



栄養バランス抜群！ 養老鉄道特別メニュー

養老薬膳

おのこへんてんになる
和食薬膳！

身土不二を
めざす店

おしながき

(日本料理の得意は変わり多岐にございます。)

- ① 食前酒…13種類の生薬ブレンド
- ② 超黒にんにく熟成発酵
皮をむいてお召上がり下さい
- ③ 大葉とじゃこの御飯(十五穀米入り)
- ④ モロヘイヤスープ
薬膳スープでつくっています
- ⑤ 彩りマリネ
サッパリとした味わいで消化を助けます
- ⑥ 煮物五品
肝焼き、お浸し、にんにくの身(自家畑収穫)
ゴーヤとわかめの胡麻和え
- ⑦ もやしのナムル
- ⑧ 蒸し鶏
ヘルシーで消化にいい！！
- ⑨ なすの肉みそ炒め
自家畑収穫の新鮮な野菜
- ⑩ 香の物
- ⑪ スタミナ麺 ⑫ 夏ゼリー
- ⑬ スギナ茶
血液を綺麗にします
- ⑭ デザート
玄米炭コーヒートとチョコ羊羹(皮のみ入り)

たつぷり野菜で
ヘルシー☆
すこやか気分！

薬野菜に彩られた
黒ちゃん麺



1ヶ月かけて 蒸焼 + 発酵

超黒にんにく



★抗酸化力が生ニンニクの10倍以上！

1日2～4片でパワーアップ！

★熟練の超黒ニンニク職人が、2週間じっくりと蒸し焼きにし、さらに2週間湿度を下げた発酵させます。そして約1週間乾燥し熟成させて出来上がりです。また、出来上がるまでニンニク達に♪モーツァルトを聞かせています。このように当社の超黒ニンニクは1ヶ月以上手間隙掛けて大切に作っています。

<http://www.e-yakuzen.net>

食物本草
四季の食べ方

春は苦いもので夏を賈い
夏は辛いもので秋を賈い
秋は酸っぱいもので春を賈い
四季土用は堪からいもので冬を賈い
四季土用を賈い

「土用は番豆様をそれぞれ十八日間ずつありませう」



杉山晴子

寿喜養膳の養老薬膳

車内にて好評販売中！

裏面をご覧ください