

発酵力で元気に!! 選べる5種の一汁三菜ランチ



店長
一押し

季節のお刺身と唐揚げと焼き魚 『日本橋発酵御膳』

人気の発酵唐揚げや焼き魚、色々な物を少しずつ楽しめます。

- ・メイン: 季節のお刺身、焼き魚、唐揚げ
- ・おばんざい: 2種
- ・保志さんのお米で作った自家製甘酒
- ・ご飯: 玄米 or 白米 (お漬物付き)
- ・汁物: 自家製味噌のお味噌汁

白米 or 玄米

¥1,500 (tax in)



季節のお刺身三種と出汁巻き 『お刺身御膳』

カロリーや糖質量も低く、タウリン、DHAも豊富!

- ・メイン: 季節のお刺身三種盛り、だし巻き
- ・おばんざい: 2種
- ・ご飯: 玄米 or 白米 (お漬物付き)
- ・汁物: 自家製味噌のお味噌汁

白米 or 玄米

¥1,500 (tax in)



岩中豚の醤油粕漬け焼と 半熟煮卵定食

豚肉のビタミンEやB1が美容や疲労回復にピッタリ。

- ・メイン: 岩中豚肩ロースの醤油粕漬け焼
- ・おばんざい: 2種
- ・ご飯: 玄米 or 白米 (お漬物付き)
- ・汁物: 自家製味噌のお味噌汁

白米 or 玄米

¥1,200 (tax in)



自家製発酵床で漬けた 旬の焼き魚定食

自家製味噌で漬けた旨味とふわふわの食感が◎

- ・メイン: 季節のお魚味噌漬け
- ・おばんざい: 2種
- ・ご飯: 玄米 or 白米 (お漬物付き)
- ・汁物: 自家製味噌のお味噌汁

白米 or 玄米

¥1,200 (tax in)



甘酒とひしおの 発酵力から揚げ定食

甘酒に漬けて脂肪を分解、ひしおが独特の旨味と香ばしさ。

- ・メイン: 甘酒とひしお漬けの唐揚げ
- ・おばんざい: 2種
- ・ご飯: 玄米 or 白米 (お漬物付き)
- ・汁物: 自家製味噌のお味噌汁

白米 or 玄米

¥1,000 (tax in)

数量限定ランチ

数量限定

リブローズ ステーキ定食

- ・メイン:リブローズステーキ
- ・ご飯:玄米 or 白米(お漬物付き)
- ・汁物:自家製味噌のお味噌汁

白米 or 玄米

¥1,200 [tax in]

数量限定

鶏むね ステーキ定食

- ・メイン:鶏むねステーキ
- ・ご飯:玄米 or 白米(お漬物付き)
- ・汁物:自家製味噌のお味噌汁

白米 or 玄米

¥900 [tax in]

毎日、 発酵食で 体元氣。

当店のお出汁は
完全無添加です。



◇はじめに◇

日本酒や味噌、醤油をはじめ、納豆、甘酒、酒粕と、
私たち日本人の食文化に深く扱っている発酵食品。
毎日当たり前のように自然に摂取していますが、
その健康効果には目を見張るものがあり、保存性のみ
ならず、高い栄養価や整腸作用などがあることが
わかっています。

当店では醸し師の方に発酵調味料を監修していた
だき、お味噌は自家製です。原材料は大豆、麴、食塩、
水。実にシンプルです。醤油や味噌、お酢などの調味料は
蔵を訪問し、小さくともこだわりを持った造り手さん
の物だけを使用しております。

お飲物



ビール

- Draft Beer
生ビール 小 三八〇 / 中 五八〇 円
- Bark Beer
黒ビール 小 三八〇 / 中 五八〇 円
- Half & Half
ハーフ&ハーフ 中 六八〇 円
- Shandy Gaff
シヤンデイガフ 七八〇 円
- Cassis and Beer
カシスビール 七八〇 円

ハイボール

- Fujisanroku Highball
富士山麓ハイボール 四八〇 円

焼酎

- Amakusa mugi
天草【麦】 五八〇 円
- Satsumakorobuki
さつま寿【芋】 五八〇 円
- ※ウーロン割 + 一〇〇円

地酒

- 90ml
5勺 五〇〇 / 六〇〇 / 七〇〇 円
- 180ml
1合 一,〇〇〇 / 一,二〇〇 / 一,四〇〇 円
- ※銘柄等はスタッフまで。

サワー・カクテル・果実酒

| | |
|-----------------------------------|------|
| Sour プレーン | 四八〇円 |
| Fresh Lemon Sour 生レモン | 四八〇円 |
| Ume Sour 梅干し | 四八〇円 |
| Amazake Kiwifruit Sour 甘酒キウイ | 六八〇円 |
| Vinegar and Honey Mix Sour お酢蜜 | 五八〇円 |
| Cassis and Soda カシスソーダ | 五八〇円 |
| Moscow Mule 自家製ジンジャーのモスコミュール | 六八〇円 |
| Kakurama Umeshu 角玉梅酒 | 五八〇円 |
| ※ロック・水・ソーダ | |

