & Refunds
Bookkeeping • National Tax Agency Representation
JAPANESE AND INTERNATIONAL RESIDENTS WELCOME



KAZUTOMO SHIMIZU
kazutomo.shimizu@jasper.dti.ne.jp
<http://www.shimizutaxattorney.com/>
045-365-1938

to **登良屋**
ra **YOKOHAMA'S
LEGENDARY
SASHIMI**
ya



Yokohama
Naka-ku, Yoshida-machi 2-3
045-251-2271
MON-SAT 11:00-21:00 (L.O. 20:30)

MAP 5

Expert care from a friendly,
internationally trained,
English-speaking
dentist



**Nakamaru
Dental Clinic**

Naka-ku, Ishikawa-cho 1-13-5
Mamebun Bldg 3F (above HAC)
045-664-4618
www.nakamaru-dental.jp **UCLA Certified**

MAP 7

Bashamichi Taproom



JAPAN'S FIRST AUTHENTIC AMERICAN-STYLE SMOKED BBQ CRAFT BEER PUB.

045-264-4961
5-63-1, SUMIYOSHI-CHO, YOKOHAMA-SHI, KANAGAWA-KEN
MON-FRI: 17:00 TO MIDNIGHT
SAT, SUN & JAPANESE HOLIDAYS: NOON TO MIDNIGHT
**LAST ORDER: FOOD 22:30 / DRINK 23:30 DAILY
Homepage: www.bairdbeer.com
E-Mail: bashamichi-tap@bairdbeer.com

MAP 9



045
Yokohama Canvas Bag
www.045umc.com/

横濱帆布靴
Produced by
U. S. M. Corporation
Bankokubashi SOKO#104, 4-24 Kaigandoori
Naka-ku YOKOHAMA 231-0002
Made in Nippon

MAP 6



CLUB 360

Physiotherapy and rehab for chronic pain, sports injuries and more

Offered at Yokohama's Bluff Clinic as well as offices in Motoazabu, Higashi Azabu, and Tokyo Medical & Surgical Clinic (Shibakoen)

English-speaking staff

Visit our website to learn more: www.club360.jp



Café Elliott Avenue
BOUTIQUE ESPRESSO
FROM SCRIBE
YOKOHAMA

18 Yamashita-cho, Naka-ku
045-664-5757
11:00-19:00 (closed Mon)

www.elliott.jp

MAP 8

横浜ビール



Yokohama's Original HOMETOWN BREWERY

NAKA-KU, SUMIYOSHI-CHO 6-68-1
Phone: 045-640-0271 Pub Hours:
Weekdays: 6-11pm, Weekends, 1-11pm
www.yokohamabeer.com

MAP 13



Antenna America
American Craft Beer, Bottle Shop & Tasting Room

Home Delivery Service Available
全国配送! 自宅で受け取り!

Online Store




Store Locations

Kannai JR関内駅北口から徒歩5分
MAP 2
※毎日12時から営業

Yokohama 横浜駅ジョイナス地下1階 (Food & Time Isetan 内)
※5月6日まで休業

Shinagawa JR品川駅アトレ3階 (Food & Time Isetan 内)

July 2020

いつもの夏なら、今頃開催予定のコンサートやフェスティバルの話をしていただこう。しかし、ご存知の通り、今年はいつもの夏ではありません。ネガティブなことに目を向けるのではなく、前向きなことを考えてみれば意外とたくさん見つかります。横浜、そして日本全体で見ると、新型コロナウイルスがまん延している他国に比べれば、恵まれている状況といえます。これが当たり前だと思わないようにしましょう!


テイクアウトだけとしても、お気に入りのお店やレストランを訪れることができるのは感謝すべきことです。ショッピングモール、博物館や学校も再開され、一般的に明るい雰囲気が漂っています。梅雨の時期であっても、人々は外に出ることを楽しんでいきます。そんな前向きな気持ちは正しい方向へ向けていきましょう。安全策を取りながらも、横浜の地域社会とここに住む人々たちを支援するためにできることをしていきましょう。一緒に強くなれます。


Any normal summer we'd be talking about all the great concerts and festivals that take place this season. As we all know, this isn't a normal summer. Instead of dwelling on the negative, let's look at the positive—and there is a significant amount to consider. In Yokohama, and Japan as a whole, we have been much more fortunate than many other countries in the world during this pandemic. Let's not take it for granted!


