



奈良「やまと薬膳」料理家

オオニシ恭子 先生監修

限定メニュー 季節のそうめん料理

奈良の三輪素麺使用

夏の限定そうめんは、暑さに負けない力をつける
お野菜と枝豆の生命力あふれるそうめんメニューです

PROFILE



奈良「やまと薬膳」料理家
オオニシ 恭子先生

やまと薬膳 オオニシ恭子先生のお料理は
ヴィーガン(完全菜食料理)です。

野草・野菜・キノコ・穀物、季節ごとの食物の生命力で
ゆたかな味や世界を広げています。

自身の不調の経験をきっかけに食養法に出会う。桜沢リマ氏に師事。
食は環境を摂取することであり、環境に適応して生きていくことが
基本であることを認識。1981年渡欧。

以来31年、東洋的食養法を基本としながらも欧州に
おける素材と環境を取り入れた食養法を研究。
個々の生活と体質を見ながら、その環境に適応する
食事法「ヨーロッパ薬膳」を指導。

現在は奈良、東京を中心に料理講習を行うほか、
活発に講演会、食のアドバイス、女性の健康セミナー
などを行い、「やまと薬膳」の普及に取り組んでいる。





二色のそうめん

枝豆のポタージュスープ 夏野菜添え

見た目も鮮やかなそうめんはかくし味に
にんにくの入った枝豆のポタージュです

.....1,408円(税込)

*こちらのメニューには動物性食品・添加物・化学調味料は一切使用していません。

瑞穂ノ里そうめんメニュー

夏野菜の彩り

豆乳出汁そうめん

デザート付き

かつお出汁と豆乳の冷たく爽やかなそうめん
お野菜のみのヘルシーなメニューです

.....1,408円(税込)



※天候不順等により食材の変更や一部食材が入荷しない場合がございますので、予めご了承ください。



【季節の御膳】



選べる牛肉焼きと山芋のスタミナ夏御膳

夏の疲労回復におすすめの、少しずつ元気が出るスタミナ御膳
ニンニクの効いた醤油ダレでお楽しみください

・神奈川県ブランド足柄牛焼き	 1,848円 (税込)
・奈良県プレミアムセレクト認証 黒毛和牛 大和牛焼き	 2,420円 (税込) (+572 円)

かまど炊き雑穀ごはん 山芋のすりおろし 季節のおばんざい3種 お味噌汁
香の物 デザート

* ご飯は少なめ、多めもお選びいただけます。

* ごはんは白米にもできます。



やまゆりポークと夏野菜の 柑橘せいろ蒸し御膳

神奈川県生まれのブランド豚
やまゆりポークロースと夏野菜を
柑橘と一緒にせいろで蒸し上げました

..... 1,430円 (税込)

かまど炊き雑穀ごはん 山芋のすりおろし 季節のおばんざい3種 お味噌汁
香の物 デザート

つけだれ お二つお選びください

- ・ 特製 ごま胡桃
- ・ 有機ゆずぽん酢
- ・ 3種の薬味だれ

* ご飯は少なめ、多めもお選びいただけます。
* ごはんは白米にもできます。

【お子様膳】



三輪そうめん にゅうめん御膳

冷たいそうめん、温かいにゅうめん
のどちらか一つお選びください

若鶏の甘辛焼き
サラダ
デザート
ドリンクバー

..... 550円 (税込)

* 未就学のお子様のみご注文いただけます。



【 神奈川の恵み健康鍋メニュー 】

食材はすべて国産や地場のものにこだわりました。

国産銘柄牛の大和牛、神奈川県ブランドの厳選した肉、足柄牛をご用意しております。

そのこだわりをぜひお楽しみください。

「健康鍋御膳」

足柄牛 モモ

やまゆりポーク モモ

野菜盛り合わせ

＞ 盛り合わせ
1プレート

かまど炊き雑穀ごはん

季節のおばんざい 3種

お味噌汁 香の物 デザート

* 出汁とつけだれは下記よりお選びいただけます。

.....1,848円 (税込)

* ご飯は少なめ、多めもお選びいただけます。ごはんは白米にもできます。

選べる出汁 お一つお選びください

- ・ あっさり昆布出汁
- ・ 自家製和風出汁
- ・ 秦野産 甘酒と豆乳出汁

つけだれ お二つお選びください

- ・ 特製ごま胡桃
- ・ 有機ゆずぽん酢
- ・ 3種の薬味だれ



※ 季節のおばんざいは日によって内容が変更になります。

※ 天候不順等により食材の変更や一部食材が入荷しない場合がございますので、予めご了承ください。



鎌倉時代からの銘牛

大和牛



奈良県
プレミアム
セレクト認証

大和牛は口溶けや風味がよく、動脈硬化や心臓病、高血圧などの予防に役立つと言われている、不飽和脂肪酸の一種『オレイン酸』の含有率が高く、良質な脂となめらかな肉質が特徴の銘牛です。

【お鍋の追加メニュー】

「野菜盛り合わせ」	1皿	440円 (税込)
「神奈川県産 やまゆりポーク ロース」	1皿	440円 (税込)
「神奈川県産 足柄牛 ロース」	1皿	770円 (税込)
「大和牛 サーロイン」	1皿	2,200円 (税込)

【お飲み物】

ドリンクバー 275円 (税込)

自社オリジナル商品の他、各種お飲物を取り揃えております。

※写真はイメージです。※天候不順等により食材の変更や一部食材が入荷しない場合がございますので、予めご了承ください。



【甘味メニュー】

お団子を、ご自分のお好みの焼き加減になるように
網で焼いて召し上がっていただける温かい焼き団子メニューです
三つの味をお楽しみください



瑞穂ノ里 手焼き団子 お茶付き

みたらしたれ
粒あん
磯辺 858円 (税込)

