



「寝かせ玄米<sup>®</sup>と  
雑料理で、  
おいしく健康に」



お食事処営業時間  
11:00～23:00  
(ラストオーダー:お食事 21:30・お飲物 22:00)



食物アレルギーについて  
食物アレルギーのご確認は、ホールスタッフにお問い合わせください。  
調理過程で、本来食材に含まれないアレルギー物質が混入する可能性があります。ご理解をお願いいたします。  
蕎麦アレルギーをお持ちの方へ 「ラーメン」「蕎麦」そのほか麺類すべて同じお湯で茹でています。

※ご注文はすべて精算バンドとなり、お会計は退館時の一括精算です。

※ご注文はすべて精算バンドとなり、お会計は退館時の一括精算です。



## 寝かせ玄米®と 糀料理で、おいしく健康に

おふろcafeが融合した新しいスタイルの「おふろcafe」。

古生層から湧出する熟成した黄金色の「白寿の湯」が新たに

「おふろcafe 白寿の湯」として一新しました。

「寝かせ玄米®と糀料理 俵や」では、糀・醤油・味噌を活用したからだに優しいお料理や、県内のこだわりの地酒や地ビールで、おふろあがりのみなさんの中からからだの元気にしたいと思っています。

メニュー監修



「これが玄米?!」と誰もが驚く、もっちりもちで甘みがあって美味しい「寝かせ玄米®」で有名な「結わえる」。普段は玄米を食べて健康の土台を創り、好きな呑み食いは我慢せず 大いに楽しむ、「メリハリ玄米生活」を提案しています。

現在、東京蔵前に飲食&物販店「結わえる本店」、さらに気軽に味わえる「寝かせ玄米®と日本のいいもの いろは」をWACCA池袋店、渋谷ヒカリエ店、日本橋高島屋新館など5店舗で展開。寝かせ玄米®のレトルトパックの製造販売、全国の国産、無添加で旨い、日本のいいものを揃えたネット通販を行っています。

