

yabar 初夏コースメニュー

¥ 12,000

初夏を感じる季節になってまいりました。

夏を前に、皆様により健康で美味しい、栄養となるお料理をお届けいたします。

Amuse アミューズ

「絹子の黒豚」生ハム・モッツアレラ・トマト・ピンチョス

「絹子の黒豚」レバーパテ

◆◆ 絹子の黒豚生ハム、レバー ◆◆

「絹子の黒豚」の生ハムとモッツアレラチーズ、トマト、大葉を
色鮮やかにピンチョスで仕上げました。

豚レバーの特徴は、疲労回復効果が高く、鉄分と共にタンパク質も
豊富に含まれており、
現代人に不足しがちな栄養素を効率よく摂取できます。

Appetizer 前菜

富山産 白エビフリット

「絹子のこうじ味噌」ドレッシング・オーガニックサラダ

◆◆ 富山白エビ、絹子のこうじ味噌 ◆◆

「富山湾の宝石」と呼ばれる白エビは甘味が強く、フリットにすることで
香ばしい味わいになります。殻ごと召し上がっていただくため、
カルシウムを豊富に摂取できます。

Pasta パスタ

江戸前大穴子・西山さんのトマト

有機小松菜の和風ペペロンチーノ

◆◆ 江戸前大穴子・西山さんのトマト ◆◆

東京湾の地域ブランドである「江戸前穴子」と黒花蜂で受粉した栄養たっぷりの
西山さんのトマトを和風だしで仕上げました。

穴子はEPAやDHAが豊富に含まれています。DHAは脳細胞の発達や活性化に関わっています。
EPAはコレステロールの低下やがん予防、アレルギー性疾患を緩和させる効果が
あります。

Fish 魚料理

キハタ・高木屋の海藻・有機かぶ・紙包み焼き

◆◆ 天然キハタ、高木屋の海藻 ◆◆

身の締まった天然キハタを高木屋の海藻と一緒に蒸し上げることで
二つの食材の美味しさが繋がり旨味を増してまいります。

Palate Cleaner お口直し

高田梅グラニテ

◆◆ 福島高田梅 ◆◆

「高田の梅」は福島県の会津地方で栽培されているブランド梅です。
ゴルフボールほどのサイズで日本一大きいですが、種が小さく、
果肉が厚いのが特徴です。疲労回復を助ける
クエン酸、美容のビタミンC,E、鉄分が含まれます。

Meat 肉料理

「絹子の黒豚」ローストポーク

島ラー油のオリエンタルソース

◆◆ 絹子の黒豚、島ラー油 ◆◆

幸せホルモンのセロトニン分泌を促す1品。牧草で育てた肉質の柔らかい
黒豚には、セロトニン、ビタミンB6がたっぷり含まれております。効率よく
セロトニンを吸収する料理法としては、焼くのが一番。沖縄ペンギン食堂から取
り寄せた石垣島の食材で作られた香り豊かなラー油。ドライトマト、ケッパー、
バルサミコを加えオリエンタルなソースに仕上げました。

Dessert デザート

「絹子のえのき味噌」と豆腐屋さんの豆乳最中アイス

◆◆ 絹子のえのき味噌、豆腐屋さんの豆乳 ◆◆

最高級品質の国産大豆と塩、米麴などで作られた
自慢の味噌を使用したシェフ手作りのアイスです。
卵・乳不使用なので罪悪感の少ない和スイーツです。

- ◆ウエルカムドリンク（アルコール・ノンアルコールドリンク）
- ◆食後のコーヒー・紅茶・エスプレッソ・カフェラテ付

- ◆+1500 デザート盛り合わせ
- ◆+1200 フォルマッジ