We should be thankful that we are once again able to visit our favorite shops and restaurants, even if it may be for takeout only. Our malls, gyms, museums and schools have been re-opening and the general public seems to be in a cheery mood. Even during the rainy season, people are excited to be going outdoors. Let's keep that ball of positivity rolling in the right direction. Stay safe, protect yourself, but do what you can to support your community and fellow Yokohama citizens. Together we remain strong.

Visit us on the web at
www.yokohamaseasider.com
For advertisement and other inquiries email:
広告掲載やその他のお問い合わせ:
info@yokohamaseasider.com

Follow us on Facebook, Twitter & Instagram

 www.facebook.com/SeasiderMagazine

 [@YokohamaSsdr](https://twitter.com/YokohamaSsdr)

 [@yokohamaseasider](https://www.instagram.com/yokohamaseasider)

Cover Meg Ishihara	Editorial Ry Beville Misato Hanamoto Brian Kowalczyk Meg Ishihara Matthew Gammon	株式会社 Bright Wave Media 231-0063 Yokohama, Naka-ku, Hanasaki-cho 1-42-1 Noge Hana*Hana 2F (Appointments only) Copyright 2020	
------------------------------	--	---	---

The contents of The Yokohama Seasider Magazine are fully copyrighted. No part of this magazine may be copied, distributed or reproduced in any form without the written consent of Bright Wave Media. Opinions expressed herein are not necessarily endorsed by the publisher. We are not responsible for the quality or claims of advertisers. YSM is available at roughly 500 locations. Except for ads, and unless noted, none of the content in the Yokohama Seasider Magazine is paid publicity. We feature information we think is important.



FSC® 森林認証紙、ノンVOCインキ (石油系溶剤0%) など印刷資材と製造工程が環境に配慮されたグリーンプリンティング認定工場にて、印刷事業において発生するCO₂全てをカーボンオフセット (相殺) した「CO₂ゼロ印刷」で印刷しています。



“Our business is not political.
It’s a place to *gain appreciation* for something
that brings people together: **beer and food.**”

アンドリュー・バルマス ナガノトレーディング

ANDREW BALMUTH

of Nagano Trading

朱 美とアンドリュー・バルマス夫妻は、アメリカのクラフトビールのインポーター、卸売と小売の国内最大手、ナガノトレーディングを経営している。同社の歴史は2004年に遡り、2012年に吉田町で株式会社を設立した。2年前、カリフォルニア州から3年半にわたって遠隔運営をしたのち、彼らは野心的な計画を引っさげて横浜に戻ってきた。その後、スタッフの数も事業範囲も急速に拡大を続けている。横浜のビールシーンを変えているのはもちろん、その勢いはとどまるところを知らない。

Akemi and Andrew Balmuth own and operate Yokohama-based Nagano Trading, Japan’s largest importer, distributor and retailer of American craft beer. With roots going back to 2004, they incorporated the company in Yoshidamachi in 2012. Two years ago, after a 3.5-year stint in California, where the couple operated the company remotely, they returned to Yokohama with ambitious plans for the future. Since then, the company has been expanding its staff and operational reach rapidly. While Nagano Trading is changing the landscape of beer in Yokohama for certain, its ripples are traveling ever wider.

「私たちの店は政治的ではありません」とアンドリューは話す。「ビールとフードという、人々を結びつけるものを一緒に楽しむ場所なのです」

アンドリューはナガノトレーディング直営の小売店「アンテナアメリカ」についてそう表現した。アンテナアメリカでは輸入ビールを樽生または瓶や缶で販売、またイベントも行っている。2013年に吉田町で最初の店舗をオープンして以来、高い人気を博している。ここでは、いろいろなバックグラウンドを持つ多種多様な人々を結びつけている。2016年には伊勢丹と手を組み、品川駅のアトレ品川に2店舗目をオープンした。ここでも成功を取めると、同社と伊勢丹は再びタッグを組み、2018年横浜駅のジョイナスに3店舗目を開業。樽生ビールが飲めるバーと、冷蔵庫が並ぶ酒屋が融合した面白い空間になっている。もちろんフードも重要な役割を果たしている。