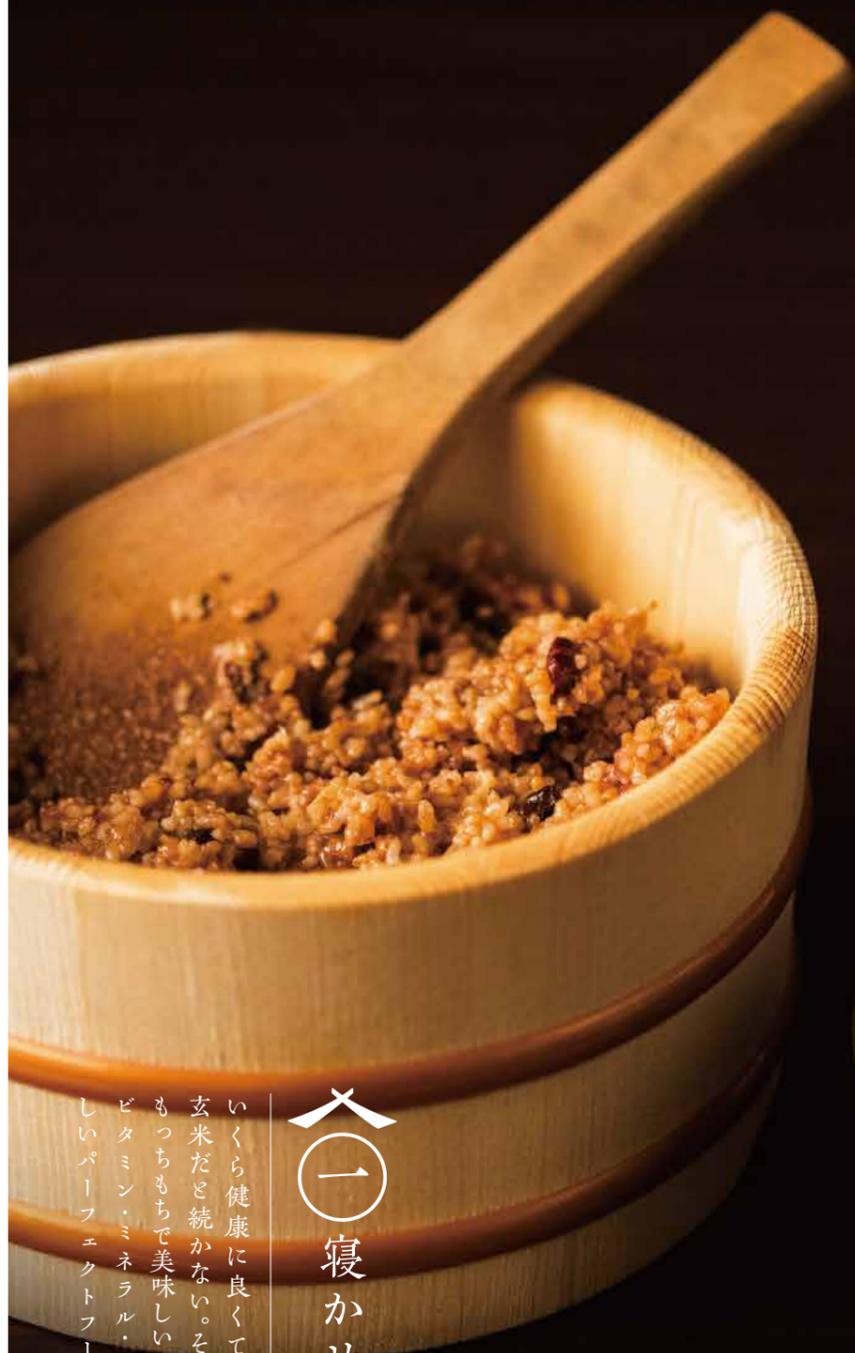


## 寝かせ玄米®と糀料理 俵や 五のこだわり



## 一 寝かせ玄米®と糀料理

いくら健康に良くても硬くてパサパサの普通の玄米だと続かない。そんなあなたに「結わえる」式のもっちりもちで美味しい「寝かせ玄米®」の玄米ごはんを。ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富でしかもおいしいパーフェクトフードです。





## 二 醤油と味噌

おふるcafe 白寿の湯の地元・神川町の「ヤマキ醸造」。俵やでは、国産有機栽培原料・無添加にこだわるヤマキ醸造の醤油と味噌を使用しています。



昔ながらの木桶を使用した伝統の醸造法によりじっくりとつくられる味噌・醤油



## 三 糀

糀(こうじ)とは、蒸した米に麹菌を生やしたもので、味噌や醤油、日本酒など日本の伝統発酵食品づくりには欠かせない存在。この糀にヤマキ醸造の味噌・醤油や讃岐産の塩を加えてつくった「自家製調味料」が俵やの隠し味になっています。

## 四 地元産の食材

寝かせ玄米®・白米は、ともに地元神川産のキヌヒカリを使用。さらに、野菜から豚肉・鶏肉・卵にいたるまで、埼玉県北部や群馬県中南部の地元産地とする食材にこだわっています。



## 五 国産無添加の調味料



調味料も国産無添加のものにこだわっています。「ヤマキ醸造」の醤油・味噌以外にも、塩は瀬戸内海の海水を精製したミネラル分たっぷりの讃岐自然塩を使用。さらに砂糖は、日本有数の糖度を誇る鹿児島県喜界島の粗糖を使用しています。

## 寝かせ玄米®と糀料理 俵や香のこだわり

### 八 静岡県産 無農薬 わさび

静岡県の温暖な気候と豊かな自然、美しい清流によって育て上げられた「わさび」。その湧き出る清流のなかで育った本わさびは、辛味のなかに、絶妙な甘みがあるのが特徴。



### 八 手火山造りの鰹節



手火山造り(てびやまづくり)とは、鰹節のいぶしの手法。たいへん手間がかかるものですが、その分おいしい鰹節ができあがります。俵やでは、手火山造りにこだわる明治二十年創業の鰹節工房「やまじゅう」の鰹節を使用しています。



肉と魚、選べる御膳。

寝かせ玄米®の糀御膳 選べる肉・魚  
旬の肉か魚をお選びいただけます。

税抜1,280円



神川の郷土の恵を  
いただく。

寝かせ玄米®と糀料理 俵や御膳 お醤油ソフトクリーム、あさみ珈琲 付き  
醗酵食と季節料理を食べる八種の膳

税抜1,680円



自家製の糀調味料を  
主菜や副菜に使った糀づくし料理と、  
糀を使った自家製のぬか漬を添えました。  
糀の美味しさを楽しんでいただける  
味わい深い御膳ができました。



- 寝かせ玄米® ● 主菜(肉または魚) ● つみっこ汁
- 副菜(一例:里芋ときぬさやの煮物・ごぼうのきんぴら・ひじきの煮物・ポテトサラダ)
- 自家製ぬか漬 ● 「結わえる」の玄米甘酒



