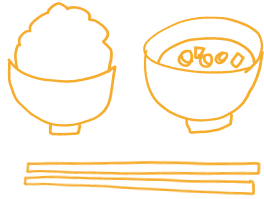
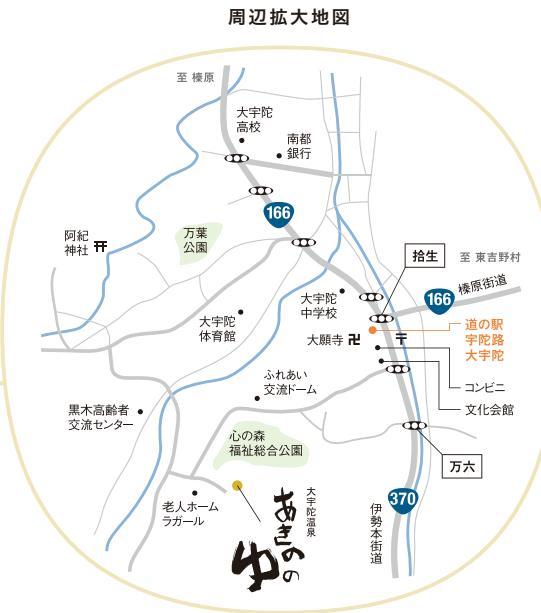


しゃもじのお箸は良いお箸



しゃもじのお箸は、吉野郡下市町の「吉辰商店」さんが作っています。材料は主に吉野杉の間伐端材を利用。地元の木でできた箸を使うことは、箸づくりの仕事を支え、山を整えることに繋がります。防腐剤などの薬品も一切使用していない、口当たりの優しい自然のままのお箸です。洗って繰り返し使えるので、ぜひお持ち帰りください。



農家レストラン しゃもじ

11:30-21:00 (平日) 11:00-21:00 (土日祝)、木曜休業 (4、8月は無休)
 奈良県宇陀市大宇陀拾生 250-2 ☎0745-83-4126 無料駐車場 150台
<http://akinonoyu.com>

宴会やパーティー
承ります!

ちゃんとしたごはんは、 健やかな未来をつくる大きな一歩

私たちが暮らす社会は、私たち一人一人が何をかうか、何を食えるかなどの「選択」によってつくられています。たとえば、あなたが「どこでどう作られているか分からない製品」ではなく「生産者の顔が見える健全な製品」を選択する行為は、その生産者を応援すること、ひいては今を生きる子どもたちの健やかな未来をつくっていく投票なのです。ぜひ、月に一日でもしゃもじのごはんを、素材も真似して、ご家族に振る舞ってみてください。



「しゃもじのごはん」のイラストは、お店を出している野菜を作っている農業法人グリーンワーム21の大東千恵さんが描いています。
www.greenworm21.com

