

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



- ・お野菜寿司
アスパラの押し寿司
筍の押し寿司
蕪甘酒酢漬けと椎茸煮しめ
柴大根酒酢漬けと生姜佃煮
人参甘酒酢漬けと昆布佃煮
- ・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／ピーツ／季節〉
- ・発酵切り干し大根
- ・筍ひしお醬焼き
- ・筍の天ぷら落の臺味噌もち
- ・京おぼろ豆腐柚子胡椒醬
- ・焼き野菜ぬか漬け
- ・鯖なれ寿司
- ・独活うとと山菜金平
- ・もずく漬物和え
- ・親子出汁巻き玉子
- ・旬菜と岩海苔牛蒡餡
- ・鮮魚とトマト餡茶碗蒸し
- ・お野菜蕎麦
- ・季節もち
- ・納豆とナッツクリスピー苺ソース
- ・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

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

稲庭うどん 九条葱と湯葉つゆ

1、200円

季節野菜の天麩羅と稲庭うどん 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



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

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

本日の柑橘スカッシュ

ハーブ香る人参エール

オレンジジュース

りんごジュース

ウーロン茶

ミネラルウォーター

ミネラルスパークリングウォーター

880円

880円

880円

770円

770円

770円

980円

500ml
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

マンゴー&りんご酢ソーダ

黒酢ぶどう&ベリーソーダ

黒酢ざくろソーダ

870円

870円

870円

870円

ハーブティー

淡路廣田農園の有機カレンデュラ

ミント&薔薇

大葉&キンモクセイ

本日のハーブティー

本日の工芸茶

1、290円

980円

980円

980円

1、990円

薬膳

薬膳トニック

薬膳りんご酢

760円

760円

日本酒

秋田県 刈穂

山麩純米超辛(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。

グラス 790円

福島県 仁井田本家

純米吟醸しぜんしゅ(やや辛口)

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。

グラス 850円

富山県 東醸醸造

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ボ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。

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。

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。

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思い出す。

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破精麴の力を信じて、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能が美味しいと感じるとき呼びたくなることがある。

グラス 1,550円

自然淘汰変化 Agging

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。

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。

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。

グラス 990円

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

精米歩合80% / 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17度 / 生酛造り

水酛仕込み 酵母無添加

水酛仕込み 酵母無添加

水酛仕込み 酵母無添加

水酛仕込み 酵母無添加

水酛仕込み 酵母無添加

水酛仕込み 酵母無添加

精米歩合70% / アルコール度17度 / 生酛仕込み 酵母無添加

精米歩合65% / アルコール度17度

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、プティ・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〉 | 生 | 940円 |
| キリン一番搾り〈中瓶〉 | 中瓶 | 990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 | | 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時以降は別途サーブス料として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添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。