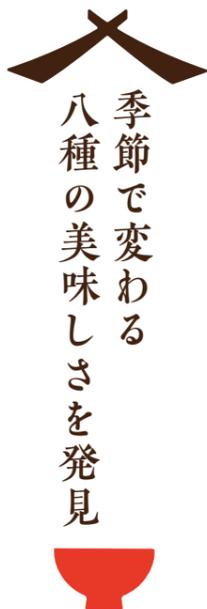
美味しいお米をお届け。  
神川の農家 すかわふあーむ

寝かせ玄米®・白米は、ともに埼玉県児玉郡神川町の農家さん「すかわふあーむ」の須川さんが育てたキヌヒカリを使用。

寝かせ玄米®は白米に変更出来ます。ご希望の際は注文時にお申し付けください。※ご飯の増量はプラス100円



俵やのおすすめ料理を凝縮した御膳。  
季節の味覚、地元でとれた食材、糀を使った  
主菜・副菜などを少しずつご用意しました。  
おふるごころ、白寿の湯に来たら  
一度は味わってほしい御膳。



- 8種のおすすめ料理(一例:お肉の糀料理・お魚の糀料理・豆腐の豆腐・手作りおそうざい・自家製ぬか漬の天ぷら・白和え雑穀サラダ・季節の料理2品)
- 寝かせ玄米 ● 自家製ぬか漬 ● つみっこ汁 ● 「結わえる」の玄米甘酒
- 食後:お醤油ソフトクリーム・あさみ珈琲



寝かせ玄米®

食物繊維が豊富で、ほぼそれだけで人間に必要な栄養素が摂れてしまうパーフェクトフードである「寝かせ玄米®」

寝かせ玄米®は白米に変更出来ます。ご希望の際は注文時にお申し付けください。※ご飯の増量はプラス税抜100円



**地元赤城鶏の醤油糍漬けからあげ定食**  
 地元のお母ちゃん達の愛情が隠し味 税抜850円

●寝かせ玄米® ●つみっこ汁 ●赤城鶏の醤油糍漬けからあげ ●自家製ぬか漬け  
 群馬県を代表するブランド鶏「赤城鶏」を自家製の醤油糍にじっくり漬け込んだ自慢の一品



**麦とろしらすと季節野菜の天ぷら御膳**  
 山と海の恵を味わう贅沢な御膳 税抜1,080円

●寝かせ玄米® ●しらす ●季節野菜の天ぷら ●つみっこ汁 ●糍の手作りおそうざい2品 ●自家製ぬか漬け ●麦とろろ  
 しらすと麦とろろを乗せ美味しさを堪能できるご飯・地元産の新鮮な野菜の天ぷら・本庄名物つみっこ汁などが  
 加わる贅沢な御膳です。



**地粉蕎麦御膳(温・冷)**  
 郷土の「恵」をお味わいください 税抜1,280円

●地粉ざる蕎麦 ●季節野菜の天ぷら ●つみっこ汁 ●糍の手作りおそうざい2品 ●自家製ぬか漬け  
 秩父産蕎麦粉の地粉そばと本庄名物つみっこ汁をお楽しみいただける御膳。



**本庄名物 つみっこ汁定食**  
 本庄名物 つみっこ汁(单品) 税抜830円  
税抜530円

●寝かせ玄米® ●つみっこ汁 ●自家製ぬか漬け  
 「つみっこ」の呼び名は、小麦粉を練ったものを手で「つみどる」ようにちぎって鍋に入れたことを言い表した埼玉県本庄地方の方言。  
 群馬県産上州地粉で作った山羊入り団子と、滋味豊かな地元産の新鮮な採れたての野菜を使ったカラダにやさしい郷土の味。



