

しゃもじの逸品① 内田さんの新米

しゃもじの逸品② 吉達商店の吉野杉箸



お店のお米は、大宇陀で米農家をされている内田勲さんが作ってくれています。内田さんのお米は、過去には「皇室献上米」に選ばれたことも。



しゃもじのお箸は、防腐剤などの薬品を一切使用しない、自然のままのお箸です。丈夫で繰り返し使えるので、ぜひお持ち帰りください。箸袋もご用意しています。



農家レストラン しゃもじ

11:30-21:00 (平日) 11:00-21:00 (土日祝)、ラストオーダー 20:00、木曜休業 (4、8月は無休)
 奈良県宇陀市大宇陀拾生 250-2 ☎0745-96-9977 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が、健やかな未来をつくる

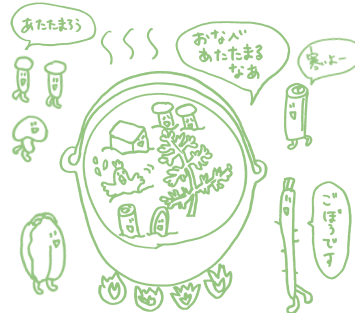
私たちが暮らす社会は、私たち一人一人が何をかうか、何を食うかなどの“選択”によってできています。たとえば、あなたが「どこでどのように作られているか分からない製品」ではなく「生産者の顔が見える健全な製品」を選択をする行為は、その生産者を応援すること、ひいては子どもたちの健やかな未来をつくっていく投票なのです。ぜひ、月に一日でもしゃもじのごはんを、素材も真似して、ご家族に振る舞ってみてください。

イラストは、グリーンワーム21で野菜を作っている大東千恵さんが描いています。



お野菜のご注文はこちらまで
www.greenworm21.com

しゃもじ1コマ劇場



お会計 50円引き

有効期限：2017年3月末

三年番茶 1杯サービス

有効期限：2017年3月末

ご来店1回につき、
 どちらか1枚をご利用いただけます
 ※有効期限内であれば何度でも使えます
 ※他の割引券との併用はできません

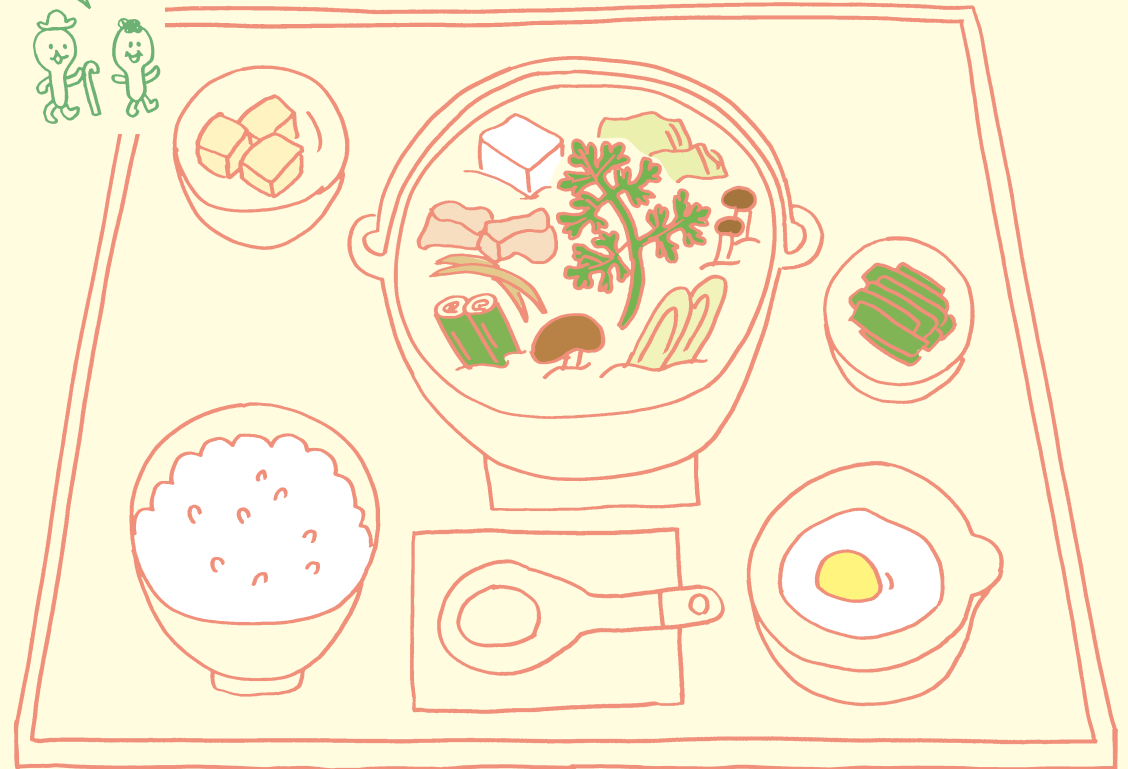
しゃもじのごはん

Take Free
 第3号
 2016冬

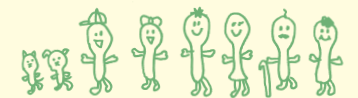
今回は健康しゃもじ



ちゃんとした、おいしいごはんを、みんなで食べよう。



「しゃもじ」が大切にしていること



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いで、料理をお出ししています。

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

鶏すき鍋



素材のありか

宇陀食肉さん

淡路産の若鶏を丸鶏のまま仕入れて、当日朝に捌くので、とっても新鮮。おいしいものしか仕入れない、哲学のあるお店です。

宇陀市菟田野野崎327-1
☎0745-84-2019
<http://www.uda-shoku29.com/>

材料 (1人分)

