



瑞穂ノ里

ここBIOTOPIAのある山田地区は

縄文の昔より湧水あふれる台地でした

山田地区からは2400年前の炭化米(埋もれた米粒)も出土され

「関東最古の稲作の地」と言われています

「瑞穂」とは 瑞々しい稲穂のこと

(瑞穂の実る国 瑞穂国は日本国の美称にもなっています)

レストラン名「瑞穂」はそんな関東最古の稲作の地で瑞々しい稲穂

そして 自然の食材を提供することに由来しています

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・鮭・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 パナ・ 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。



【限定 季節のそうめん料理】

奈良の三輪素麺使用



焼き野菜のスタミナ そうめん

にんにく味噌だれ

こんがり焼き上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

奈良「やまと薬膳」料理家

オオニシ恭子 先生監修

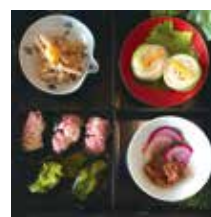
やまと薬膳 オオニシ恭子先生のお料理は
ヴィーガン(完全菜食料理)です。
野草・野菜・キノコ・穀物、季節ごとの食物の生命力で
ゆたかな味や世界を広げています。

自身の不調の経験をきっかけに食養生に出会う。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、東洋の食養生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生を研究。

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他、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。





【健康鍋御膳】

副菜おかわり自由

こちらのご注文は14:30までとなります

お時間制限

平日 80分間

土日祝 70分間



※写真は足柄牛・やまゆりポーク御膳です



主 菜

| | | |
|------------------------|--------------------|--------|
| A 足柄牛 モモ やまゆりポーク モモ | ● シングル (各約40g) …… | 2,800円 |
| | ● ダブル (各約80g) …… | 3,210円 |
| | ● トリプル (各約120g) …… | 3,620円 |
| B 奥飛騨 田中牧場 サーロイン牛鍋 | ● シングル (約80g) …… | 4,260円 |
| | ● ダブル (約160g) …… | 5,420円 |
| | ● トリプル (約240g) …… | 6,580円 |
| C しし鍋 特製和風味噌だし仕立て | ● シングル (約80g) …… | 3,400円 |
| | ● ダブル (約160g) …… | 4,000円 |
| | ● トリプル (約240g) …… | 4,600円 |

選べるだし 1つお選びください ※2種目以上は追加料金で承ります(下記)

・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 ・特製和風味噌だし(しし鍋専用)

副 菜 < A B C 共通 >

< ブッフェコーナーよりご自由にお取りください >

野菜各種 かまど炊き雑穀ごはん 白米 季節のおぼんざい3種
味噌汁 香の物 つけだれ(2種) 薬味 デザート

※季節のおぼんざいは日によって内容が変更になります

追加メニュー

| | | | |
|---------------------|--------|--------------------|--------------------------|
| やまゆりポーク モモ 約80g …… | 600円 | 飛騨牛サーロイン 約80g …… | 2,660円 |
| やまゆりポーク ロース 約80g …… | 650円 | しし肉盛合せ(バラ・モモ) 約80g | 1,800円 |
| 鴨肉ロース 約80g …… | 800円 | 3種の肉盛合わせ 各約40g …… | 1,350円 (牛モモ・豚モモ・鴨ロース) |
| 足柄牛 モモ 約80g …… | 1,300円 | | |

生卵 100円 うどん 100円 だし追加 320円



【奥飛騨牛】

逸品ブランド 黒毛和牛

ブランド牛の老舗 奥飛騨田中牧場の牛肉は「小ザシ」と呼ばれる細かい霜降りの脂をもちとろけるような口どけで甘く深い味わいです

岐阜県の北部に位置する「奥飛騨田中牧場」
首都圏のレストランをはじめ、ファーストクラスの機内食に採用の実績もあります

命をいただく 感動を与える 牛肉を作る



奥飛騨の畜産農家
田中 肇 さん

牛を育てるのは、アスリートを育てるような感覚です。彼らが最高のパフォーマンスを出すためにコーチとして食事を与えて、最高の環境を提供しています。優しい気持ちで育てた牛は、優しい味になると信じています。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。「あのとき食べたお肉は、すごく美味しかった」と感動し記憶に留めていただければとても嬉しく思います。



単品 飛騨牛サーロイン 約80g
..... 2,660円



【御膳】

こちらのご注文は15:00までとなります



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卓上で、せいろで蒸し上げてお召し上がりいただけます

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
味噌汁 香の物 デザート

やまゆりポーク ロース 約60g 1,840円

やまゆりポーク ロース 増量 約100g 2,060円

選べるつけだれ 1つお選びください

・特製ごまくるみ ・有機ゆずぽん酢 つけだれ2種 +160円

* ごはんは少なめ・多め・白米変更もお選びいただけます

※価格は全て税込表示です ※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入荷しない場合がございます ご了承ください



【お子様膳】



※写真は温かい三輪そうめんです

お子様御膳セット内容

若鶏の甘辛焼き サラダ デザート

+

三輪そうめん
(温 or 冷)

or

白米・お味噌汁

..... 各660円



【甘味】



瑞穂ノ里 手焼き団子

みたらしたれ 粒あん 磯辺

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

..... 630円



冷やし甘酒

イトイン 330円

テイクアウト 324円



バニラ
アイスクリーム

..... 385円



抹茶
アイスクリーム

..... 385円



【ソフトドリンク】

ソフトドリンクバー 360円

※お食事をされる方のみ、ドリンクバーをご利用いただけます

【アルコール】

ビール

極上 箱根七湯ビール
ピルスナー(瓶・330ml) 660円

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

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

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

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

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



(神奈川県) 未病エクスペラザ体験コーナー

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・鮭・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。