

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



- ・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／ピーツ／季節）
- ・発酵切り干し大根
- ・里芋の唐揚げ蟹ともぎく餡かけ
- ・九条葱袋
- ・おぼろ豆腐季節野菜味噌
- ・焼き野菜ぬか漬け
- ・旬菜白和え
- ・いくら漬物鬼おろし
- ・十和田美人牛蒡甘酢漬け
- ・親子出汁巻き玉子
- ・旬菜鱠子醤和え
- ・鮮魚と蕪餡茶碗蒸し
- ・お野菜蕎麦
- ・雪もち
- ・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

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

1,590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



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	1,300円
手毬寿司五貫	1,500円
稻庭うどん 九条葱と湯葉つゆ	1,590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

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

レモンスカッシュ

880円

ハーブ香る人参エール

880円

シーサー サーソーダ

850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

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

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

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。

グラス 790円

福島県 東醸醸造

純米吟醸しげんしゅ(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。

グラス 850円

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。

グラス 850円

富山県 東醸醸造

特別純米直詰め生鳴海(なるか)(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。

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。自然発酵による酸はど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っかりと溶ける繊維精製の力を信じて、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溶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本能が美味しいと感じるとき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。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見つけることもあります。

グラス 890円

精米歩合70% / アルコール度17度 / 生酛仕込み酵母無添加

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 甘口	小樽ナイヤガラ ナイヤガラ
	ぶどうそのま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ボリューム感を備えた辛口のワイン。

ボトル 6,490円

山梨

— シャトーメルシャン勝沼ワインナリー 日本ワイン発祥の地、勝沼の中心部にある

シャトー・マルシャンの中心的存在。

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

赤 ミディアム	マスカットベリーA 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

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

長野

— シャトーメルシャン桔梗ヶ原ワインナリー 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ンナリー。

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を残ります。

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を残ります。

白
辛口

北信シャルドネ
シャルドネ

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

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

長野

— シャトーメルシャン桔梗ヶ原ワインナリー 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ンナリー。

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を残ります。

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を残ります。

白
辛口

北信シャルドネ
シャルドネ

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

白 やや辛口	ココフアームワイナリー 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
	野生酵母で醸酵させた風味豊かなやや辛口の白ワインです。

白 やや辛口	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。

白 やや辛口	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。

白 やや辛口	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。

白 やや辛口	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。

白 やや辛口	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。

宮崎

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡 甲州、シャルドネ
---	-----------------

泡	日本泡

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	小瓶	950円
ノンアルコールビール		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、注意ください。