お会計 50円引き券

お野菜引換券

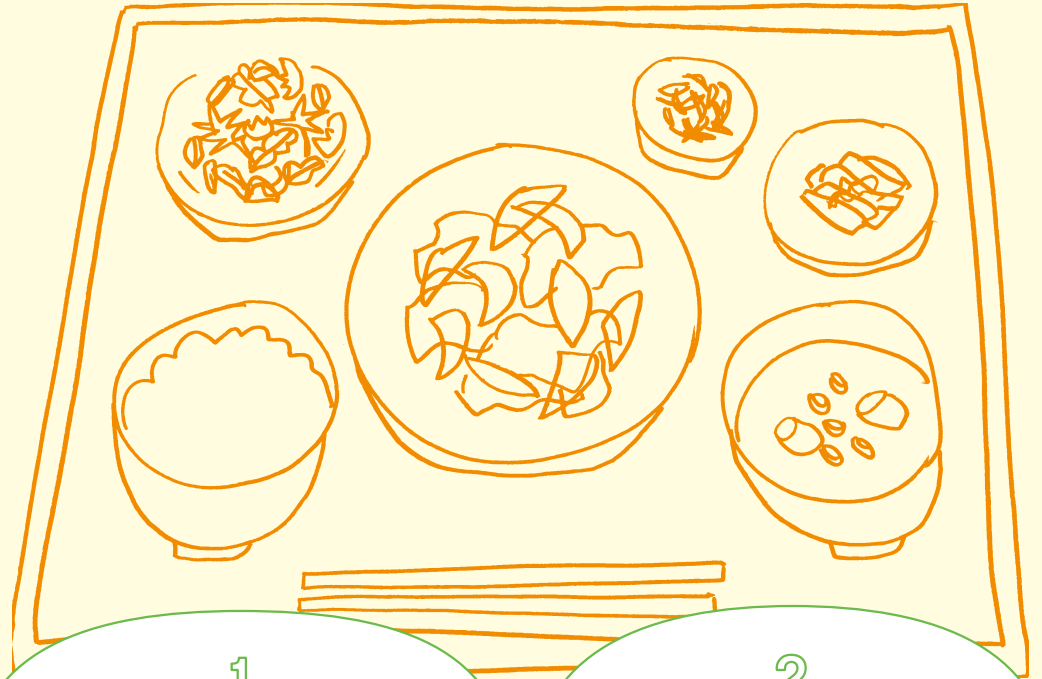
三年晩茶 1杯サービス

ご来店1回につき
お1人様
1枚限り有効

しゃもじのごはん

Take Free
第1号
2016 春

ちゃんとした、おいしいごはんを、みんなで食べよう。



1

生産者の顔が見える素材

お肉もお野菜も、料理に使う素材は、できる限り顔の見えるパートナーが、ちゃんと作っているものを仕入れています。

2

できる限り自然のまま

化学調味料の使用を極力控え、味噌、塩など、できる限り自然の味つけで、料理をお出ししています。

「しゃもじ」が
大切にしていること

3

人の手で丁寧に調理する

安易な加工品は使わず、人の手で作られた素材を、人の手で、手間をかけて調理することを心がけています。

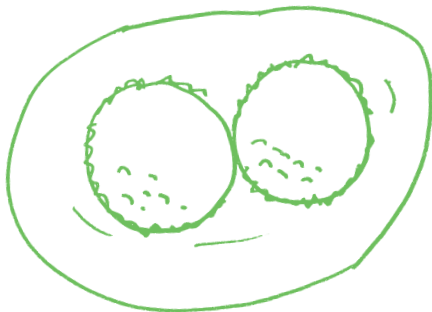
4

旬の季節の野菜を使う

農業法人グリーンワーム21をはじめ、地元の農場でとれた、季節ごとの旬野菜を使用。野菜はやっぱり旬の物がおいしいです。

1 ミンチカツ 宇陀牛と霧島豚の

20分



素材のありか 宇陀山繁さん



菟田野にある山繁さんが地元で扱う宇陀牛は、きめが細かくてやわらかい、霜降りが鮮やかなお肉。昭和の頃、幻の極上肉と言われた日本屈指の和牛です。

宇陀市菟田野岩崎 21-13
0745-84-3858

材料 (4人分)

- 牛ひき肉 (宇陀牛) …… 300g
- 豚ひき肉 (霧島豚) …… 100g
- たまねぎ …… 1個
- A 卵 …… 2個
- パン粉 …… ½カップ
- ナツメグ・塩・コショウ…各少々
- 牛乳 …… ½カップ
- 薄力粉 …… 適量
- 溶き卵 …… 2個分
- パン粉 …… 適量
- B ケチャップ・ウスターソース・牛乳…各大さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- 揚げ油 …… 適量

作り方

- ① ボウルにAを入れてよくこね、8個に丸めて薄力粉をまぶす。
- ② 溶き卵を入れたボウルに①をくぐらせ、パン粉をつける。
- ③ Bを器に混ぜ、ソースをつくる。
- ④ ②を油でじっくり揚げ、③をつけていただく。

2 ヤマトポークのしょうが焼き

10分

店主が尊敬する高知の山下一穂さんが育てたしょうがを使用。素晴らしい辛みと香りを味わってください。



素材のありか たつ屋さん



奈良県のブランドポーク。植物性の飼料を与えることで臭みが抑えられ、おいしい。きめ細やかな赤身と脂肪の霜降りが特徴です。

宇陀市榛原下井足 49-1
サンクシティ榛原店 1F
0745-82-3298
<http://www.yakiniku-tatsuya.com/>

作り方

- ① フライパンを熱して油をひき、たまねぎを入れて食感が残るくらいに炒める。
- ② ①に豚肉を入れ、火を通し過ぎない程度に焼く。
- ③ Aをボウルに入れて混ぜ、②に加えて煮立てながら軽く絡める。

材料 (4人分)

- 豚肩ロース肉 (ヤマトポーク) …… 360g
- たまねぎ (くし形切り) …… 1個
- しょうが (すりおろす) …… 10g
- A 醤油・みりん・酒 …… 各大さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- サラダ油 …… 適量

3 旬の野菜天ぷら

15分

材料 (4人分)

- 春菊 (15cm長さに切る) …… 4本
- たまねぎ (1cm厚さのいちょう切り) …… ½個
- アスパラガス (5cm長さに切る) …… 4本
- たけのこ (いちょう切り) …… ½個
- しいたけ (軸を落とす) …… 4個
- 薄力粉 …… 適量 (Aと同じ体積)
- A 卵 …… 1個
- 水 …… 1リットル
- だし汁 (鰹・昆布) …… 大さじ1と½
- B 醤油 (薄口) …… 小さじ½
- みりん …… 小さじ½
- 揚げ油 …… 適量

作り方

- ① Aをボウルに入れて混ぜ、玉子水をつくる。
- ② ①と薄力粉を冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ③ ②をボウルに入れ、箸で切るようにざっくり混ぜる。
- ④ 野菜を③にくぐらせ160°Cの油で揚げる。揚がりきる前に油の温度を180°Cに上げて仕上げ、器で混ぜたBにつけていただく。

アスパラガスは地元の農家さんが無農薬で育てたもの。朝採れは甘味とジューシーさが違います。



素材のありか 新鮮しいたけおかもとさん



吉野町の岡本さんがコツコツつくる原木しいたけ。雑誌にも取り上げられるほどの人気。現状に満足しないで、どんどん新しいことに取り組む素晴らしい農家さんです。

吉野郡吉野町櫻尾 51-1
Tel 0746-36-6711
<http://web1.kcn.jp/shinsenshiitake/>

実はとってもプレミアム しゃもじの飲み物

健一自然農園の三年晩茶



山添村で、化学肥料を使わずに、自然栽培で3~4年ゆっくり大きく育てたお茶の「枝」ごと刈り取り、機械で砕いて薪の火で焙煎。そこから半年ほど寝かせて熟成させ、出荷前にさらに火入れをするという大変な手間を経てできあがる「三年晩茶」。この3~4年育てると言う時間と手間がポイントで、四季を繰り返し越えることで、茶の「枝」自体にさまざまな成分が蓄積されるのだとか。

この製法で「三年晩茶」を作っている農家は、現在日本では2軒しかありません。身体を温める効果があるとも言われ、マクロビオティックの世界ではよく飲まれています。香ばしく飲み飽きない、暮らしになじむ「三年晩茶」を、ぜひ味わってみてください。

大和郡山市筒井町 696-1
☎0743-56-3313
<http://www.kencha.jp/>
※Webからもお買い求めいただけます