- 白菜 (ざっくり切る) …… 30g
- 鶏もも肉 (そぎ切り) …… 80g
- 宇陀金ごぼう (斜め薄切りにして水にさらす) …… 1/3本 (20g)
- A 大和まな (3cm長さに切る) …… 1/6束 (30g)
- たまねぎ (1cm幅に切る) …… 1/3個 (30g)
- もめん豆腐 (4等分に切る) …… 1/3丁
- しめじ (石突きをとりほぐす) …… 1/6パック (30g)
- B 白ねぎ (斜め切り) …… 1/10本 (10g)
- 出汁 (昆布とかつお節でとる) …… 200ml
- 酒・みりん・濃口醤油・砂糖…各大さじ1
- 溶き卵 …… 1個分

作り方

- ① 小鍋に白菜をしき詰め、Aを入れる。
- ② ①にBを加えて火にかける。具材に火が通ったら溶き卵につけていただく。

2

宇陀金ごぼうにゅうめん



素材のありか

森野吉野葛本舗

450年前から伝わる、葛の根100%と地下水のみの自然製法で作られた本葛。つゆのとろみ付けに使用しています。

宇陀市大宇陀上新1880
☎0745-83-0002
<http://www.morino-kuzu.com/>

材料 (1人分)

- 宇陀金ごぼうそうめん …… 1.5束 (75g)
- 出汁 (昆布とかつお節でとる) …… 1と1/4カップ (260ml)
- みりん・薄口醤油 …… 各大さじ1と1/2
- 花かつお …… ひとつかみ
- 吉野本葛 (好みの少量の水に溶く) …… 少々

作り方

- ① 出汁をとる。小鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。花かつおを加え、洗んだらザルで濾し、吉野本葛でとろみをつけて器に移す。
- ② 鍋に湯を沸かし、そうめんを2分間茹でる。ザルに移して水で洗い、①に加えて、お好みで刻んだねぎや水菜を飾る。

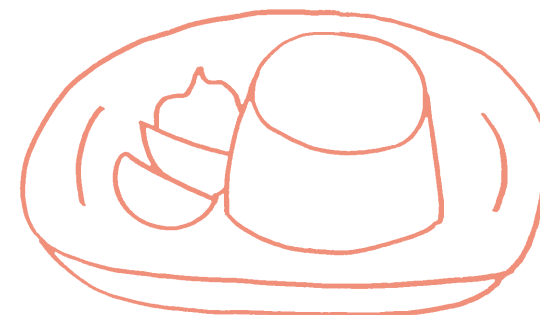
30分

材料 (4個分)

- 太白ごま油 …… 適量
- A 砂糖 …… 30g
- 水 …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ1
- B 卵(Mサイズ) …… 2個
- 砂糖 …… 30g
- 牛乳(温める) …… 250ml

作り方

- ① プリン容器の内側にごま油を薄く塗る。
- ② 小鍋にAを入れてよく混ぜ、強火にかける。煙が出て茶色になったら火を止め、水を加えて混ぜ、熱いうちに①の容器に流す。
- ③ ボウルにBを入れ、泡立てず、底をこするように混ぜる。
- ④ ③に牛乳を少しずつ入れて混ぜ、漉したものを①の容器に移す。大きな泡があった場合は小さなスプーンですくい、きれいにする。
- ⑤ 予熱した蒸し器に④を入れ、強火で1分熱したら蓋を少しずらして箸1本をはさみ、弱火で9分熱する。容器に触れてみて、プリン表面が固まっていれば蒸し上がり。粗熱がとれた温かいくらいにいただく。



素材のありか

野沢養鶏さん



野沢養鶏さんの卵を使用しています。安全面はもちろん水にこだわった、旨味や甘みが強い味わいが特徴。県の鶏卵品評会でも最優秀賞を受賞しています。

吉野郡吉野町大字千股1405
☎0746-32-5233
<http://www.nozawa-egg.com/>

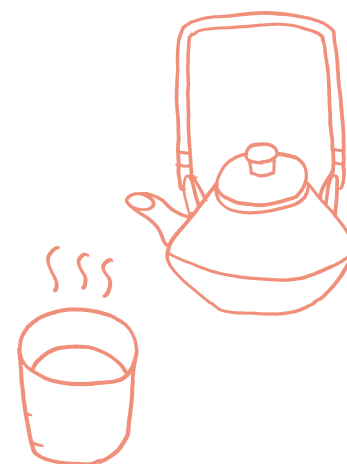
3

しゃもじプリン

40分

実はとってもプレミアム しゃもじの飲み物

宇陀金ごぼう茶



しゃもじのメニューに名を連ねている宇陀金ごぼう茶は、山添村で、無農薬・自然栽培で大和茶を育てている「健一自然農園」と、しゃもじを運営するグリーンワーム21が協力して作っている商品です。

グリーンワーム21でとれたオーガニックの宇陀金ごぼうをスライスして乾燥させ、「健一自然農園」のお茶と混ぜて焙煎しています。一般的には、ごぼうには体を温める効果が期待できると言われていますので、寒くなるこれからの季節にぴったり。このお茶を飲んで、体を温めてみてはいかがでしょうか。

店舗入り口に、ほうじ茶と和紅茶をご用意していますので、ご興味ある方はぜひお手に取ってみてください。

健一自然農園
大和郡山市筒井町696-1 ☎0743-56-3313
<http://www.kencha.jp/>