

やさしい家めし

「やさしい家めし」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

新鮮お野菜

×

発酵

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を

めいいっぱいお召し上がりください。

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」「麴」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。不思議な麴の力に惚れ込み、独学で麴について学ぶ。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

うつくしの御膳

5,500円



- ・手毬寿司
サーモン発酵漬け
鮮魚 昆布締め
色大根 甘酢漬け
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／ビーツ／季節〉
- ・発酵切り干し大根
- ・もずく 漬物和え
- ・秋野菜 合切煮
- ・万願寺味噌豆腐
- ・焼き野菜 ぬか漬け
- ・カリフラワー 白和え
- ・茸煮浸し
- ・小姫芋 いとこ煮
- ・親子出汁巻き玉子
- ・旬菜木の実和え
- ・しば漬け 餡茶碗蒸し
- ・お野菜蕎麦
- ・野菜もち
- ・白こしあん最中
- ・フルーツ甘酒

京野菜と山形伝統野菜 お漬物盛り合わせ

鮮魚茶碗蒸し

京おぼろ豆腐 露味噌

伊勢原中村さんの自然薯
自然薯生とろ 山葵醤油

発酵小鉢三景

発酵小鉢五景

農園バーニャカウダ ※二名様より

一人前

690円

850円

850円

950円

1,090円

1,490円

1,590円



発酵小鉢五景

奈良真羽根さんの南高梅
南高梅 天麩羅

760円

揚げたて厚揚げ五種の薬味添え

1、390円

伊勢原中村さんの自然薯
自然薯団子のお野菜小鍋自家製おろし玉葱ポン酢

1、500円

真鯛の竜田揚げ鬼おろし

1、800円

秋野菜 天麩羅

1、900円

発酵鮮魚と旬菜杉板焼き

2、490円

発酵牛のグリエ赤ワインソース

2、900円

青森県荒岡さんの無農薬つがるロマン
無農薬つがるロマン 土鍋銀シヤリ

1、300円

伊勢原中村さんの自然薯
自然薯とろろご飯 香り山椒

1、500円

手毬寿司五貫

1、590円

山形県伝承羽黒蕎麦

1、200円

秋野菜の天麩羅と伝承羽黒蕎麦

2、500円

本日のお味噌汁

690円

甘味三景

1、200円



手毬寿司五貫



発酵鮮魚と旬菜 杉板焼き



本日の工芸茶



大葉&キンモクセイ



淡路廣田農園の有機カレンデュラ



ハーブ香る人参エール



本日の柑橘スカッシュ

薬膳

薬膳 トニック
薬膳 りんご酢

760円
760円

本日の工芸茶
本日のハーブティー
大葉&キンモクセイ
ミント&薔薇

1,990円
980円
980円
980円

淡路廣田農園の有機カレンデュラ

1,290円

ハーブティー

黒酢ざくろソーダ
黒酢ぶどう&ベリーソーダ
マンゴー&りんご酢ソーダ
ピンクグレープフルーツ&りんご酢ソーダ

870円
870円
870円
870円

お酢ソーダ

ミネラルウォーター
ミネラルウォーター
りんごジュース
ウーロン茶

980円
980円
770円
770円

オレングジューズ
ハーブ香る人参エール
本日の柑橘スカッシュ

770円
880円
880円

高知県大森さんの生姜 生搾り生姜エール

880円

ソフトドリンク

日本酒

秋田県 刈穂

山廃純米超辛（辛口）
カッソとした存在感のあるコク、旨み、鮮やかな酸が調和し、力強さと同時に滑らかな感じられる味わい。米の旨みをゆっくり楽しめるお酒です。

