

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」「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
・株式会社バソナグループ 顧問

うつくしの御膳

5,500円



- ・お野菜寿司五貫
- ・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
- ・里芋の唐揚げ蟹ともずく餡かけ
- ・九条葱袋
- ・おぼろ豆腐季節野菜味噌
- ・焼き野菜ぬか漬
- ・旬菜白和え
- ・いくら漬物鬼おろし
- ・十和田美人牛蒡甘酢漬
- ・親子出汁巻き玉子
- ・旬菜鱈子醬ひしめ和え
- ・鮮魚と蕪餡茶碗蒸し
- ・お野菜蕎麦
- ・雪もち
- ・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

1、
5
9
0 円

1、
4
9
0 円

1、
0
9
0 円

9
5
0 円

8
5
0 円

8
5
0 円

6
9
0 円



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

青森県荒閑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

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

6
90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

レモンスカッシュ

ハーブ香る人参エール

シークワーサーソーダ

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

500ml
500ml

880円
880円
880円
850円
770円
770円
770円
980円
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

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

日本酒

秋田県 刈穂

山麴純米超辛（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
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（やや甘口）

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

850円

生酛純米 田村（やや辛口）

精米歩合 80% / 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）

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

奈良県 美吉野醸造

自然淘汰

精米歩合 65% / アルコール度 17度 / 生酛造り
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

水酛仕込み 酵母無添加
腐敗の響き、発酵の時、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

水酛仕込み 酵母無添加
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。

グラス

1,290円

自然淘汰果実 Tropical

水酛仕込み 酵母無添加
糖化と発酵のバランスを感じとりしっ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出す。

グラス

1,300円

自然淘汰濃縮 Ultra

水酛仕込み 酵母無添加
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。本味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 Aging

水酛仕込み 酵母無添加
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

精米歩合 70% / アルコール度 17度 / 生酛仕込み 酵母無添加
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

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。

白甘口 小樽ナイヤガラ
ナイヤガラ

ぶどうそのまの華やかな香りとフルーティーな味わいが特徴です。

ボトル 5,500円

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ウム感を備えた辛口のワイン。

ボトル 6,490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、種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。

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フターを引き締めます。

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 キャンベルアーリーロゼ
キャンベルアーリー

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

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

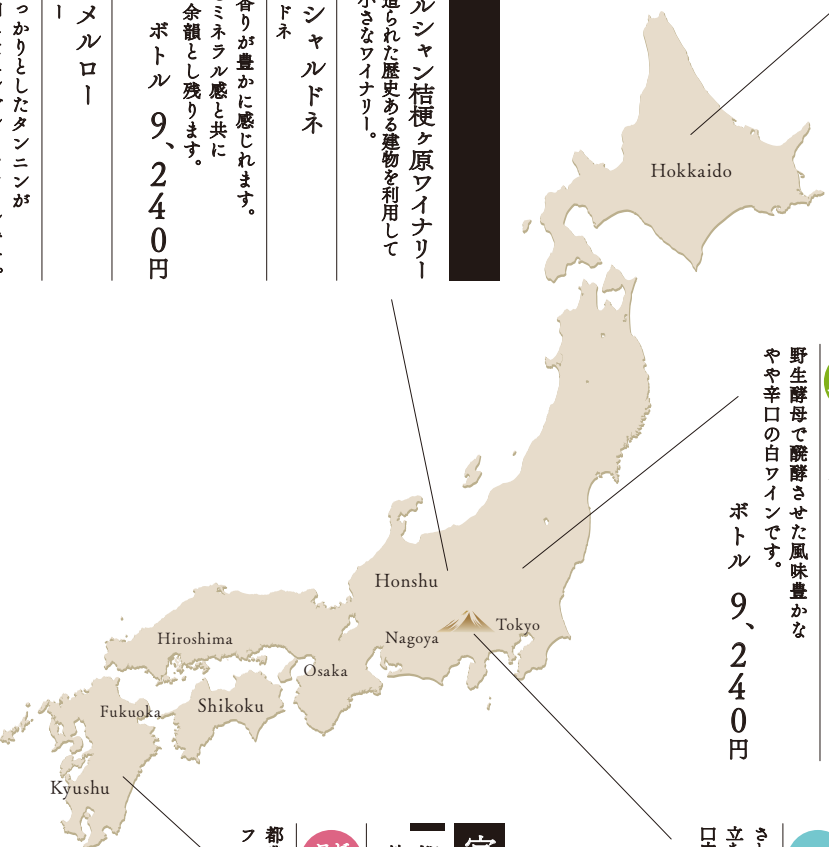
柑橘系、白桃の香りが豊かに感じれます。爽やかな酸味とミネラル感と共に豊かな果実間が余韻とに残ります。

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



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。