



ゆうメール

おとぎの宿米屋

こめつぶ

vol.43



SPA 風 × YON-KA PARIS フランスのスパブランド「YON-KA」 季節のおすすめトリートメント&YON-KA美白が発売!

寒い中でも草木が芽吹き、春が確実に近づいているのを感じます。それに伴い肌の赤みやかゆみなどのトラブルを感じる方も多いのでは? 敏感になりやすい季節のおすすめのトリートメントと、YON-KAのオートクチュールケアを楽しんでいただけるコースをご用意しました。



●ヴァイタルディフェンス&ボディ 120分 32,400円  
揺らぎやすい季節の変わり目に的確なケアを行い、トラブルに負けない肌へと導きます。ボディも体調に合わせた施術でリラックス&リフレッシュ。

●ベーシックフェイシャル&ボディ 90分 20,520円  
90分の中でフェイシャルとボディを楽しんでいただくことができます。時間配分もお客様の状態に合わせて調整可能です。



NEW YON-KA初の美白が登場!

2月21日より植物の力で美白を叶える「エッセンシャル ホワイト」が新登場。肌レベルを高めながら、気になるくすみやしみにアプローチ。トリートメントやホームケア製品のご購入\*で、全員にプレゼントが当たるキャンペーンも実施! ぜひお試しください。(※シリーズ製品2品以上)

YON-KAとは・・・フィット・アロマテラピーから生まれた、違いを実感できるテラーメイドケア。パリ発プロフェッショナルスパブランド。

YONEYA EVENT

【「漆を彩る木のブローチ」by et-craft】

漆職人のet-craft・芳賀さん指導の元、漆塗りのブローチを制作してみませんか。漆の風合いを楽しむことのできるワークショップです。(16:00~)

●2018.4/12(木) ●2018.4/26(木) 《参加費》お一人様 3,500円



漆ブローチ

【第14回 おとぎの宿米屋 ゴルフコンペ開催!】

●2018.5/17(木) 《会場》矢吹ゴルフ倶楽部

ゴルフ好きの方のご参加お待ちしております。詳細はお問い合わせください。豪華景品もご用意しています。



第12回ゴルフコンペ参加の方と記念撮影。

【スーパーフードの魅力と簡単な活用方法を学ぼう!】

●2018.5/24(木) 16:00~17:30 《会場》音戯の森(ライブラリーカフェ)  
知ってキレイになる! 話題のスーパーフード。詳細は4ページをご覧ください。

●2018. 春号

おとぎの宿

福島県須賀川市岩瀬字笠木168-2  
TEL.0248-62-7200 <http://www.e-yoneya.com>  
<https://www.facebook.com/otoginoyadoyoneya/>

こめつぶ通信は、こめつぶ倶楽部会員様と近年にご宿泊されたお客様に送付しています。会員は1年更新です。期限が切れてしまうと会員特典が受けられなくなってしまいます。自動更新にはなりませんので、ご注意ください。



環境にやさしい植物油インキを使用しています。



この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。



責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。

# からだが よろこぶ 食事

「米屋の食事は素材が際立っている」  
そんなお言葉をいただくことがあります。

それは本当にもいいものを使っているから。  
忙しい毎日の中では調味料や食品まで  
気を配ることは難しいこと。

だからこそ米屋を訪れた方には、  
隅々まで考えぬいた味を召し上がって  
いただきたいのです。

今回は米屋が伝えたい食事のお話です。

## 実は身近にありました 和のスーパーフード

7年前の大きな出来事によって、「地産地消」を謳っていた米屋では、福島県内の食材が一時的に使用できなくなったことがあります。見えない放射能の問題に直面したことで、米屋は本当の食の安心とは何かを考えるようになりました。

野菜のみならず食品全体についてより深く勉強したい、そんな思いから女将がたどり着いたのが「アンチエイジングマイスター」の資格。その過程でスーパーフード（一般の食品より健康によい栄養分を豊富に含む食品。主に植物由来のものを指す）を知り、それが少量でも私たちの体に驚異的な効果をもたらしてくれるものであることに気づかされました。

最近ではスーパーフードを専門に扱うお店や食材について学ぶセミナーも増え、チアシードやキヌ

ア、アサイーなどの名前を耳にしたことがある方も多いことでしょう。しかし、聞き慣れないものばかりで普段の食生活には取り入れにくいと感じていませんか？ 実はそれはちよつとした間違い。身近な和食（日本食）にもさまざまなスーパーフードがあるのです。和食を食事の根幹に据えている米屋では、積極的に和のスーパーフードを食事に取り入れています。

例えば、昆布や雑穀、きのこ、抹茶。これらはすべてスーパーフード。また、和の献立の中に登場する機会が多い味噌、醤油、梅干し、納豆など日本に昔から伝わる発酵食品もスーパーフードと言えます。特に発酵食品には細胞を活性化し、腸の働きを良くしてくれる効果も。体を活き活きと保つには欠かせない食品です。