地元秩父産  
まいたけ天ざる地粉蕎麦 税抜830円

美しい自然環境の秩父で、ひとつひとつ丁寧に栽培されたまいたけ。  
噛んだ瞬間に口の中に広がる「恵」を是非味わってください。

地粉ざる蕎麦(温・冷) 税抜630円

秩父産蕎麦

当店の蕎麦はすべて 秩父産蕎麦粉と 秩父産小麦粉を使用しています。地元でとれた蕎麦の豊かな風味をご賞味ください。



※写真はイメージ



風味豊かな蕎麦。  
のどごしをいただく。

季節野菜天ざる地粉蕎麦(温・冷) 税抜880円

天ぶらと地粉そば、王道の組み合わせ。サクサクの天ぶらと蕎麦の香りが良く合います。



角谷卵のふわふわ親子丼 税抜800円

角谷さんの卵と群馬県特産「赤城鶏」の旨味と甘みが凝縮された贅沢なコラボレーションの逸品。



上里町 角谷養鶏場

身近なひとに愛されることを第一に考え、少数をこだわり抜いて作っています。魚・貝殻・地養素を含む栄養素たっぷりの餌で手間暇かけて育てた鶏の卵は、しっかりとした卵黄・卵白でミネラル・タンパク質が豊富な美味しい卵です。



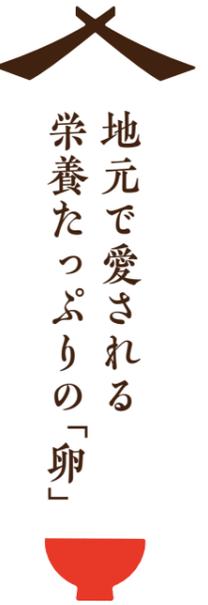
角谷卵の卵かけご飯定食 税抜480円

角谷さんの卵をもっと美味しく味わうにはこれが一番。  
角谷さんの卵とヤマキ醸造自慢の醤油をかけて味わう贅沢な食事を。

秩父産まいたけと  
地元季節野菜の天井 税抜900円

つみっこ汁付き

寝かせ玄米と、甘い醤油だれのかかった天ぶらの味わいが絶妙。  
季節野菜の天ぶらの一例(神川産の梨・秩父産まいたけ  
かぼちゃ・にんじん・姫竹・いんげん・むらさきつるな)



角谷さんの卵の旨味と甘みを活かした  
お食事をお楽しみください。

地元で愛される  
栄養たっぷりの「卵」



静岡わさび農家”門前”直送本わさびを自分でおろして食べる  
 わさびめしと地粉ざる蕎麦のセット 税抜1,100円



静岡わさび農家”門前”直送本わさびを自分でおろして食べる  
 地粉ざる蕎麦(温・冷) 税抜800円



なみだむすび つみっこ汁つき 税抜550円  
 静岡わさび農家”門前”直送本わさびのなみだむすび



静岡わさび農家”門前”直送本わさびを添えた  
 本わさび醤油ソフトクリーム 税抜530円  
 ※バニラソフトも選べます



静岡県の温暖な気候と豊かな自然、  
 美しい清流によって育て上げられた「わさび」。  
 その湧き出る清流のなかで育った本わさびは、  
 辛味のなかに、絶妙な甘みがあるのが特徴。  
 おふる美肌湯は静岡県静岡市にある京和風をコンセプトにしたおふる静岡の「香り」コラボメニューを是非ご賞味ください。

静岡 おふる cafe 美肌湯 bijinyu  
 「香り」のコラボメニュー  
 静岡県産の本わさび



本わさびとさまざまなたまごの  
 食べ合わせ、味の変化を楽しむ

静岡わさび農家”門前”直送本わさびを自分でおろして食べる  
 静岡伊豆名物 わさびめし つみっこ汁つき 税抜800円

わさび発祥の地、静岡県有東木直送の本ワサビを、すりおろして直ぐにいただく贅沢な一品。  
 清々しい新緑を思わせる香り、ほのかな甘みに心地よい辛みは、すりたての本ワサビでしか味わえません。



スパイスと糀の出会い。  
口いっぱい広がる「香」

### 寝かせ玄米®と地元野菜の糀カレー 税抜800円

「結える」のもちもちで美味しい寝かせ玄米®と、たっぷりの野菜とスパイスをじっくり煮込んだ自家製糀カレーを合わせた自慢の一品。(地元野菜は季節によって変動します。)



### 醤油ラーメン 税抜530円

鶏ガラだしのすっきりやさしい味わいのラーメン。  
ヤマキ醸造の醤油が隠し味。



### 深谷ねぎラーメン 税抜680円

ラーメン屋で仕込んだピリ辛のラー油に、長く切った深谷ネギを絡ませました。  
少しの辛みが、麺と食材の出会いを歓喜に変える一杯。



### 平日限定・白寿日替わり回数券 税抜6,800円 (1食あたり680円)

寝かせ玄米®を毎日食べて体の中から健康、綺麗になろう。

会員様限定で販売。10枚つづりの平日限定白寿日替わり回数券を購入していただいたお客様のみ注文可能。

回数券は本人のみ使用可。売り切れ次第終了とさせていただきます。※土日祝日やハイシーズンはご利用いただけません(平日のみご利用可)

