

巻



大地の味を心ゆくまで

実においしい、

# 秋野菜グルメ。

FRESH & HEALTHY

なす、かぼちゃ、さつまいもなど野菜がおいしい実りの秋がやってきました。丁寧に栽培されたこだわりの野菜を使ったランチやスイーツに新鮮で安全な野菜が買えるお店も紹介します。

せいろ蒸しランチ ..... 1,200円

淡路の藻塩やポン酢、ごまダレはどれにつけても美味。里芋やレンコンなどの根菜はバジルソースや梅ダレがおすすめ。せいろ蒸しには小鉢2種、麦ご飯、汁物、プチデザート付き

新鮮な自家製野菜を中心に使ったヘルシーなメニューが人気。せいろ蒸しランチは、8種の野菜とお肉と魚を、それぞれおいしいタイミングに合わせて蒸したもの。自家製肉味噌など6種のつけだれを好みで合わせて。食感や野菜本来の甘みを楽しんで。

旬の野菜の  
旨みや甘さを  
多彩なつけだれで

## Vegetable Dining 畑舎

〈ベジタブルダイニング はたけや〉

神戸市中央区下山手通2-13-22  
福成ビル 1F  
営/11時半~15時(L.O 14時)  
※月土日はランチ休み  
17時半~翌1時(L.O 23時)  
月曜定休 ※祝日の場合は翌火曜

☎078-334-0525

<http://www.vegetable-hatakeya.com>



## かぼちゃの 豆乳クリームグラタン

..... 980円

かぼちゃをしっかり蒸してあるので、皮まで食べられるグラタン。ヘルシーな豆乳のクリームとかぼちゃの甘み、チーズの塩分のバランスが抜群。つつい食べ進んでしまう一品

店内は落ち着いた雰囲気。カウンターのほか、お座敷もある。ゆったり寛ぎながら野菜料理に舌鼓を。



u-caféランチ  
..... 1,250円

奥出雲の幻の米といわれる「仁多米」コシヒカリ最上級特Aを使った玄米ご飯は大入りで満足感も大。お総菜4種、玄米ご飯、スープ、1ドリンク付き

参

色とりどりの  
朝採れ野菜の  
ロハスなランチ

とろける生湯葉セット  
..... 350円

岡山の老舗湯葉専門店の奥田屋の湯葉。大豆の香りがしっかりした湯葉に生搾りの醤油とすだち、半熟卵で大人の味

但馬や自家農園などの朝採れ野菜を使った優しい味わいのメニューが魅力のカフェ。U-caféランチは、おすすめの1品にショーケースに並ぶお総菜から3品をセレクトできる。こだわりの玄米ご飯と味わって。とろける生湯葉セットをつけると贅沢なランチに。

## u-café (ユーカフェ)

西宮市松籬荘8-14  
フローレンス西宮Ⅲ 102  
営/月~土11時~19時(L.O 18時)  
日曜は不定期で営業あり11時~16時  
要問い合わせ

☎0798-51-7747 facebook u-cafe で検索



かぼちゃのプリンパフェ ... 770円  
2日天日干して甘みを引き出したかぼちゃのプリンに、バニラアイスとトランス脂肪酸を含まない生クリームを使ったヘルシーパフェ

爽やかなバジルの香りと  
たっぷり野菜を味わうパスタ



式

野菜は丹波の生産者からその時期に一番美味しい食べ頃のものを入れられる。新鮮なバジルをふんだんに使ったジェノヴェーゼが楽しめるSpecial Pasta Lunchがおすすめ。採れたて野菜の美味しさをたっぷり味わって。

## Special Pasta Lunch 西区のバジルとお野菜の ジェノヴェーゼ

..... 1,950円

その時期の多彩な野菜とバジルの爽やかな風味が好相性のパスタ。めずらしい野菜の食感も楽しい。前菜とサラダ、スープ、ドリンク付き※日によってない場合もあり

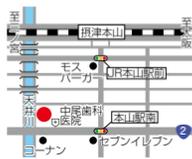


## italia shokudou ALBA

〈イタリアシヨクドウ アルバ〉

神戸市東灘区田中町1-2-12 ドゥース山本 B1F  
営/11時半~15時半(L.O14時半)  
18時~(L.O21時半)  
11時半~12時まで予約可 水曜定休

☎078-452-6086 facebook italia shokudou ALBA で検索



バーニャカウダ ... 800円

アンチョビとニンニクのソースはしっかりと乳化させているので、とてもマイルド。パプリカやオクラ、冬瓜、茄子などの野菜の旨みをソースが引き立てる