ここ数年、日本でもクラフトビールブームが続いている。小規模醸造が可能となった法改正は20年以上前に遡り、日本各地にブルワリーは点在していたが、盛り上がりを見せてきたのは最近のことだ。

ナガノトレーディングはインポーターだが、バウム夫妻はクラフトビールを世に広めてきた立役者に違いないだろう。

アンドリューは「クラフトビールシーンの中で、ここ2年間、単なる醸造設備からブルーバブへと転換する流れが起きているのは明らかです」と語る。

日本のクラフトビールの歴史において、ブルワリーは主に大都市にあるバ

“Our business is not political,” says Andrew. “It’s a place to gain appreciation for something that brings people together: beer and food.”

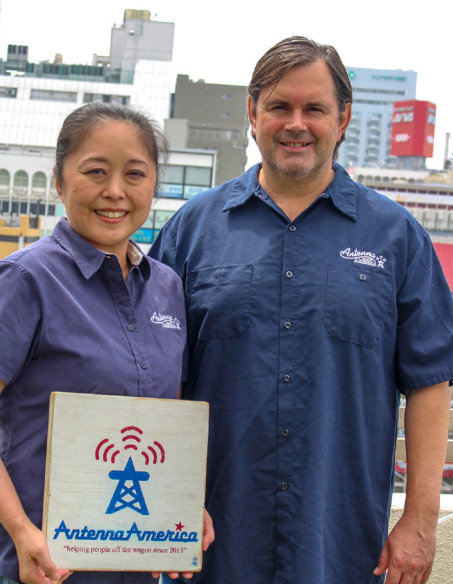
Andrew is describing Antenna America, the name of Nagano Trading’s directly operated retail business—a space where the company can sell its imported beer in draft or package, as well as hold events. They opened the first store in Yoshidamachi in 2013 and it’s been a popular watering hole since. It truly does bring people of all walks of life together. In 2016, they partnered with Isetan and opened their second branch in Atré Shinagawa, located in Shinagawa Station, Tokyo. On the heels of that success, they worked with Isetan again to open a third location in Joinus, Yokohama Station in 2018. The spaces are interesting hybrids of draft beer bars and bottle shops with rows of refrigerated shelves. Food is an important part of the experience, too.

A craft beer boom has been underway in Japan for the last few years. Laws allowing for small-scale beer brewing have been around for over 20 years, and there have been breweries across Japan operating during this time, but momentum started picking up recently. Although they are importers, the Balmuths should definitely be credited for raising the awareness and popularity of this beverage category.

As Andrew sees it, “These last two years, there’s been an obvious shift in the craft beer scene from mere production facilities to brewpubs.”

For most of Japan’s craft beer history, breweries delivered their products to bars and shops primarily located in Japan’s major cities. Brewpubs, however, are small breweries that sell most or all of their beer through an on-site bar or restaurant. Over a hundred have opened in the last five years, including a handful in Yokohama. Andrew admits that they are competitors to these businesses, but also points out that they are aligned in their goals. They are all local heroes, of a sort, who are introducing something new to the beer scene. They are creating an exciting space where customers can explore new flavors and ideas in a social setting.

The Balmuths naturally plan to expand on their successful business model. The question is where.



“Yokohama is really **open**. It’s a place where *ideas can develop* and *take root*. There’s deep pride in the city and diversity, too... Yokohama is international and develops its **identity** based on actual **activity**, rather than history.”

一や店舗にビールを納入するのが主流であった。一方、ブルーパブとは醸造したビールのすべて、または大部分を敷地内のバーやレストランで販売する小さなブルワリーを指す。過去5年間で100以上のブルーパブがオープンし、横浜でも数店開業している。アンドリューは、ブルーパブは競合相手だと認めながら、目指す場所は同じであると指摘した。彼らはビールシーンに何か新しいものをもたらす、いわば地元のヒーローのような存在だ。消費者が新しい味やアイデアを周りの人たちと一緒に楽しめる、ワクワクするような空間を創り出しているのだ。

