



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
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
めいっばいお召し上がりください。



山形県特産「羽黒蕎麦」と発酵鮮魚の ばらちらし 季節野菜の天ぷらを添えて

茶碗蒸し・小鉢2種

2,190円 (税込2,409円)

全粒粉を使用した香り豊かな「山形県伝承羽黒蕎麦」を使用。無塩に拘った蕎麦では珍しい太麺です。



限定10食 発酵鮮魚と野菜のばらちらし
出汁巻き玉子をのせて

茶碗蒸し・サラダ・小鉢2種

2,390円 (税込2,629円)

江戸時代の製法で砂糖の代わりに甘酒を使用した珍しい酢飯を使用。手作りの出汁巻き玉子と一緒に召し上がりください。



ふわふわ鶏団子のお野菜鍋

茶碗蒸し・サラダ・小鉢2種・紫黒米入りご飯

1,690円 (税込1,859円)

甘味噌を練り込んで発酵させた鶏団子は中までふっくら!柔らかに仕上げた自家製白ポン酢を付けて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」人気立役者の一人。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。知識が豊富ならえ、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「榎坊亭」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

めいの定番

ご飯、お野菜汁 おかわり自由!



季節限定御膳

季節を楽しむ『春御膳』

新玉葱と蛸烏賊のマリネ・わかめ餡の茶碗蒸し・トマトの塩麴和え・京都のおぼろ豆腐と葉わさびの醤油漬け・鰹の葉焼きとにらぼん酢・新キャベツとしらすの梅和え・筍キムチ・アスパラガスのフライ・桜餅・京筍とわかめの炊き合わせ・紫黒米入りご飯・お野菜汁・お新香

2,590円 (税込2,849円)



お野菜と山形豚のせいろ蒸し

茶碗蒸し・小鉢2種・たれ・紫黒米入りご飯・お野菜汁

2,090円 (税込2,299円)

体が喜ぶ蒸し料理。3種のたれをお好みで。



季節野菜のデミ味噌 豆腐つくねハンバーグ

サラダ・小鉢2種・紫黒米入りご飯・お野菜汁

1,590円 (税込1,749円)

サッと素揚げした旬のお野菜に、味噌香の濃厚な和風デミグラスソースがとてよく合います。



お野菜と発酵鶏唐揚げの 香味サラダ

小鉢2種・紫黒米入りご飯・お野菜汁

1,390円 (税込1,529円)

葱と生姜が効いた特製たれをたっぷり絡めてどうぞ。



鶏と豆腐の ふわふわメンチカツ

小鉢2種・紫黒米入りご飯・お野菜汁

1,290円 (税込1,419円)

外はサクサク、中はふわふわ。ぼん酢でさっぱりと。

※ご飯の量を調整できます。大盛り、少なめのお客様はお申し付けください。 ※ご飯とお野菜汁はおかわり自由です。スタッフへお声掛けください。

※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。 ※当店は国産米を使用しております。

※契約農家さん以外にも全国各地の厳選したお野菜を仕入れています。 ※写真はイメージです。

〈食物アレルギーがご心配のお客様へ〉 1、当店ではアレルギー28品目の使用リストをご用意しておりますので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があるお客様はご注意ください。