ノンアルコール

| | |
|-----------------------------------|------|
| Non-alcoholic beer ノンアルコールビール | 四八〇円 |
| Vinegar & Honey soda お酢蜜ソーダ | 四八〇円 |
| Amazake Kiwifruit ノンアルコール甘酒キウイ | 四八〇円 |

ソフトドリンク

| | |
|------------------------------------|------|
| Oolong Tea 烏龍茶 | 三八〇円 |
| Homemade Ginger-ale 自家製ジンジャーエール | 五八〇円 |
| Orange Juice オレンジジュース | 三八〇円 |
| Fuji Sparkling 富士スパークリング | 四八〇円 |

価格表記は税別となります。

お食事

価格表記は税別となります。



健康効果が高い発酵食材。
ご注文の際の参考にどうぞ。

膳薬発酵

- 血を養う
- 滋養強壮
- 血液サラサラ
- 胃の疲労
- 冷冷え改善
- むくみ改善
- 便秘改善
- 美肌効果
- 当店おすすめ

まずはコレ!!

発酵おばんざい

各四八〇円

● 砂糖不使用の肉じゃが 胃 慈

Japanese style of pickles 胃 慈

Kimchi and Okra and Natto

キムチオクラ納豆 サ

● 味玉子糠漬け入りポテサラ 胃 便

Sauteed burdock Kimpira style with Hishio

ひしお きんぴら 胃 便



砂糖不使用の肉じゃが

醸せ師の 一口メモ

五性とは・・・食べ物には、体を温めたり、冷ましりする性質があり、「熱性」「温性」「平性」「涼性」「寒性」と5つに分類されます。自分の体温を感じ、体が冷えている時は「温・熱性」のものを、体が火照っている時は「涼・寒性」のものをいただいでみてください。

醸せ師の 一口メモ

食養生とは「医食同源」だと思っています。土から育ち、人の手が加わり、栄養たっぷりの食材で健康で心豊かな体に。そして和発酵調味料が「縁の下の力持ち」となり日本人だからわかる「旨味」。昔から食べていたご飯にお味噌汁、旬のものをいただきます。



鶏の塩麴と昆布 漬け焼

岩中豚肩ロースの
醤油粕漬け焼

● 鶏の塩麴と昆布 漬け焼

Grilled chicken marinated in salted rice malt and kelp

胃

む

七八〇円

● 鯖の酒粕漬け焼

Grilled mackerel marinated in sake lees

血

老化防止

七八〇円

● 味噌漬けサーモン

Salmon pickled in miso with Soup Stock

胃

冷美

八八〇円

● 岩中豚肩ロースの
醤油粕漬け焼

Grilled Iwakuni pork butt marinated in soy sauce

慈

美サ

八八〇円

焼きもん

● 自家製漬物盛り合わせ **便**

Assorted homemade pickles

イカの塩辛 **血**

Salted fish guts

クリームチーズの酒かす漬け **便 冷**

Cream cheese pickled in sake lees

自家製ぬか床を使用。



自家製漬物盛り合わせ

醸せ師の 一口メモ

醤油は体にこもった余分な熱を冷ますので夏の食欲不振や暑気あたり等に効果的です。また、解毒作用もあるので生物などの食中毒も予防してくれます。なお、長期間発酵・熟成することに栄養価(アミノ酸をはじめ)が高まります。当店の生揚げ醤油は広島「岡本醤油」さんの長期間発酵熟成させた「醗(もろみ)」を使っておりますので、たくさんの「活きた酵素」もプラスされます。

醸せ師の 一口メモ

手作りの塩麴・甘酒の中には活きた酵素が沢山あり、漬け込むことによって、タンパク質・デンプン・脂肪を分解し、栄養素に変え、消化吸収の負担を軽減させてくれます。食養生でいうところ、麴は体を温めてくれるので、体を冷やす食材と合わせるのもおすすめです。また、火を通してない甘酒には美肌効果も期待されます。

鉄板焼き

Fried Japanese Kuroge Wagyu and vegetables with balsamic vinegar
黒毛和牛のバルサミコ酢炒め 慈 九八〇円

● 慈 ニラ玉納豆 サ 六八〇円
Egg with chive and Natto

● 慈 甘酒だし巻き玉子 血 慈 五八〇円
Rolled soft omelet with sweet Sake

う巻き串 慈 一串 三八〇円
Rolled egg omelete with eel

酒粕ガーリックトースト 冷 サ 一五〇円
Sake lees garlic toast



黒毛和牛のバルサミコ酢炒め

揚げもん

● 慈 チキン南蛮 八八〇円
Fried chicken with vinegar and tartar sauce and soft-boiled seasoned eggs