バルマス夫妻は、成功を収めているビジネスモデルを拡大していく予定だ。問題は、場所だ。

「新型コロナウイルスをきっかけに、多様な拠点を持つ必要性を感じました。というのも、営業時間などに関する規定がそれぞれ異なっていたのです」とアンドリュー。品川店は営業時間を短縮して営業を続けたが、横浜駅の店舗は45日間にわたって休業した。

「現在、私たちは地域の公衆衛生のガイドラインに従いつつも、ある程度の裁量をもって運営できる場所を探しています」とアンドリューは続ける。「そして横浜の物件を新たに探しています。今進めているプロジェクトが二つあるのですが、そのうち一つが完成間近です」

新型コロナウイルスは物件の選び方を変えたが、東京への進出計画にも影響を与えた。彼らはオリンピック直後に小売用の物件を見つけたいと考えていた。人通りの多い通路沿いには、オリンピック閉会と同時に営業を終了するポップアップスタイルの店ができるはずだとアンドリューは話す。そういったスペースは、アンテナアメリカのように長期的な計画を持つ事業にとってはチャンスだ。東京進出のあとは、バーと酒屋が一体化した同様のビジネスが成功している大阪への参入を見据えている。

10代の娘を持つバルマス夫妻は、オフの時間は横浜を満喫している。大都市の開放的な雰囲気を表す、見ているだけで心が落ち着くほど美しく開発されたウォーターフロントがお気に入りだ。アンドリューは、この美しい景観は横浜の精神の延長だと見ている。

「横浜はとても開かれた土地です。アイデアを発展させ、根を下ろすことができる場所です。深い誇りがあり、中華街など多様性にも富んでいます。横浜が国際的で、歴史よりも実績でアイデンティティを発展させているところが好きなのです」

バルマス家は自宅で過ごすことが多いと話すが、国際色豊かな横浜のレストランへ出かけることも好きだという。

「美味しいイタリア料理が食べられるので満足しています。中華街の小籠包も絶品ですし、私たちは麻婆豆腐が目がないのです。新しい横浜ハンマーヘッドにも出かけて楽しんでます」

ほかの場所もいくつか挙げるアンドリューだが、彼が自らの店で客と美味しい料理とビールを楽しむ姿を見かけるのは珍しいことではない。彼は社交的で、気取ったところがなく親しみやすい。朱美が時折彼を引っ張って連れていかなければならないほどだ。

横浜にバルマス夫妻がいるのは幸運なことだ。彼らが横浜にもたらしたのは事業だけではない。互いに仲良くしようという姿勢と、コミュニティ意識を生み出している。

“COVID taught us that we need to have a variety of installations because of varying rules that govern hours of operation and access,” says Andrew. While their Shinagawa branch remained open under restricted hours, the Yokohama Station branch was closed for 45 days.

“We are looking for locations that provide us some control over how we can react to local guidelines for health and safety standards,” Andrew continues. “And we are looking for more locations in Yokohama. We have two projects that we are exploring right now—one is near completion.”

While COVID altered how they vet locations, it also affected their plans for expansion into Tokyo. They had hoped to find some retail space immediately after the Olympics. Andrew notes that high-traffic corridors will have pop-up businesses that will shutter following the Games. Those spaces will be opportunities for businesses with longer-term plans, like Antenna America. After that, the Balmuths are eyeing markets like Osaka that are seeing success with similar bar-and-bottle shop hybrid businesses.

When not working hard on their business, the Balmuths, together with their pre-teen daughter, enjoy all that Yokohama has to offer. They are rather keen on the city’s beautifully developed waterfront, which provides a calming feeling of openness for such a large city. Andrew sees this aesthetic as an extension of the city’s ethos.



“Yokohama is really open. It’s a place where ideas can develop and take root. There’s deep pride in the city and diversity, too, with places like Chinatown. I like that Yokohama is international and develops its identity based on actual activity, rather than history.”

Although the Balmuths describe themselves as a family that mostly stays close to home, they do like to get out for some of the city’s diverse food offerings.

“We’re always happy that there’s good Italian food. Soup dumplings in Chinatown are just awesome. And we’re big into *mabodofu*. The new Hammerhead wharf has been exciting to explore, too.”