精米歩合 60% / アルコール度 15度 / 生酛仕込み 酵母無添加

グラス 790円

福島県 仁井田本家

純米吟醸 しぜんしゆ（やや甘口）
どんな料理とも相性がよく、毎日飲んでも飽きず、ひとくち飲めば二杯目が飲みたくなる。自然が育てた滋味あふれるお酒です。

精米歩合 65% / アルコール度 15度

グラス 850円

生酛純米 田村（やや辛口）

種やかな香り、力強いお米の旨みと生酛らしいキリッとした酸とホデイのしつかりとした味わい。ライトな赤ワインのような感覚が特徴的です。

精米歩合 80% / アルコール度 15度 / 生酛仕込み 酵母無添加

グラス 850円

富山県 東醸醸造

特別純米 直詰め 生鳴海（やや辛口）
香りは爽やかで、メロンや白葡萄を思わせるような果実香。直詰めならではの繊細な微発泡、透明感のある綺麗な甘みを軽快な酸味が追いかけてきます。

精米歩合 65% / アルコール度 17度 / 生酛造り

グラス 950円

奈良県 美吉野醸造

自然淘汰
吉野の四季の基本風土に委ね、気候に寄り添うがゆえ同じ味わいにはなりえないのが特徴。味わいや風味はスタッフまで。

水酛仕込み 酵母無添加

グラス 1,050円

自然淘汰 発酵 Gaba

腐敗の響き、発酵の詩。腐敗と発酵はグラデーション。その危うさに秘めた魅惑のおいしさ。

水酛仕込み 酵母無添加

グラス 1,290円

自然淘汰 柑橘 Citrus

発酵する時に苦みは出ます。その苦みは本来ネガティブ。自然発酵による酸という必然性の中では大切な要素となる苦み。それが合わさった時に柑橘のおいしさを出す。

水酛仕込み 酵母無添加

グラス 1,290円

自然淘汰 果実 Tropical

糖化と発酵のバランスを感じとりしつかりと溶ける総被糖類の力を信じて、米の甘みを引き出します。この米の豊かな甘みが自然発酵による酸の中に満たされたときに果実のおいしさを出します。

水酛仕込み 酵母無添加

グラス 1,300円

自然淘汰 濃縮 Ultra

削ぎ落された奇麗な、美味しさ。重なり合う複雑な、美味しさ。それぞれの美味しさがあります。自然に醸すことは濃度を理解することと本味が美味しさと感じるとき叫びたくなることがある。

水酛仕込み 酵母無添加

グラス 1,550円

自然淘汰 変化 Aging

変わることで不変の味わいへ。時間をかけて変わることとは方向が決まること。長い年月をかけて生まれる風景のように驚きと懐かしさが共存する。美味しさの進化。

水酛仕込み 酵母無添加

グラス 1,790円

水酛清酒 花巴

ヨーグルトやチーズなどの発酵の酸を感じさせる水酛は、日本酒というイメージの枠を越えた味わいです。料理とのペアリングもよく、意外な組み合わせを発見することも出来ます。

精米歩合 70% / アルコール度 17度 / 生酛仕込み 酵母無添加

グラス 890円

岡山県 御前酒蔵元 辻本店

にこり生原酒 菩提元（やや辛口）
菩提元造りとは室町時代に奈良県で編み出されたとされる伝統的な酒母（二酛造り）の手法。天然乳酸をたっぷり含んだ「そやし水」をもとにして仕込み、酸味があり、キリッとした味わいです。

精米歩合 65% / アルコール度 17度

グラス 990円

高知県 亀泉酒造

純米吟醸原酒 CEL124（甘口）
香り高くフルーティで原酒にしては低いアルコール度ながら、しつかり感じる酸味とはのかな甘みのバランスは絶妙。まさに旨みのある白ワイン。日本酒はあまり得意ではないと方や女性にピッタリ。

精米歩合 55% / アルコール度 14度

グラス 990円

日本のワイン

日本の水で育ったぶどうを使ったワインは、ワインに含まれる酸のバランスから、和食の原点である「旨み」とよく合うことが知られ、和食と相性が良いとされています。やさい家めいでは定期的にワインを入れ替え、国産の美味しいワインをご提供します。

