

一、食前酢 みかん酢

蒲郡産のみかんとリンゴ酢を合わせた食前酢です  
お酢には、食後高血糖、内臓脂肪の抑制効果があります

一、前菜 高足蟹・菜の花真砂和え

合鴨ロース

梅蕪・ひげ長海老

河豚皮煮(ごり)

白子豆腐ポン酢ジュレ添え

河豚の皮は、コラーゲンを多く含んでおり美肌効果や  
関節の健康をサポートする働きがあります

一、御造り アカザエビ イセエビ

地魚 白ミル貝 鯛 鮪

白ミル貝は、栄養価が高く特にタンパク質と  
ミネラルが豊富です

一、選択料理 鮎の調理方法をお選び下さい

・お造り

・陶板バター焼き

・天婦羅

一、蒸し物 ほうかいぼう里芋包み蒸し

ほうかいぼうの正式名は、ヨロイイタチウオです  
体は細く、流線型でイタチウオ(細長い体の魚)  
の仲間らしい形状をしています

一、油物 天麩羅

日光湯葉包み

車海老シソ巻

うずら玉子えごま巻

エリンギ

お部屋にて天麩羅を揚げさせていただきます

一、強肴 みかわ牛ステーキ陶板

みかわ牛は、あつさりしているのが特徴  
肉質は甘くジューシーです

一、御飯 三河赤鶏炊き込みごはん

三河赤鶏は脂肪が適度に含まれており、脂の  
甘みとコクが肉の旨味を引き立てます  
脂っぽさが少なく、さっぱりとした後味です

一、香の物 五種盛

一、留 椀 あおさ赤出汁

あおさには、植物性のタンパク質が含まれ  
ており筋肉や細胞の修復に役立ちます

一、水菓子 かぼちゃプリン

りんごのコンポート

蒲郡みかん

\*かぼちゃの健康効果  
免疫力アップ  
ビタミンAとCの豊富さから風邪予防や  
感染症対策に効果的です

ご来館いただき誠にありがとうございます  
当館のお料理は新鮮な魚介や地元で生産された旬の食材  
を使用しております

快眠おすすめ一品 酢の物

ヨシ海老 キウイフルーツ・みぞれ和え

蒲郡みかん酢味噌掛け

\*蒲郡みかんは、甘みと酸味のバランスが絶妙で濃厚な味わいが  
特徴です

\*海老に含まれる「グリシン」は深部体温を下げて深い睡眠に  
導きます

\*キウイフルーツに含まれる「セロトニン」と「葉酸」両方の睡眠の  
質をアップすることができます

愛知の季節の味をごゆっくりお楽しみください

令和 六年 師走

風の谷の庵 料理長 永椎 義弘

