

# 8月 ランチメニュー予定表 旬香

日・曜日	メニュー	シェフの一言
1日(水)	【豆腐料理】	当店自慢の飛竜頭バーグの予定です。
2日(木)	【洋食の日】	定番は、夏野菜カレー・ハヤシライス・オムレツ・パエリア等々。
3日(金)	【魚料理】	魚に付く食中毒菌(腸炎ブドウ球菌、主に夏季に多い。)は真水に弱く、エラ・はらわた・魚の表面に付きますので、頭を切り落とし、はらわたと血合いを取り除いたあと、丁寧に水洗いしましょう。また、魚の保管は低温(4℃以下)に保つこと。
5日(日)	【鶏肉料理】	今回はさっぱりと酢の効いた料理をお出ししたいと思います。
6日(月)	【旬菜盛り合わせ】	身体を冷やしてくれる夏野菜中心に提供いたします。
7日(火)	【魚料理】	煮付け・塩焼き・照り焼き等。また、高級魚のため、提供は難しいのですが、産卵前の太刀魚は是非食していただきたいお魚です。～刺身・塩焼き・煮付け等々。
8日(水)	【麺類の日】	お米を食べましょう。ただ本日は麺類を楽しんでお食べ下さい。
9日(木)	【旬菜盛り合わせ】	「春苦味、夏は酢の物、秋辛味、冬は油と合点して食べ」(石塚左玄)“脂”ののった魚等の食材から摂る脂質は良く、肉の油は少し控え野菜と共に。
10日(金)	【特別サービスメニュー】	月一度のサービスランチです。お楽しみに。
17日(金)	【丼物の日】	他人丼を予定しています。1週間に1度位は獣肉もOKです。またMOAの豚腹肉の美味しさは格別です。
19日(日)	【鶏肉料理】	自家製塩麴に漬け込んだ、まろやかな定番の人気料理の鶏もも肉の塩麴焼きの予定です。食材の12%の塩麴と絡め、あとは焼くだけです。手作り塩麴は、旬香にて販売しておりますので一度お試しください。魚の切り身でもOKです。
20日(月)	【玉子料理】	玉子焼きを予定しております。
21日(火)	【旬菜盛り合わせ】	時期の夏野菜を多く盛り付け致します。
22日(水)	【魚料理】	そろそろ秋刀魚が待ち遠しい時期になりました。
23日(木)	【中華料理】	定番は、麻婆茄子、豆腐・中華飯・炒飯・チンジャオロース等々。
24日(金)	【お寿司の日】	ちらし寿司を予定しています。
27日(月)	【肉料理】	豚肉を基本に提供させていただきます。
28日(火)	【玉子料理】	ヒヨコの生まれる、生命力のある新鮮な有精卵を使用しています。
29日(水)	【希望献立】	食べたい希望献立を今月の20日までに、旬香入り口にあるアンケートにご記入の上、アンケート入れにご投函下さい。ご希望の多かったメニューの中から、提供可能なメニューを選びご提供いたします。
30日(木)	【豆腐料理】	MOAの美味しいお豆腐をご提供いたします。
31日(金)	【おまかせ料理】	何になるかお楽しみに。

\*今月はヘルシーメニューの提供はありませんのでご了承ください。

\*今月のお休み～毎週土曜日、11日～16日(お盆休み)、26日(日)

\*当日のランチを基本にしたお惣菜を予約販売します。前々日までに、“何人分”でご予約下さい。～1人分 6～800円。内容はおまかせで、基本的に、当日のランチの主菜・副菜です。また当日惣菜コーナーからも購入出来ます。



# ～旬香だより～

- 名古屋療院コンセプト・・・・・・・・・・“こころと体の健康広場”
- 旬香サブコンセプト・・・・・・・・・・“自然治癒力を高める”

## 《岡田式食事法》～抜粋

“穀類の栄養が主であり副食物は従である”

栄養といえば副食物に多くあるように思って種々の献立に苦心しているのがあるが、これも誤っている。実は、穀類の栄養が主であって、副食物は従である。むしろ、副食物は、飯を美味しく食うための必要物である。と解してもよいのである。



## 《今月の食事例》

“心ひかれる食の世界”～抜粋

私が一番初めに料理に目覚めたのは、確か小学校低学年の頃です。父が大きな商売用のまな板の上で魚をさばく見事な包丁さばきには、いつも感動すら覚えていました。料理とは人を感動させるものだとすることを知らぬ間に学んだ気がします。私にとって、料理は生活の礎であり、子どもたちの成長過程でむずかしい時期を支えていけるのは、手作りの食事以外にはないと信じられるようになりました。母親がキッチンに立つ後ろ姿を見て、いつの間にか子どもたち3人も、食への関心が深まってきたようです。食べる事は生きることそのもの。



千葉県 主婦 52歳

## 《献上品の御礼》

・先月も毎日のように、(主に自然農法実施農家さんから)新鮮な生命力のある献上品を多くお届け頂きました。お米・西瓜・胡瓜・茄子・トマト・蒟蒻・きのこ・玉葱・サクランボ・しじみ・蛤・十六ササゲ等々。全てに気持ちが伝わり大切に料理をして提供させて頂きました。中でも往復2時間以上かけ、献上品をお届けするためだけに来られた方もおられ感謝に堪えません。お食べ頂いた皆様にはとてもお喜びいただきました。紙面上ではありますが、今後も大切に料理し提供させていただきます。誠に有難うございました。

(万浪)



- \*皆様の健康を願い、岡田式食事法を基にメニューを考え、主に自然食品と自然農法産、魚介類は天然ものを仕入れ、手作りにて自然食ランチを日替わりでご提供させていただきます。
- \*長野県産自然農法原米を七分搗きに精米して、炊き立てを提供しております。
- \*入荷の関係上、献立が変更になることがございますのでご了承下さい。
- \*基本的に日替わり自然食ランチ(税込800円)のみのご提供になります。が、“ハレの日ランチ”(千円～)を提供する場合がございます。
- \*食べ放題のお店ではありません。各自、適量をお召し上がりください。

旬 香