He ticks off a few other places. It’s not unusual, however, to find Andrew at his own retail location, enjoying the great food and beverages with his customers. He’s gregarious and down-to-earth. Akemi sometimes has to tug him away.

Yokohama is lucky to have the Balmuths. It’s not just the business they’ve brought to the city. It’s the friendliness and sense of community they’ve created, too.

For more info visit Nagano Trading's website:
naganotrading.com



Merengue

西区みなとみらい 4-4-1 横浜野村ビル1F
 Nishi-ku Minatomirai 4-4-1
 Yokohama Nomura Building 1F
 Hours: 8:00~22:00
 Tel: 045-227-2171
 Web: merengue-hawaii.jp



ハワイにはポキボウルやふわふわのパンケーキなど、帰国後に恋しくなる食べ物がたくさんある。横浜には数多くのハワイアンレストランが出店しているが、みなとみらいの「メレンゲ」は、太陽の光が降り注ぐ絶好の立地が特徴だ。店内にひとたび踏み入れれば、ゆったりとした音楽とリラックスできる空間が広がり、都会の喧騒を忘れてハワイに旅している気分を楽しめること間違いなしだ。

我々も、前述のハワイ料理はもちろん、旅行気分をフルに味わうためにトロピカルドリンクを注文した。サーモンとアボカドマヨポキボウル(1080円)は、その響きの通りに美味。現地の

ポキボウルは、ご飯の上にお好みのたれに漬け込んだマグロやサーモンの角切りが乗ったシンプルなもの主流だが、日本ではよりサラダに近いものとして定着している。メレンゲのポキは本場スタイルでありながら、野菜もたくさん添えられていてとてもヘルシー。シフォンパンケーキ(880円)はふわふわで、口に入れるとすぐに溶けてしまう美味しさ。生クリームがトッピングされた分厚いパンケーキ3枚はボリューム感がある見た目だが、あっという間になくなってしまふ。

南国気分をより一層高めてくれるのはミニチュア傘、ブルメリアの花にパイナップルが飲み

口にあしらわれたドリンクだ。取材時にはハワイアンハニージンジャーエール(580円)とマンゴーとパイナップルのスムージー(680円)を注文。ジンジャーエールはすっきりとしたさわやかな味わいで、生のショウガのほのかな辛さとはちみつがマッチしている。スムージーはそれに比べて濃厚な味わいのフローズドリンクで、夏の暑い日にぴったり。ほかにもアサイーボウル、ワッフルやバーガーなど、次回来店時には食べたいメニューがたくさんある。店内は広々としているが、風を感じることでできる屋外テラス席は夏の間特に人気を集めている。

If you've ever visited Hawaii, there are several food items you'll certainly miss upon your return—poke bowls and fluffy pancakes are a couple of them. While Hawaiian restaurants are abundant in Yokohama, Merengue in Minatomirai stands out with its ideal location in a sunlit spot. Inside, the relaxing music and atmosphere transport you to the islands, allowing you to forget about the bustle of the big city beyond its doors.

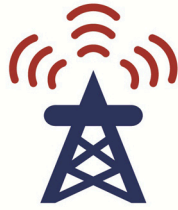
We, of course, had to order the aforementioned Hawaiian comfort foods

together with tropical drinks to get into full vacation mode. The Salmon and Avocado Mayonnaise Poke Bowl (¥1080) was every bit as delicious as it sounds. Poke bowls in Hawaii simply consist of rice topped with cubed tuna/salmon tossed in a sauce of your choice. In Japan, the common style is as a salad bowl. Merengue follows this standard. Still, the greens are a complementary addition and healthy bonus to the poke. The Chiffon Pancakes (¥880) were so soft and fluffy, they instantly melted in our mouths. Three stacks of thick pancakes with heaps of whipped cream might sound like a lot, but you're likely to clean off the plate in no time.

