塩麹

塩こうじの鶏唐御膳　￥980

塩麹に漬け込んだ柔らかくジューシーな国産鶏を
米粉をまぶしてカリッと揚げました。

まさに万能！塩麹の効果

塩麹には女性に嬉しい以下の６つの
医学的効能があります。

1. 美肌効果
2. 便秘解消&デトックス
3. アンチエイジング効果
4. ストレス軽減
5. 疲労回復
6. 代謝アップ

またデンプンを分解する「アミラーゼ」、
タンパク質を分解する「プロテアーゼ」、
脂肪を分解する「リパーゼ」といった三
大消化酵素が豊富に含まれていると言
われています。
食材を柔らかく仕上げたり旨味成分を
増したりと、塩麹は食材の旨味を引き
出す魔法の万能調味料なのです。

茨城県の養豚は、温暖な気候に恵まれた自然環境のもと発展してきました。地域や生産者ごとに特色ある豚肉の生産がおこなわれており、飼育に徹底したこだわりとおいしさを追求しています。

茨城県産ポークの
かつ煮御膳
￥980

豚

サクッと揚げたカツを特製だし醤油で
煮込みひたちなか市オレンジ卵でとじました。

茨城県産ポークの
生姜焼き御膳 ￥980

茨城県産ポークを特製だれで。

海老

米寿特製海老カツ御膳　￥1,200

約５本分の海老を使用。プリプリの海老とサクサクの衣。
たっぷりのタルタルソースで。

すべての米寿のランチに
ついています

- ごはん
- 味噌汁
- 漬けもの
- 小鉢３種
- ミニサラダ

ごはん・味噌汁は無料で
おかわりできます

白米	雑穀米	本日の味ご飯

上記３種類から選べます

焼き魚

小名浜伴助干物 美味しさのわけ

干物に適した原料と素材を目利きのプロが世界中から厳選。昭和の時代から受け継がれる秘伝の香味だれに漬けこみ、じっくり干し上げ旨味成分を最大限に引き出した、極上の伴助干物をぜひご賞味ください。

こだわり続けて55年
熟練工ならではの旨みを
伝承しています

伴助のホッケ一夜干し御膳
￥1,300

伴助のサバ一夜干し御膳
￥1,100

本日の焼魚御膳 ￥900

米寿御膳 ￥1,380
お魚とチョイス料理は日替わりです。スタッフにご確認下さい。

昼のおもてなし御膳

和楽御膳

ごはんお替り自由

法事やご家族との会食などゆったりとした
お昼のひと時をお過ごしください。

なごみコース
￥2,000
【当日のお承り可能です】

おばん菜３種
白米・炊込み御飯・十六穀米
お造り３点盛り
イベリコ豚の炭火焼き
サラダ
香の物
味噌汁
デザート<バニラアイス>
コーヒー

やすらぎコース
￥2,800
【前日までのご予約が必要です】

おばん菜３種
銀シャリ土鍋炊き（１合で２人前）
※お替わりは白米・炊込み御飯・十六穀米
お造り３点盛り
常陸牛炭火焼き
天婦羅
<海老・帆立しそ巻・南瓜・茄子・青唐>
サラダ・香の物・味噌汁
デザート３種
コーヒー

炭火焼

美味しさの秘密

火は遠赤外線を発します。
赤外線は食材の表面組織を
一気に硬化させるため、
旨味を外部に逃がしません。
炭に含まれるミネラル分が
旨味成分アミノ酸を増やし、
表面パリッ、中はほかほかに
仕上がります。
また燻煙により旨味もアップし
美味しくいただけます。

焼肉丼

イベリコ豚・美明豚・常陸牛の３種類を
玉ねぎやりんごをすりおろした特製だれに漬けこみ
炭火で香ばしく焼きました。

¥1,500(税別)

イベリコ豚の炭火焼き御膳

赤身の濃厚さと脂の芳醇さが特徴のイベリコ豚。
炭火で表面カリッと焼き上げました。

¥1,200(税別)

美明豚（びめいとん）の炭火焼き御膳

柔らかな肉質と甘みのあるジューシーな脂が美味しい美明豚は
茨城県産のブランド豚（農林水産大臣賞13年間で11回の受賞）。

¥1,100(税別)

「ご飯」「味噌汁」は無料でおかわりできます。「ご飯」は3種類より選べます。「白米」「雑穀米」「本日の味ご飯」

「すべてのランチにつきます」

ご飯

味噌汁

お漬物

小鉢３種

ミニサラダ

旬鮮魚

生マグロのハイカラ御膳　￥1,300
ねっとりとした鮪にカリカリの天かすがアクセント。
胡麻油のきいた特製だれでどうぞ。

お刺身御膳　￥1,580
旬の鮮魚を日替りで五種盛合わせます。

米寿の白飯
2週間ごとに
期間限定で提供

米寿のご飯は
五ツ星お米マイスターがプロデュースしたお米を使用しています。全国各地の米どころと言われる地域から厳選されたお米をご提供させていただいております。

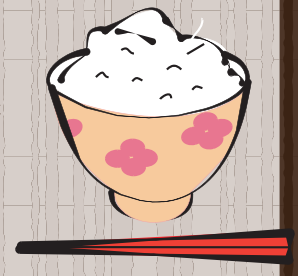
日本の食文化を支える米。しかし、輸入の自由化、若者の米離れなどでその土台が揺れています。そこに登場した頼もしい助っ人が**「お米マイスター」**です。

■名前の由来

MEISTER とはドイツ語で巨匠・師匠の意味があり、ドイツでは職人の技術を伝えるためマイスター制度を設け、厳格に運営されています。また、**マイ**（米）**スター**（星）の意味を持ち、”米に明るい人”をも表しています。

■「お米マイスター」とは

お米に関する幅広い知識を持ち、米の特性（品種特性、精米特性、ブレンド特性、炊飯特性）を見極めることができ、その米の良さを消費者との対話を通じて伝えることが出来る人です。



ごはんのお供にいかがですか？

- コロッケ（北海道産男爵使用）　￥150
- じゃこおろし（ちりめん山椒使用）　￥150
- とろろ（国産大和芋使用）　￥180
- めんたいこ（かねふく）　￥200
- 梅干し（紀州産南高梅）　￥180

すべての米寿のランチについています

ごはん　味噌汁　漬けもの
小鉢3種　ミニサラダ

ごはん・味噌汁は無料でおかわりできます

下記3種類より選べます

白米	雑穀米	本日の味ご飯