

やさい家めい

「やさい家めい」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
鮮魚昆布締め
ヤーコン甘酒酢漬けと生姜昆布
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
- ・根菜サラダ
（選べるドレッシング：納豆／ビーツ／季節）
- ・発酵切り干し大根
- ・里芋真丈蟹ともぎく 餡かけ
- ・九条葱袋
- ・季節味噌京おばろ豆腐
- ・焼き野菜ぬか漬け
- ・旬菜木の実和え
- ・十和田美人牛蒡甘酢漬け
- ・漬物鬼おろし
- ・親子出汁巻き玉子
- ・旬菜白和え
- ・鮮魚と蕪餡茶碗蒸し
- ・お野菜蕎麦
- ・野菜もち
- ・白ごしあん最中
- ・フルーツ甘酒

京野菜と山形伝統野菜 お漬物盛り合わせ

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 ※二名様より

一人前



発酵小鉢五景

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

季節野菜 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

青森県荒関さんの無農薬つがるロマン
無農薬つがるロマン 土鍋銀シャリ

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

稻庭うどん 九条葱と湯葉つゆ

1,200円

季節野菜の天麩羅と稻庭うどん 九条葱と湯葉つゆ

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

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

980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

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

ハーブティー

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

760円

薬膳りんご酢

760円



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

日本酒

秋田県 刈穂

山廃純米超辛（辛口）

精米歩合60% / アルコール度15度 / 生酛仕込み酵母無添加
カ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を感じられる味わい。米の旨みをゆっくり楽しめるお酒です。

福島県 仁井田本家

純米吟醸 しげんしゅ（やや辛口）

精米歩合65% / アルコール度15度
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。

グラス 790円

富山県 東醸醸造

生酛純米 田村（やや辛口）

精米歩合65% / アルコール度15度 / 生酛仕込み酵母無添加
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覚が特徴的です。

グラス 850円

奈良県 美吉野醸造

特別純米 直詰め生 鳴海（なるか） （やや辛口）

精米歩合65% / アルコール度17度 / 生酛造り
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。

グラス 950円

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。

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。

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。

グラス 1,290円

自然淘汰 濃縮 Ultra

糖化と発酵のバランスを感じとりながら溶ける繊維質の力を信じて、米の甘みを引き出します。
この米の量がなまらかに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思い出す。

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本能が美味しいと感じると叫びたくなることがある。

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。

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。

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とされる伝統的な酒母（＝酛）造りの手法。
天然乳酸をたっぷり含んだ「ごやし水」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。

グラス 990円

純米吟醸原酒 CELI-24（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、しっかりと感じる酸味とほのかな甘み。
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女性にピッタリ。

グラス 990円

岡山県 御前酒蔵元辻本店

精米歩合55% / アルコール度14度

グラス 990円

純米

高知県 魁泉酒造

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

スーパークリーニングワイン グラス 790円
ハウスマーケット(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ことがございます。

（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ご注意ください。