

# 新鮮お野菜

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。

めいの  
お薦め



## 大山どりとお野菜のせいろ蒸し

茶碗蒸し・小鉢・たれ・薬味・せいろ蒸しご飯・お野菜汁

2,630円

身体が喜ぶ蒸し料理。

新鮮なお野菜とやわらかい鳥取県産大山どりを、2種類のつけだれで

お楽しみいただけます。お好みで発酵調味料の薬味を合わせてご堪能ください。

※表示価格は税込となります。  
※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。※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、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があるお客様はご注意ください。

## めいの定番

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。

ご飯大盛り 110円



### 自然薯ざる蕎麦、季節野菜と小海老の小天丼

自然薯とろろ・サラダ・小鉢3種・漬物・薬味

2,390円

太打ちでコシのある山形県伝承羽黒蕎麦を使用。粘り強く香り高い自然薯をたっぷりかけてお召し上がりください。



### 塩麹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

2,080円

塩麹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り。



### 自然薯づくし御膳

自然薯とろろ・自然薯とお野菜の天ぷら・自然薯鶏つみれ・お刺身・自然薯茶碗蒸し・自然薯の浅漬け・小鉢2種・薬味・ご飯・お野菜汁

2,850円

神奈川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！



### 季節野菜と鶏もも肉の石焼き薬膳スープカレー

サラダ・小鉢・ご飯

1,600円

季節野菜と薬膳を合わせてカレー仕立てに。スープにご飯を浸してどうぞ。



### 千葉県石野さんの完熟トマトと塩麹の鶏ももステーキ

サラダ・小鉢2種・ご飯・お野菜汁

1,970円

驚くほど甘い完熟トマトを塩麹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。



### 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・ご飯・お野菜汁

1,860円

さっと素揚げした旬の野菜に濃厚な和風デミグラスソースがよく合います。