Nothing says tropical like refreshing fruit

drinks topped with a tiny parasol, plumeria flower and pineapple wedge for garnish. We went for the Hawaiian Ginger Ale Honey (¥580) and Mango and Pineapple Smoothie (¥680). The Ginger Ale was light and refreshing, and the subtle spiciness of raw ginger blended seamlessly with honey. The Smoothie was slightly heavier in comparison, but slushy—perfect for a hot summer day. Other enticing selections on the menu include acai bowls, waffles, and burgers which we hope to try on our next visit. If you're looking for *ono* (delicious) Hawaiian eats, this place definitely needs to be on your list. The restaurant is spacious inside, but the breezy outside terrace seating is definitely popular during the summer season.





アメリカ直輸入ビール

Over 100 varieties
of American craft beer
in bottles and cans
for drink-in or take-out

Home delivery available!

Antenna America

Nagano Trading's
American Craft Beer Tasting Room
www.antenna-america.com

- 1 Dark Room International [D-2]
- 2 Antenna America [D-3]
- 3 Hamabread [E-6]
- 4 Sagan [E-6]
- 5 Toraya [D-3]
- 6 045 Yokohama Canvas Bag [C-4]
- 7 Nakamaru Dental Clinic [E-6]
- 8 Café Elliott Avenue [D-7]
- 9 Bashamichi Taproom [D-4]
- 10 Ishikawacho Green [E-6]
- 11 Bashamichi Green [C-3]
- 12 Bluff Clinic [E-8]
- 13 Yokohama Brewery [D-3]
- 14 Apollo [D-3]
- 15 Ariake Main Store [D-5]
- 16 Kinpira [D-3]
- 17 YIEA & Shyo Shyo An [C-2]
- 18 Gymboree [C-3]

MAP
2





MOTOMACHI SAKE BAR

SAGAN

日本酒サガン

For Information & Reservations Call
045-663-3070

Hours
17:00 to 23:30

Closed
Mondays
月曜日

MAP 4

横浜の歴史とともに60年・・・

ありあけ **横濱** **ARIAKE HARBOUR**



横濱の海に浮かぶ船をイメージした贅沢なマロンケーキ

Rich elegant marron cakes inspired by ships sailing the waters of Yokohama Harbour.

ARIAKE MAIN STORE

231-0021 Yokohama, Naka-ku Nihonodori 36
Hours 10:00-20:00(L.O 19:00)
TEL 0120-005-436
www.ariakeharbour.com



MAP 15



APOLLO
company

craft beer, fine food & great people

1-9 Hanasaki-cho, Naka-ku 6pm-3am
045-261-8308 Every-blessed-day

MAP 14

EAST & WEST FUSION CUISINE

KINPIRA KITCHEN

045-231-6877

OPEN TUESDAY TO SUNDAY
LUNCH | 2:00-15:00 (L.O 14:30)
DINNER | 7:00-24:00 (L.O 23:00)

TRY OUR DELICIOUS FOOD!

ADDRESS
NAKA-KU
NOGUCHO
2-77-1



MAP 16

SAKE TODAY
THE WORLD'S FIRST
ENGLISH-LANGUAGE SAKE MAGAZINE



www.sake-today.com/orders

Be Fresh 2018 **30**
横浜国際教育学院は創立30周年



**YOKOHAMA INTERNATIONAL EDUCATION ACADEMY
JAPANESE LANGUAGE INSTITUTE**

*Learn Japanese
in Yokohama!*

43 Miyazakicho, Nishiku, Yokohama 220-0031
TEL 045-250-3656 FAX 045-250-3657
EMAIL admissions@yiea.com

www.yiea.com



MAP 17

Hamabread

横浜市中区石川町1-14-13

Naka-ku Ishikawacho 1-14-13

Hours: 11:00-17:00 (closed Sun, Wed & holidays)

MAP
3



5月にオープンしたばかりの「ハマブレッド」は、地元ですでに多くのファンを獲得。Instagramのフォロワー数も1000を超えている。店舗は、石川町の大通りから一本入った小路沿いにありながら、鮮やかな空色の外観と行列に並ぶ人々が目印となり、すぐに見つけることができる。人気が高く開店前には並ぶことが多いので、開店時間(11時)より前に行くことをおすすめする。小さな店内には食べるスペースがないので、すべて持ち帰るスタイルだ。