お食事とのセット
..... 550円 (税込)



丹沢大山茶 煎茶アイスクリーム

..... 330円 (税込)

【お飲み物】

ドリンクバー 275円 (税込)

自社オリジナル商品の他、各種お飲物を取り揃えております。



【アルコールメニュー】



極上 箱根七湯ビール ピルスナー(瓶・330ml) 660円(税込)

世界で最も普及している爽快な風味の淡色ビールです。
オーガニック(有機栽培)麦芽使用



極上 箱根七湯ビール レッドエール(瓶・330ml) 660円(税込)

繊細で華やかなアロマ、輝く琥珀色のビールです。
有機農産物(麦芽)85%使用

日本酒

大井町

松田町を代表する

3つの蔵元

足柄の地酒。



井上酒造

● 箱根山(純米生貯蔵酒・300ml)1,210円(税込)

酸味と旨味が調和した軽快でなめらかな味わいの純米生貯蔵酒。

石井醸造

● 箱根街道(純米・300ml)1,320円(税込)

淡麗辛口。爽やかな酸味と柔らかい口当たり。

中沢酒造

● 松みどり(純米吟醸・300ml)1,430円(税込)

穏やかな香りで、米の旨味が感じられる、やや辛口。

ノンアルコールビール アサヒ ドライゼロ 385円(税込)

※当店では未成年へのお酒の販売は行っておりません。飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。



監修:慶應義塾大学 渡辺賢治教授

未病チェックシート



me-byo.com

未病チェックシートで、お食事の前に
自分のタイプを知って
状態にあった食材をお召し上がりください。



お手数ですが、上記のQRコードを読み取っていただくか、
URLにアクセスしてください。
右ページの画面が表示されますので、「スタート!」よりお進みください。

食材にはそれぞれ身体に対する作用と体を温めるか冷やすかの性があると考えられています。
ご自身で薬膳レシピを作りたいという方は、次の食材表を参考にさせていただき、
『薬膳レシピ作成マニュアル』をご覧ください。『薬膳レシピ作成マニュアル』では、
「証」に対応した詳しい食材の組み合わせがご覧になれます。→『薬膳レシピ作成マニュアル』で検索！

← 身体を温める
→ 身体を冷やす

食材の性

身体に対する作用

	熱	温・微温	平	涼・微寒	寒
気を補う	気虚証に おすすめの 主な食材 ▶	もち米・かぼちゃ カリフラワー・栗 舞茸・鶏もも肉 ブリ・鮓・鯛	うるち米・ジャガイモ さつまいも・ やまのいも キャベツ ・えんどう豆 鶏胸肉・鱈・鮭	アワ マッシュルーム バター	レンコン(生) 馬肉
気を巡らせる	気うつ・ 気滞証に おすすめの 主な食材 ▶	紫蘇・らっきょう 金柑・ みかん シナモン・八角 カジキマグロ	菊花 葛	ハッカ	柚子 ザボン グレープフルーツ 白ごま
気の流れを直す		かぶ ・紫蘇の実 クローブ・シナモン パセリ・パクチー 気逆証におすすめの 主な食材 ▶	菊花	小麦 そば だいこん ・びわ キウイフルーツ	柚子 さとうきび
血を補う	血虚証に おすすめの 主な食材 ▶	パセリ・豚レバー 鯛・ブリ・穴子 アワビ・ムール貝	人参・干し椎茸 卵黄・ぶどう・黒ごま クコの実・豚肉・タコ イカ・鮭・牛乳	ほうれんそう 金針菜 卵白 バター	馬肉 ひじき 桑の実
血を巡らせる	酒(醸造酒) 瘀血証に おすすめの 主な食材 ▶	パセリ・ししとう サンザシ・ニンジン 蒸留酒・酢・黒糖	ブルーベリー ししゃも	チンゲン菜 菜の花 くわい	サフラン クレソン グレープフルーツ
水の偏りを直す	水毒証に おすすめの 主な食材 ▶	たまねぎ ・からし菜 うど・わさび 舞茸・さくらんぼ	とうもろこし・ さといも 小豆・そら豆・春菊 えのき・ うめ ・鴨肉 ふぐ・ウニ・豆乳	はと麦・ とうがん ナス・レタス・セリ セロリ・パイン わかめ・もずく	大豆もやし・ たけのこ きゅうり ・クレソン スイカ・メロン あさり・昆布・海苔
水を補う		アスパラガス・桃 紫蘇の実・松の実 ざくろ・ライチ あんず・はちみつ	いちじく ・ レモン キクラゲ・ らっかせい うめ ・豚肉・ホタテ 牛乳・チーズ・豆乳	トマト ・水菜・豆腐 なし ・びわ・りんご いちご・バター ごま油・ラード	ズッキーニ・白瓜 夕顔・スイカ かき ・さとうきび 白ごま
下焦の虚を補う	下焦の虚証に おすすめの 主な食材 ▶	カリフラワー・胡桃 ノビル・なた豆 栗・クローブ 海老・ムール貝	やまのいも ・黒豆 ブロッコリー・クコの実 ブルーベリー・カツオ イシモチ・サザエ	▲ 亡津液証に おすすめの 主な食材	
身体を温める	唐辛子 胡椒	ねぎ ・しょうが よもぎ・ にんにく ニラ・わさび・山椒 シナモン・羊肉			
身体を冷やす			白菜	大麦・アワ・ トマト セロリ・水菜 ほうれんそう ・金針菜 いちご・わかめ	きゅうり ・クレソン ズッキーニ・蒟蒻 スイカ・メロン バナナ・ かき ・あさり

太字の食材は9ページからのおすすめ薬膳レシピで紹介している農産物です。
食材によっては作用が複数あるものがあります。