



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

#### 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。





## 焼き野菜の そうめん味噌ソース

こんがりと焼きあげた彩りの良い旬のお野菜と  
のどごしの良いそうめんを  
少しニンニクを効かせた味噌ベースの特製だれでさっぱりと召し上がってください

.....1,408円

\*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。

※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。



## やまゆりポークと旬野菜の 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旬野菜を  
柑橘と一緒にせいろで蒸し上げました

..... 1,430円 (税込)

やまゆりポーク増量 ..... 1,650円 (税込)

旬野菜とやまゆりポークのせいろ蒸し 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

つけだれ お選びください

- ・ 特製 ごまくるみ
- ・ つけだれ2種.....+55円
- ・ 有機ゆずぼん酢

\*ごはんは少なめ、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

..... 660円 (税込)

\*10歳未満のお子様のみご注文いただけます。



## 【鍋御膳】



※写真は健康鍋御膳です。※季節のおばんざいは日によって内容が変更になります。

### 「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

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

\*だしとつけだれは下記よりお選びいただけます。

.....1,848円 (税込)

### 「奥飛騨 田中牧場 サーロイン牛鍋御膳」

飛騨牛サーロイン

野菜盛り合わせ

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

\*だしとつけだれは下記よりお選びいただけます。

.....3,520円 (税込)

\*ごはんは少なめ、多めもお選びいただけます。ごはんは白米にもできます。

選べるだし      お一つお選びください

- ・ あっさり昆布だし
- ・ 自家製和風だし
- ・ 秦野産 甘酒と豆乳だし

つけだれ      お一つお選びください

- ・ 特製ごまくるみ
- ・ 有機ゆずぼん酢

つけだれ 2 種.....+55円

※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。



逸品ブランド 黒毛和牛

## 奥飛騨牛

### PROFILE



奥飛騨の畜産農家  
田中 肇 さん

岐阜県の北部に位置する「奥飛騨田中牧場」で高品質の飛騨牛の生育を手掛ける2代目代表。小ザシと呼ばれる細かい霜降りの脂をもつ牛肉が高く評価され、首都圏のレストランをはじめ、ファーストクラスの機肉食に採用された実績もあります。

かつては畜産業を「格好悪い」と思っていたという田中さん。学生時代にアメリカに「ファームステイ」をしたことが大きな転機になったそうです。ノースダコタの広大な牧場で目にしたカウボーイたちの仕事への情熱や高い誇り…。人生をかけた「飛騨でしか生み出せない上質な牛を育てたい」という田中さんの挑戦が始まりました。そしてたどり着いた答えが種付けから出荷までの「一貫生産」です。施設や設備を整え、種付けから出荷までの全過程においてこだわりぬきました。

「牛は大切なゲスト。私たち従業員はホテルのスタッフ」という信念のもと、子牛には温かいミルクを与えるなど、食事・排便・健康状態を把握し、牧場一丸となって牛にとって最高の環境を作っています。

愛されて大切に育てられた牛の肉は、サシがきめ細やかでオレイン酸がたっぷり含まれた、とろけるような口どけと甘く深い味わいになるのです。

## 【お鍋の追加メニュー】

価格はすべて税込表示です

|                  |      |                  |        |
|------------------|------|------------------|--------|
| 「生卵」……………        | 68円  | 「鴨肉ロース」約60g ……   | 500円   |
| 「生卵」……………        | 100円 | 「足柄牛ロース」約50g ……  | 770円   |
| 「生卵」……………        | 440円 | 「4種の肉盛り合わせ」…………… | 1,260円 |
|                  |      | (鶏・牛モモ・豚モモ・鶏ロース) |        |
| 「やまゆりポークロース」約70g | 440円 | 「飛騨牛サーロイン」約60g   | 1,980円 |

## 【お飲み物】

ソフトドリンクバー …………… 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。



## 【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)

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してください。  
『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

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



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。