ハマブレッドは本格的で洗練されたパンが売り。定番のものから、ここでしか味わえない商品まで揃っている。まず目を引くのはカラフルなクロワッサン。ショコラの茶色、フランボワーズの赤、抹茶の緑が黄金色の生地と折り重なり縞模様を織りなしている。取材時にはプレーンのクロワッサン(210円)とチョコレートクリームが入ったクロワッサンショコラ(240円)を購入した。焼いたカレーパン(220円)にはゴロゴロ野菜のカレーがたっぷり

り入っている。一口食べれば中身のカレーが口中に広がるこのカレーパンは、パンにカレーが少し入った程度のカレーパンとは一線を画している。ハマブレッドドッグ(340円)はランチにぴったり。ジュシーで大きなソーセージと、挟んでいるバゲットは相性抜群だ。

朝食にはこれまた絶品のカンパーニュはいかがだろう。フランス語で田舎風パンと呼ばれるカンパーニュは深みのある素朴な味わいが楽しめ、フルサイズと1/4サイズ(400円)から選べる。目玉焼きとベーコンに合わせても美味しいだろう。そして食事の締めくくりとして外せないのがチョコレートスコーン(200円)。パサパサしがちなスコーンだが、ハマブレッドの全粒粉で作られた、おだやかな甘味と軽い口当たりのスコーンならベロリと食べれてしまう。次行ったときにはどんな驚きと出合えるのか、そしてオープンして間もない同店が今後どのようになっていくのか、とても楽しみなお店だ。



Hamabread just opened in May, but it's already garnered a lot of attention from locals with over a thousand followers on Instagram. Though tucked away on the back street running parallel to Ishikawacho's main thoroughfare, the bakery is hard to miss with its bright, sky-blue walls and long line of people waiting out the door. We recommend arriving earlier than opening time (11:00) if you want a spot near the front of the line. Note that the small bakery has no eat-in space and only offers take-out.

Hamabread boasts authentic, sophisticated breads, some of which are traditional, classic selections while others are totally one-of-a-kind. The first

thing to catch your attention will likely be the colorful croissants—strands of brown for chocolate flavor, red for framboise and green for matcha are intertwined with the golden brown crusts. We opted for the standard Croissant (¥210) and a Chocolate Croissant (¥240), which was filled with chocolate cream. The Baked Curry Bread (¥220) is jam packed with thick curry loaded with chunks of vegetables. It's not like the common *kare pan* (curry bread) in which you get some curry with your bread—you'll get a mouthful of the filling on your first bite with this one. The Hamabread Hotdog (¥340) makes for a perfect lunch. The sausage is thick and juicy, and goes well with the baguette bread it's served in.

If you want something delicious to add to your breakfast spread, we recommend the Campagne. This French sourdough loaf explodes with rustic flavor and comes in full size or 1/4 size (¥400). It's complementary to a side of fried eggs and bacon. Last but not least, the Chocolate Scone (¥200) was the perfect dessert to wrap up the meal. Scones can often be dry and crumbly, but you'll devour Hamabread's mildly sweet and light scones made with whole grain flour. We're excited to see what the future holds for this newly-opened bakery, and look forward to going back to explore more of what they offer.

佐渡の旅

A TRIP TO SADO ISLAND, NIIGATA

Photos and text by Kai Endo

佐渡島を写真に収めていく中で、「果たして自分は今、この瞬間にここに立っているのだろうか」という疑問が芽生えてくる。

そこは確かに、『自分の中』ではなく、『自分の外』の世界だった。

While taking shots of rural Sado Island in Niigata, the photogenic surroundings made me ask myself, "Am I really standing here at this very moment?"

In my mind, I felt with certainty that I was viewing the scene from somewhere outside of my physical being.





MAP 1
DARK ROOM
INTERNATIONAL

中区花咲町1丁目42-1-2F
Naka-ku, Hanasaki-cho 1-42-1-2F
Tel/Fax : 045-261-7654
www.thedarkroom-int.com

The Impressive Link Between Oral Care and Brain Health

PROPER CARE OF TEETH has been the cornerstone of a healthy daily regimen for generations. We've all been taught to keep our teeth strong and free of cavities through regular brushing, and the lesson seems all the more important now that average lifespans are edging upwards. Experts remind us regularly on the importance of keeping our teeth for as long as possible, especially when it's increasingly common these days to live well into our 80s and 90s.