じっくり、  
ゆっくりと丁寧に  
ひとつずつ。



素材のもつ、  
「ありのまま」を  
堪能する

### 4種の薬味と塩とヤマキ醸造の醤油で食べる 豆庵の豆乳豆腐 薬味は季節により変わります。 税抜530円

国産の有機大豆を使った、ふんわりやんわりなおぼろ豆腐を濃厚な豆乳と一緒に味わって。  
ミネラル豊富で味わい深い塩と、薬味をお好みで。



### 豆腐工房豆庵の 国産特別栽培大豆の豆腐の揚げだし 税抜530円

厳選された素材の生どうふに片栗粉をまぶし揚げだしに。  
パリッとした繊細な衣に包まれた、ふんわりとろけるお豆腐の味わいは、おつまみにもぴったり。



### 豆腐工房豆庵の 国産特別栽培の冷や奴 税抜380円

地元神泉の名水、天然にがり、厳選された素材を使った生どうふは製造後に加熱殺菌をしていない風味豊かな豆腐。  
素材のおいしさをそのまま冷や奴でお楽しみください。



### ヤマキ醸造

創業1902年。こだわりの国産有機・特別栽培原料を、神泉の名水で仕込み、化学調味料や合成保存料などの添加物を使用せずに、昔ながらの木桶を使用した伝統の醸造法によりじっくりと味噌・醤油造りを行っております。



### 豆腐工房 豆庵

創業1991年。秋父山系城峰山より湧き出でる「神泉の名水」を使用して国産の有機・特別栽培大豆と伊豆大島の天然にがりのみで寄せあげた豆腐や湯葉・豆乳などを製造。土作りから製品まで一貫して国産100%にこだわり、添加物を使用せずに素材の良さを十二分に引き出した商品づくり。

江戸時代の昔から継承される手火山式焙乾法を採用。  
かつお節独特の香りと味を造り出す燻しをお楽しみください。

豊かな香りと味を楽しむ

寝かせ玄米®は白米に変更出来ます。ご希望の際は注文時にお申し付けください。※ご飯の増量はプラス税抜100円



### ポテトフライ 糀ソース 税抜330円

特製醤油糀とマヨネーズの絶妙なバランスの  
俵やオリジナルソース付き。



### クリームチーズの味噌漬け 税抜480円

ヤマキ醸造の生味噌に1-2日漬けこんだクリームチーズ。  
チーズの懐かしい香りと甘みを隠し味に、  
乳と味噌のタンパクのぶつかり合いを発酵力がまとめてくれる。  
これぞお酒の友。



### イカの丸焼き 糀ソース添え 税抜530円

イカの旨味を引き立たせる俵やオリジナル糀ソースを添えた  
酒の肴におすすめの一品。



### 俵や特製の白和え雑穀サラダ 税抜450円

国内産雑穀と地元野菜を豆腐の豆腐を使い  
白和えサラダとして仕上げた、一押しの健康サラダ。  
(地元野菜は季節によって変動致します)



### 地元野菜の自家製ぬか漬け 税抜330円

新鮮な地元野菜を自家製ぬか床に漬け込んだ  
俵やスタッフ手作りの懐かしく優しい味。



### 豆腐工房豆腐の 国産特別栽培大豆の豆腐の揚げだし 税抜530円

厳選された素材の生どうふに片栗粉をまぶし揚げだしに。  
パリッとした繊細な衣に包まれた、ふんわりとろけるお豆腐の味わいは、  
おつまみにもぴったり。

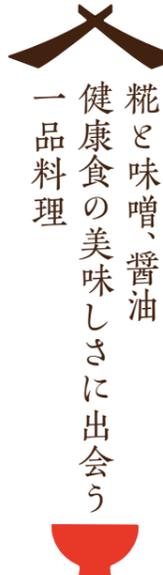


### 豆腐工房豆腐の 国産特別栽培の冷や奴 税抜380円

地元神泉の名水、天然にがり、厳選された素材を使った生どうふは  
製造後に加熱殺菌をしていない風味豊かな豆腐。  
素材のおいしさをそのまま冷や奴でお楽しみください。



