

やさしい家めい

「やさしい家めい」の”めい“は、”命“

野菜の命をいたたくことに感謝し、

”命“いっぱいいたなく。

発酵醸造料理人 伏木暢顕 監修

新鮮 お野菜

×

発酵

発酵文化伝承人 伏木暢顕とお送りする

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
めいっぱいお召し上がりください。

監修

伏木暢顕
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」「麹」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。不思議な麹の力に惚れ込み、独学で麹について学ぶ。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「陽燐々」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

海老 発酵漬け

鮮魚 昆布締め

茗荷の甘酢漬けとき やらぶき

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 醤(ひしお)焼き

・うざく

・万願寺味噌豆腐

・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



発酵小鉢五景

京野菜と山形伝統野菜 お漬物盛り合わせ	690円
鮮魚茶碗蒸し	850円
京おばろ豆腐 路味噌	950円
伊勢原中村さんの自然薯 自然薯生とろ 山葵醤油	950円
発酵小鉢三景	1,090円
発酵小鉢五景	1,490円
農園バーニャカウダ	一人前 1,590円

※二名様より

奈良県羽根さんの南高梅
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

夏野菜 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



手毬寿司五貫



発酵鮮魚と旬菜 杉板焼き

伊勢原中村さんの自然薯 自然薯とろろご飯 香り山椒	無農薬つがるロマン 土鍋銀シャリ	青森県荒関さんの無農薬つがるロマン
手毬寿司五貫	手毬寿司五貫	手毬寿司五貫
山形県伝承羽黒蕎麦	山形県伝承羽黒蕎麦	山形県伝承羽黒蕎麦
1,500円	1,500円	1,500円
1、200円	1、200円	1、200円
2、500円	2、500円	2、500円
690円	690円	690円
本日のお味噌汁	本日のお味噌汁	本日のお味噌汁
甘味三景	甘味三景	甘味三景

ソフトドリンク

高知県大森さんの生姜 生搾り生姜エール

880円

本日の柑橘スカッシュ

880円

ハーブ香る人参エール

880円

オレンジジュース

770円

りんごジュース

770円

ウーロン茶

770円

ミネラルウォーター

980円

ミネラルスパークリングウォーター

980円



ハーブ香る人参エール



淡路廣田農園の有機カレンデュラ



本日の柑橘スカッシュ



大葉&キンモクセイ



本日の工芸茶

ハーブティー

お酢ソーダ

ピンクグレープフルーツ&りんご酢ソーダ

870円

マンゴー&りんご酢ソーダ

870円

黒酢ぶどう&ベリーソーダ

870円

黒酢ざくろソーダ

870円

淡路廣田農園の有機カレンデュラ

1,290円

ミント&薔薇

980円

大葉&キンモクセイ

980円

本日のハーブティー

980円

本日の工芸茶

1,190円

薬膳

薬膳トニック
薬膳りんご酢

760円

日本酒

秋田県 刈穂

福島県 仁井田本家

山廃純米超辛 〈辛口〉

ガツン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さも感じられる味わい。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

精米歩合 65% / アルコール度 15度

グラス 790円

富山県 東醸醸造

生酛純米 田村 〈やや辛口〉

穏やかな香り、力強いお米の旨みと生酛らしいキリッとした酸とボディのしつかりとした味わい。ライトな赤ワインのような感覺が特徴的です。

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

奈良県 美吉野醸造

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ます。

精米歩合 65% / アルコール度 17度 / 生酛造り

グラス 950円

自然淘汰

腐敗の響き、発酵の詩

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。

精米歩合 65% / アルコール度 17度 / 生酛造り

グラス 1,050円

自然淘汰 発酵 Gaba

その危うさに秘めた魅惑のおいしさ。

精米歩合 65% / アルコール度 17度 / 生酛造り

グラス 1,050円

自然淘汰 柑橘 Citrus

発酵する時に苦みは出ます。その苦みは本来木ガテイブ。自然発酵による酸といふ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思い出す。

精米歩合 65% / アルコール度 17度 / 生酛造り

グラス 1,290円

自然淘汰 果実 Tropica l

糖化と発酵のバランスを感じとりしっかりと溶ける絶妙精選の力を信じて、米の甘みを引き出します。

精米歩合 65% / アルコール度 17度 / 生酛造り

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。それそ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本能が美味しいと感じるとき叫びたくなることがあります。

精米歩合 65% / アルコール度 17度 / 生酛造り

グラス 1,550円

自然淘汰 変化 Aga in

変わることで不変の味わいへ。時間をかけて変わることは方向が決まる」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。

精米歩合 65% / アルコール度 17度 / 生酛造り

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あります。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 65% / アルコール度 17度 / 生酛造り

グラス 890円

にごり生原酒 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伝統的な酒母(=酛)造りの手法。天然乳酸をたっぷり含んだ「おやし水」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 55% / アルコール度 14度 / 生酛造り

グラス 990円

高知県 鶴泉酒造

岡山県 御前酒蔵元辻本店

日本のワイン

日本の水で育ったぶどうを使つたワインは、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。やさしい家めいでは定期的にワインを入れ替え、国産のおい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ボリューム感を備えた辛口のワイン。

ボトル 6,490円

赤ミディアム
北海道ツヴァイアイゲルト
ツヴァイアイゲルト・ブレンド
オーストリア原産の品種。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、スペイシーな香りを持つた赤ワインを生み出しています。

ボトル 7,040円

白辛口
北海道ツヴァイアイゲルト
ツヴァイアイゲルト・ブレンド
オーストリア原産の品種。冷涼な北海道の気候の中で、しっかりととした色調やタンニン、スペイシーな香りを持つ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し残ります。

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
野生酵母で醸酵させた風味豊かな
やや辛口の白ワインです。

ボトル 9,240円

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、穏やかな渋みと
軽快な酸味を楽しむことのできるワインです。
軽い柑橘系の香りとさわやかな酸味。
すつ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

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
立ちはだかります。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フター引き締めます。

ボトル 7,040円

泡
日本の泡
甲州、シャルドネ

赤ミディアム
マスカットベリーA
マスカットベリーA
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フター引き締めます。

ボトル 7,040円

宮崎

— 都農ワイナリー
地元ぶどうを100%使用して造られるワイン。

ロゼやや甘口
キャンベルアーリー^{ロゼ}
キャンベルアーリー^{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 小瓶	750円

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

シーグワーサーサワー

ウーロンハイ

850円

850円

850円

お酢サワー

柑橘

南国果実

ベリー ベリー

ざくろ

850円

850円

850円

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らる場合がございます。

〈食物アレルギーが〉心配のお客様へ 1、アレルゲン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、注意ください。