There's a growing body of compelling evidence which points to even more reasons to make sure your oral hygiene is in tip top condition. Anecdotal cases over the years have revealed impressive turnarounds of bed-bound elderly patients and long term care facility residents who were able to walk again after reversing the effects of teeth loss through treatment and relearning proper mastication. The Academy of Clinical Dentistry in Japan has long led the global advancements in this field, pioneering the parameters of care through which robust chewing has been shown to have a dramatic impact on the stimulation of brain activity. Various studies have shown that compromised mastication due to tooth loss impacts hippocampal development, leading to severe declines in memory and learning.



Oral care research is now pushing the new frontiers of brain science.

A landmark study in Norway published by the University of Bergen has discovered a clear connection between gum disease and Alzheimer's by establishing DNA evidence that the bacteria causing gingivitis (gum disease) can travel from the mouth to the brain and significantly increase the host's chances of developing Alzheimer's. The bacteria produce a protein which has been shown to destroy nerve cells in the brain, which could then lead to memory loss, and eventually to Alzheimer's. Though not the only contributing factor, its presence has been shown to accelerate disease progression in Alzheimer's patients. Multiple earlier studies had already found a strong association between periodontitis and the accumulation of amyloid β ($A\beta$), widely considered to be a central feature of Alzheimer's disease, in the brains of Alzheimer's patients. Routine oral care and check-ups are increasingly considered important preventive measures against dementia and other brain disorders.

Clearly, oral health is a lot more than just preventing cavities. Brush up on both mental and physical well being through daily care to boost your QOL for a long and happy life.



This community health message has been brought to you as a public service of the **BLUFF CLINIC** in Yokohama. (www.bluffclinic.com)



コーンチェダーのケサディア CORN CHEDDAR QUESADILLA

今回は簡単にできる子供のオヤツを紹介します。もちろん大人が食べてもOK!

フラワートルティーヤ(8インチ)	1p
マヨネーズ	15g
サワークリーム	15g
<A>	
スイートコーン	60g
スライスベーコン	2p
玉葱(スライス)	20g
チェダーチーズ(シュレット)	適量
オレガノ	適量
ブラックペッパー	適量
バター	30g
メープルシロップ	20g

1. テフロン加工のフライパンにベーコンを乗せてカリッと両面焼く。ベーコンはフライパンから外し、フライパンに残ったベーコンの脂はそのままにしておく。
2. マヨネーズとサワークリームを混ぜ合わせ、トルティーヤ全体に塗る。
3. 2の片側にAの材料の乗せてトルティーヤを半分に折たたむ。
4. 1のフライパンにバターとメープルシロップを半量ずつ入れ中火で両面香ばしく焼く。
5. 食べやすくカットして完成!!

We're introducing an easy snack recipe you can enjoy with your kids. Of course, adults can eat them, too!

flour tortilla (8in.)	1 p
mayonnaise	15g
sour cream	15g
A)	
sweet corn	60g
bacon slices	2
sliced onion	20g
cheddar cheese (shredded)	as desired
oregano	to taste
black pepper	to taste
butter	30g
maple syrup	20g

1. Fry bacon in Teflon-coated pan till crispy on both sides. Remove bacon from pan. Leave the fat.
2. Mix mayonnaise and sour cream and lather over tortilla.
3. Top one side of tortilla with A ingredients and fold in half.
4. Add half the butter and maple syrup to the bacon fat in the pan. Fry the folded tortilla on one side over medium heat. Then add the remaining butter and maple syrup and fry the other side.
5. Cut into bite-size wedges.

Creative Food Menu • Craft Beer & Wine
in a Friendly Atmosphere

**NOW
HIRING!**

charcoal grill & bar

green

石川町

ISHIKAWACHO



NAKA-KU, ISHIKAWACHO 1-8

TEL 045-662-5993

Weekdays: 17:00-26:00

Weekends & Holidays: 16:00-26:00

馬車道

BASH AMICHI



NAKA-KU, BENTEN-DORI 6-79

TEL 045-263-8976

Lunch: 11:30-14:00

Sat, Sun, & Holidays
11:30-15:00

Dinner: 17:00-24:00

www.greenyokohama.com