俵やでは、糀と味噌、醤油の力を活かし、  
素材本来の旨味を引き出した  
一品料理の数々をご提供しております。



糀と味噌、醤油  
健康食の美味しさに出会う  
一品料理



### 赤城鶏の醤油糀漬けからあげ 税抜530円

群馬県を代表するブランド鶏「赤城鶏」にヤマキ醸造の醤油を加えた、  
自家製醤油糀にじっくりと漬け込んだ自慢の一品。



### 塩糀鶏と季節野菜の天ぷら 税抜630円

塩糀で漬けた赤城鶏と、地元産の新鮮野菜やまいたけを、  
素材を活かしたシンプルな天ぷらで。



### 自家製ぬか漬けの天ぷら 税抜450円

毎日かかさず手入れをし、食材を美味しくする沢山の菌たちが育った、  
幸せのぬか床。そこで漬かったぬか漬けを天ぷらに。  
不思議でやめられない美味しさ。



### ひとくち軟骨唐揚げ 醤油糀旨みだれ添え 税抜380円

コリコリ食感の鶏の軟骨をカリッと唐揚げに。  
俵や特製の醤油糀旨みだれをつけて。



### あさみ珈琲の珈琲フロート 税抜480円

埼玉県本庄市にある「自家焙煎珈琲豆専門店あさみ珈琲」の直火焙煎された深煎り珈琲を使用。奥深い珈琲の香りと甘いアイスクリームが味の深みをさらに引き立てます。



### クリームソーダ 税抜380円

おふろあがりの王道メニューは、のどごし爽やかなメロンソーダの上に濃厚なアイスクリームをのせたクリームソーダ。



### お醤油ソフトクリーム 税抜350円

※バニラソフトも選べます  
ヤマキ醸造の醤油を使った白寿オリジナルの醤油ソフトクリーム

自然の素材を使った  
体にやさしいデザート  
食後、おふろあがりに火照った体を甘味で冷やす。  
今日の最後に、口いっぱい広がる愛しさを  
忘れずに味わって。



### 玄米甘酒 税抜280円

完全無農薬栽培の玄米で作られた、ノンアルコール、砂糖不使用の甘酒。稲穂が成熟する前に収穫した【結わえる】のお米「早穫り米」を使っていて、アミノ酸、ビタミン、ブドウ糖などの栄養素が豊富。



### 狭山抹茶(ホット、アイス) 税抜380円

創業130年の清水園が「味の狭山茶」として味にこだわり、減化学肥料・減農薬で作ったまるやかな味わいのある抹茶。苦味の中にある、ほのかな甘みをぜひお楽しみください。



### あさみ珈琲(ホット、アイス) 税抜380円

埼玉県本庄市にある「自家焙煎珈琲豆専門店あさみ珈琲」の直火焙煎された深煎り珈琲豆を使用。



#### あさみ珈琲

世界各国の様々なコーヒー豆を約30種類の自家焙煎珈琲として提供。自分の好みにあった珈琲をコーヒーマイスターと一緒に見つけられる。カフェスタイルの道の駅おかべ店(深谷市)と、焙煎工房の本店(本庄市児玉町)があります。道の駅おかべ店では、珈琲とともにモーニングやランチも楽しめます。珈琲で贅沢なくつろぎの時間をお楽しみください。

### ソフトドリンク 税抜200円

- ・カルピス
- ・ココ・コーラ、
- ・オレンジジュース
- ・メロンソーダ
- ・ウーロン茶



### シフォンケーキと醤油ソフトクリーム 税抜430円

※バニラソフトも選べます  
ヤマキ醸造の醤油を使った白寿オリジナルの醤油ソフトクリームを「シフォンケーキ優」のふわふわのオリジナルシフォンケーキと一緒に。



### シフォンケーキとソフトドリンクセット 税抜580円

「シフォンケーキ優」のオリジナルシフォンケーキにヤマキ醸造の醤油を使った白寿オリジナル醤油ソフトクリームをトッピング。女性に嬉しいスイーツをお好きな飲み物と一緒に。



### 無添加最高級十勝産あずきあんみつ 税抜580円

厳選された素材で作上げた特製あんみつ、お風呂上がりのひとときにいかがですか。



### シフォンケーキとあさみ珈琲or狭山抹茶 税抜680円

※バニラソフトも選べます  
「シフォンケーキ優」のオリジナルシフォンケーキにヤマキ醸造の醤油を使った白寿オリジナル醤油ソフトクリームをトッピング。あさみ珈琲または狭山抹茶で。