



# やさい家めい

「やさしい家めい」の「めい」は、「命」  
野菜の命をいただくことに感謝し、  
”命” いっぱいいただく。

## 発酵醸造料理人 伏木暢頭 監修

発酵文化伝承人 伏木暢頭とお送りする  
発酵の力によって、砂糖を一切  
使用せずにお野菜本来の旨み、  
甘みを引き出した心と身体が喜ぶ  
美と健康の発酵お野菜料理

## うつくしの御膳

4,900円

- ・手毬寿司
  - 海老発酵漬け
  - 鮮魚昆布締め
  - 茗荷の甘酢漬けときゃらぶき
  - 胡瓜と生姜、昆布佃煮
  - 人参の柑橘酢漬けと椎茸煮しめ
- ・お野菜小鍋自家製おろし玉葱ポン酢
- ・本日のすり流し
- ・季節のサラダ  
〈選べるドレッシング：納豆／ピーツ／モロヘイヤ〉
- ・発酵切り干し大根
- ・とうもろこし醬(ひしご)焼き
- ・うづめく
- ・方願寺味噌豆腐
- ・焼き野菜ぬか漬け
- ・トマトとじゅん菜梅酢
- ・いくら漬物鬼おろし
- ・南瓜甘酒煮
- ・親子出汁巻き玉子
- ・空心菜木の実和え
- ・しば漬け餡茶碗蒸し
- ・お野菜蕎麦
- ・野菜もち
- ・油麩最中
- ・フルーツ甘酒

監修  
伏木暢頭  
ふしきのぶあき



醸造料理人であり、日本の発酵食文化伝承人。  
発酵教室の講師としても活躍し、現在の「発酵食」  
「麺」人気の立役者の一人。イタリアン、和食など料理  
の道を極めること33年、食材を全く別物にかえてしま  
う。不思議な麺の力に惚れ込み、独学で麺について  
学ぶ。知識が豊富なうえ、面白くてわかりやすい解説  
が人気で、テレビや雑誌などメディアにも度々登場。  
各地での講演会などでも活躍。主に「発酵王子」とし  
て親しまれている。

- ・淡路島 農家レストラン「陽燦々」料理監修
- ・淡路島「望楼青海波」料理監修
- ・淡路島「禅坊靖寧」料理監修
- ・発酵料理士協会 名誉講師
- ・株式会社パソナグループ 顧問



## 悠々と

3,650円

- ・発酵牛のグリエ赤ワインソース
- ・本日のすり流し
- ・季節のサラダ
- 〈選べるドレッシング：納豆／ピーツ／モロヘイヤ〉
- ・本日の小鉢五景
- ・羽釜炊きご飯
- ・本日のお味噌汁
- ・お新香



## 潺々と

3,650円

- ・発酵鮮魚と旬菜杉板焼き
- ・あられ揚げ
- ・本日のすり流し
- ・季節のサラダ
- 〈選べるドレッシング：納豆／ピーツ／モロヘイヤ〉
- ・本日の小鉢五景
- ・羽釜炊きご飯
- ・本日のお味噌汁
- ・お新香



## 枯淡な趣き

3,650円

- ・山形県伝承羽黒蕎麦蕎麦つゆ
- ・手毬寿司
- ・鮮魚発酵漬け
- ・鮮魚昆布締め
- ・茗荷の甘酢漬けときゃらぶき
- ・胡瓜と椎茸煮しめ
- ・蕪の甘酒漬けと昆布佃煮
- ・本日のすり流し
- ・季節のサラダ
- 〈選べるドレッシング：納豆／ピーツ／モロヘイヤ〉
- ・本日の小鉢五景
- ・しば漬け餡茶碗蒸し
- ・夏野菜天麩羅

※表示価格は税込です。※お米は国産米を使用しています。

（食物アレルギーがご心配のお客様へ）1.アレルギーに関しては係りの者にお尋ねください。2.当店で使用している魚介類には、えび・かに等が混在している場合があります。

3.アレルギー物質に対する感受性には個人差があります。使用する原材料の製造工場や店舗内においては、同一の調理器具・洗浄機を使用しておりますので、微量でも反応してしまう可能性のあるお客様はご注意ください。