半熟味玉タルタルソース 胃 八八〇円

● 胃 甘酒漬け鶏ももの唐揚げ 七八〇円
Deep-fried chicken marinated in sweet Sake

納豆と三つ葉のかき揚げ サ 六八〇円
Mixture of Natto and Mitsuha fried

自家製厚揚げ 三八〇円
Homemade thick fried tofu



チキン南蛮 半熟味玉タルタルソース

醸せ師の 一口メモ

酢は、血をキレイにし、流れをよくする働きがあります。下半身が冷えて、上半身が火照っている方、肌荒れの方には強い味方です。ですが、食べ過ぎると胃に負担がかかるのでお気をつけください。お酢をドリンクとして飲む場合は、酢の酸っぱさがわからないくらい薄めて召し上げるのがポイントです。食養生でいうと「温」ですので、むくみを解消されたい方は「タコと胡瓜の酢のもの」はおすすめです。

醸せ師の 一口メモ

納豆は「ナットウキナーゼ」という酵素が血液をサラサラに保つよう働いてくれます。血液が滞って現れる冷えや肩こりには有効的です。塩に弱い納豆を混ぜてから、タレや醤油を入れるとねばりが違います！

お鍋

● Fermented hot pot 究極の発酵鍋 **慈** **美** **サ** 一、二八〇円

究極の発酵鍋とは!?
岩中豚と麴に漬けた魚や野菜に、
甘酒、塩麴、ひしお、酒粕、味噌といった
自家製発酵調味料を
たくさん使用した体にもやさしい
究極の発酵鍋です!!



Finish off with hot pot menu
【締めセット】

メのラーメン 三八〇円

雑炊セット 四八〇円

● 砂糖不使用
No sugar of Sukiyaki with sweet Sake

甘酒入りすき焼 **血** **慈** 一、二八〇円

納豆チゲスープ **サ** 七八〇円

甘酒は当店で作っております。

メの一品

Boiled rice and salmon in tea サイモンのお茶漬け 六八〇円

Boiled rice and raw egg with soy sauce 卵かけご飯 五八〇円

Rice and homemade pickles and Miso soup ご飯セット (玄米・白米と漬物と味噌汁) **便** 五八〇円

● Homemade Miso soup 手造り味噌汁 **解毒作用** 二八〇円

Sake lees purine 酒粕プリン **胃** 四八〇円

醸せ師の
一口メモ

和発酵調味料の中で一番のデトックス作用があると信じています。毎日いただくことで体から要らないものを排出し、体の変化を楽しんでいただければと思います。

醸せ師の
一口メモ

味噌のリノール酸は、コレステロール値を下げ、サボニンには老化防止にも一役かってくれます。白味噌は大豆の甘さが残り飲みやすく、赤味噌は熟成すればするほど栄養価が高まり、疲労回復に期待されます。

毎日が発酵食。



昔の人は、発酵料理が生きる知恵として生活の一部に根付いていました。生きるために必要なものをバランスよく選びとること。発酵食は先人達の知恵です。



麴・甘酒

食材のうまみ成分を増やし、柔らかくしっとりさせる働きがあります。火入れしていない甘酒は飲む点滴・飲む美容液と言われ疲労回復効果や美容効果が高く、疲れている方にもお勧めです。

味噌

胃に優しく、アルコールなので体を温める作用もあり、お正月に飲む「お屠蘇(とそ)」は、味噌に屠蘇散(薬草)を入れてハレの日に飲まれています。



お漬物

元々は食材を長期保存することが目的で作られるようになった漬物ですが、おいさと栄養価が目各地で作られています。乳酸菌と食物繊維が一度に摂れ、高い整腸効果!



ひしお・醤油

世界に誇る万能調味料!原料の大豆や大麦の栄養素が含まれ、ビタミンB、ミネラル、アミノ酸などがバランスよく、古くから使われている植物性の旨味。



山椒塩麴

通常の塩麴に山椒を加えることによって、お腹の冷えや胸のつかえが改善されてお魚の臭みもとってくれます。



梅干し

梅は収斂作用があり夏の出過ぎた汗をギュッと引き締めくれます。また赤紫蘇はシソニンも含まれるので汗をかきやすい夏の養生食にはピッタリです。



酒粕

体を芯から温めてくれる粕汁。酒粕はレジスタブロテインと呼ばれるたんぱく質が、体内の余分な脂を吸着して便として排出。またメラニン色素の活性化を抑える働きがあり、シミの予防にも効果的!



味噌

古くから「味噌は医者いらず」と言われるほど健康効果が高い食品。免疫力を高め、解毒作用を高める働きと、アンチエイジングや、生活習慣病を予防。



朝天醬

朝天唐辛子を使った辛い発酵調味料。食欲を増進作用があり暑い夏場にはぴったりです。ただし唐辛子は肌の乾燥の原因につながりますので食べ過ぎにはご注意ください。



お酢

口の中をさっぱりさせてくれるお酢。血液をサラサラにする効果で知られていますが、それだけでなく、滞った血液を流れやすくし、肩こりや疲れ目の改善、高血圧の予防にも。



納豆

日本が生んだ最強の発酵食。納豆菌は熱にも強く、血液サラサラ効果大!腸内環境を整え、また大豆と麴の栄養素で女性ホルモンを補い、美容や健康にも。