北海道

北海道ワイン

北海道の気候風土が作った本物のワイン。

白
辛口

北海道ケルナー
ケルナー・ブレンド

余市町で収穫されたケルナーを主体として、柑橘類のアロマの爽やかさと軽快かつ適度なポリフェノール感を備えた辛口のワイン。

ボトル 6,490円

赤
ミディアム

北海道ツヴァイゲルト
ツヴァイゲルト・ブレンド

オーストラリア原産の品種。冷涼な北海道の気候の中で、しっかりとした色調やタンニン、スパイシーな香りを持った赤ワインを生み出しています。

ボトル 7,040円

長野

シャトーメルシャン桔梗ヶ原ワイナリー

1938年に造られた歴史ある建物を利用してオープンした小さなワイナリー。

白
辛口

北信シャルドネ
シャルドネ

柑橘系、白桃の香りが豊かに感じれます。爽やかな酸味とミネラル感と共に豊かな果実間が余韻とに残ります。

ボトル 9,240円

赤
ミディアム

長野メルロー
メルロー

心地よい酸としつかりとしたタンニンがバランスよく調和したエレガントなワインです。

ボトル 9,790円

栃木

ココファームワイナリー

日本を代表する作り手さんの多くはここで勉強。

白
やや辛口

風のエチュード
シャルドネ、ブティ・マンサン

野生酵母で醸造させた風味豊かなやや辛口の白ワインです。

ボトル 9,240円

山梨

シャトーメルシャン勝沼ワイナリー

日本ワイン発祥の地、勝沼の中心部にあるシャトーメルシャンの中心的存在。

白
やや辛口

山梨甲州
山梨マスカットベリーA

軽い柑橘系の香りとさわやかな酸味。すっきりとした口当たりを引き出したワインです。

ボトル 7,040円

赤
ミディアム

マスカットベリーA
マスカットベリーA

果実味と柔らかさを大切に、穏やかな酸味と軽快な酸味を楽しむことのできるワインです。

ボトル 7,040円

泡

日本の泡
甲州、シャルドネ

さわやかな果実の香りと華やかな香りがグラスから立ち上ります。きめの細かい泡とはつらつとした酸が口中に広がり、甲州由来の厚みがアタリを引き締めます。

ボトル 7,480円

宮崎

都農ワイナリー

地元産ぶどうを100%使用して造られるワイン。

ロゼ
やや甘口

キャンベルアリーロゼ
キャンベルアリーロゼ

都農ワインを代表する甘口ロゼワイン。フルーティーな味わいが特徴です。

ボトル 6,490円



ビール

キリン一番搾り〈生〉	900円
キリン一番搾り〈中瓶〉	950円
高知県大森さんの生姜 生搾り生姜のシャンディガフ	950円
ノンアルコールビール	750円
小瓶	

ワイン

スパークリングワイン	グラス	790円
ハウスワイン(白・赤)	グラス	790円
デキャンタ・500ml		2、300円

果実酒

梅の宿あらごし梅酒	850円
梅の宿あらごし桃酒	850円

ハイボール

高知県大森さんの生姜 生搾り生姜ハイボール	890円
高知県大森さんの有機レモン 有機レモンハイボール	850円
ハイボール	850円
富士ハイボール	1、200円

サワー

高知県大森さんの生姜	生搾り生姜サワー	890円
高知県大森さんの生姜	生搾り生姜モスコミュール	890円
高知県大森さんの有機レモン	有機レモンサワー	950円
柑橘サワー		950円
シークワーサーサワー		850円
ウーロンハイ		850円

お酢サワー

柑橘	850円
南国果実	850円
ベリーベリー	850円
ざくろ	850円

※17時以降は別途サービス料として10%を頂戴いたします。

※表示価格は税込です。※当店は、国産米を使用しております。※食材の仕入れ状況により内容が変わる場合がございます。

〈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條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ふ可能性のあるお客様は、ご注意ください。