



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

冬の限定そうめんメニューは自然薯や大根、里芋など、春まで力を蓄えられる
冬の根菜たっぷりのあたたかいメニューです



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。





冬野菜の温かいそうめんと 自然薯のポタージュスープ

厚揚げや椎茸、小松菜に根菜を炊き上げ、
素麺に華やかに散らしました。滋味あふれる優しい味わいです。
自然薯のスープは栄養満点の自然薯と出汁を合わせたポタージュスープです。

.....1,280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。※表示価格は全て税抜表示となっております。



【季節の御膳】



旬の野菜せいろ蒸しと
やまゆり豚塩麴焼き
どんぶり御膳

..... 1,380円

旬の野菜せいろ蒸しと
足柄牛すき焼き風
どんぶり御膳

..... 1,480円



※旬野菜せいろ蒸しの写真は調理前です。

旬野菜盛り合わせ
各どんぶり
季節のおばんざい

お味噌汁
香の物
デザート

つけだれ お一つお選びください

- ・ 特製 ごま胡桃
- ・ 有機ゆずぽん酢

*こちらの御膳にはビュッフェは含まれません。
 *ごはんは大盛りもできます。
 *ごはんは白米にもできます。

※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。※表示価格は全て税抜表示となっております。



【お子様膳】



* 未就学のお子様のみご注文いただけます。

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

.....500円

【お飲み物】

ドリンクバー250円

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

地ビール(瓶・330ml)600円

〈日本酒〉

地酒(330ml)1,100円～

ノンアルコールビール アサヒ ドライゼロ350円



【 神奈川の恵み健康鍋メニュー 】

「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。

.....1,680円

「ビュッフェメニュー」

時間制/平日・土曜日 80分 日・祝祭日 70分

〈グループ全員が同一コースでの注文とさせていただきます〉

贅沢鍋ビュッフェ

1プレートのみ

足柄牛 モモ
 やまゆりポーク モモ

> 盛り合わせ
 1プレート

食べ放題

お鍋の野菜盛り合わせ サラダ 季節のおばんざい
 かまど炊きごはん お味噌汁 香の物 デザート

.....1,980円

特撰鍋ビュッフェ

すべて
食べ放題

足柄牛 モモ やまゆりポーク モモ お鍋の野菜盛り合わせ
 サラダ 季節のおばんざい かまど炊きごはん
 お味噌汁 香の物 デザート

.....2,580円

* お肉の苦手な方は、小田原漁港直送 旬の魚にご変更いただけます。ごはんは大盛りもできます。

* 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 お一つお選びください

- ・ 特製ごま胡桃
- ・ 有機ゆずぼん酢



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。
魚も小田原漁港からの直送で新鮮さを追及しました。
そのこだわりをお楽しみください。



※季節のおばんざいは日によって内容が変更になります。

【お鍋の追加メニュー】

「小田原漁港直送 旬の魚」	1皿	320円
「野菜盛り合わせ」	1皿	400円
「神奈川県産 やまゆりポーク ロース」	1皿	400円
「神奈川県産 足柄牛 ロース」	1皿	700円
「大和牛 サーロイン」	1皿	2,000円

【お飲み物】

ドリンクバー 250円

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。

※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。※表示価格は全て税抜表示となっております。



【 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) 600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) 600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) 1,100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) 1,200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) 1,300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 350円

※表示価格は全て税抜表示となっております。



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。

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

	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・パイナップル 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

身体に対する作用

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。