

# 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。



## ふわふわ鶏団子の お野菜鍋

茶碗蒸し・サラダ・小鉢2種・ご飯

1,790円(税込1,969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! 柔らかく仕上げた自家製白ポン酢を付けて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」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。不思議な麵の力に惚れ込み、独学で麵について学ぶ。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! ご飯は青森つがるロマンを使用 白米 または もち麦入りご飯 をお選びください。



## 京茄子とズッキーニのみぞれおろし 豆腐つくねハンバーグ

サラダ・小鉢2種・ご飯・お野菜汁

1,490円(税込1,639円)

素揚げして甘みが増した茄子とズッキーニをトッピング。大根おろしでいただく夏にぴったりのメニューです!



## 完熟トマトと 塩麴の鶏ももステーキ

サラダ・小鉢2種・ご飯・お野菜汁

1,590円(税込1,749円)

驚くほど甘い完熟トマトを塩麴に漬け込んだ皮目パリパリの鶏ももステーキと合わせて。



## 塩麴に漬け込んだ ふんわり柔らか 鶏むねチキンかつ

小鉢2種・柑橘ドレッシング・タルタルソース・ご飯・お野菜汁

1,690円(税込1,859円)

塩麴でしっとり柔らかく仕上げた鶏むね肉を米油でサクッと揚げました。季節のお野菜と、甘みと酸味が絶妙な柑橘ドレッシングで爽やかに召し上がれ。



## 自然薯づくし御膳

伊勢原産自然薯とろろ・自然薯さつま揚げ・自然薯とろろ焼き・小鉢・薬味・ご飯・お野菜汁

1,890円(税込2,079円)

神奈川県伊勢原市の生産者中村さんが丹精込めて育てた、香りと味が良い日本原産種の自然薯を使用。自然薯をとことん堪能できる、まさに自然薯づくし!



## うなぎと 自然薯とろろ御膳

小鉢2種・薬味・お野菜汁

2,590円(税込2,849円)

「山のうなぎ」と呼ばれる滋味溢れる自然薯とのダブルスタミナうなぎ!

※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おります。 ※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.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があるお客様はご注意ください。