自分の食べるものは、本来、自分で管理していかなければなりません。少しでも健康に若々しくいたいなら、これからは自分の食べているものはどんな風に作ら

れているのか、どう生産されてきたのかにも目を向けてみてはいかがでしょうか。米屋ではそんなところにも気を配り食事を提供していきたいと思っています。食材の調理はできるだけシンプルに。そして、添加物や遺伝子組み換えの食品は、調味料においても一切使用しておりません。

普段の暮らしとはちよつと違う、「非日常」の時間を過ごしていただくことこそ、おもてなしと考えている米屋だから。体に良くおいしい食事にもこだわっていきたくて考えています。





### 日本古来の発酵文化を見直しましょう

米屋では和のスーパーフードの中でも、とりわけ日本の発酵文化に注目しています。その理由は発酵食品が細胞を活性化させ、腸を元気に保つなどの効果が期待される食べものだから。例えば麴です。麴とは蒸したお米に麴菌というカビの一種を繁殖させたもの。味噌や日本酒などの製造過程に欠かせない、縁の下の力持ちのよう



な存在です。

また、米糠を使って作る糠漬けも身近な発酵食品のひとつ。お米を玄米から白米に精米する過程で出るお米の殻を米糠と呼びますが、この中には玄米が持つ栄養分の約90%以上が含まれていると言われています。そのため、糠床に野菜を漬け込むだけで簡単にできる糠漬けは手軽なスーパーフード。普通に野菜を食べるよりも、はるかにたっぷりとり、また効率良く栄養を吸収することができるのです。



昨今は、健康の意識も高まり、ご自分の体を考えた食生活を行っている方も多くいらっしゃいます。自分の体のことは自分が一番わかっている。健康維持ができるというもの。その時に体にいいからではなく、本当においしいものだから、という理由で食材選びができたら素晴らしいことですよ。米屋ではお食事自家製の味噌や糠漬けをお出ししていますので、召し上がる際にはぜひこんなお話も思い出していただけましたら幸いです。

## こめつぶ日記

### 二十四節気と作物と食のおはなし

12月14日、関係者をお招きして打ち上げ会を行いました。

昨年、毎月一度、「聞いてみたかった、見てみたかった、知ってよかった」などたくさんの方の幸せが詰まった学びの時間、二十四節気のおはなし会を開催して参りました。自社畑の専任講師でもある、けるぶ農場・佐藤喜一氏より二十四節気と作物の育ち方、気候と風土、なかなか知り得ない情報を学ばせていただきました。そして毎月、特別ゲストにもお越しいただき、米屋との関わりや自社での取り組み、食との取り組みなど日々聞こえてくるのでない企業情報など楽しく教えていただける機会となりました。打ち上げ会では、佐藤喜一さんご夫妻をはじめ、漆



米屋  
こめつぶ日記  
vol.01



芸家の平井岳さん、芳賀綾子さん、自然栽培米の太田屋・太田俊治さんご夫妻、スーパー三軒屋、番掛健一さんご夫妻、仁井田本家・仁井田穂彦さんご夫妻、やますけ農園・山口英則さん、オーガニックコットン作家・渡邊真紀湖さん、カメラマン・福岡拓さん等の方々にご出席いただきました。各ゲストの最新の情報交換をはじめ未来の米屋プロジェクトの話題で終始楽しい時間となりました。2018年は、まだまだ広がるであろう輪を大切に、「こめつぶ」の読者の皆様にもご参加いただけるイベントを開催していきたいと思



### 仁井田本家 / 開催予告 蔵元と日本酒を楽しむ夕べ

2018年は仁井田本家の蔵元と一緒にその時期にしか味わえない日本酒を楽しみましょう！開催はメルマガ&「こめつぶ」でお知らせします！おたのしみにお



「二十四節気と作物と食のおはなし」には多くのお客様にもご来場いただきました。この場をお借りし御礼申し上げます。

### 米屋バスで巡る、夜桜ツアー

須賀川の桜の見どころをめぐるバスツアーです。夕食後に夜桜見物いかがですか？

8名様まで

期間/4月10日~4月20日頃 PM8:00~9:30頃まで 料金/お1人様 2,000円(税込)※お土産付 ※宿泊前までにご予約ください。※桜の開花状況により、日程等の変更もございますので予めお問い合わせくださいませ。

桜まつり情報	<p>【4月上旬~】 釈迦堂川の桜並木 ●須賀川インター近く ●駐車場有 ●21:00までライトアップ</p>	<p>【4月下旬~】 観音寺川の桜 ●耶麻郡猪苗代町川桁(観音寺川畔)●駐車場有 ●22:00頃までライトアップ</p>	<p>【4月中旬~】 鶴ヶ城の桜 ●会津若松市追手町1-1 ●駐車場有 ●21:30までライトアップ</p>	<p>【4月中旬】 三春滝桜 ●田村郡三春町滝字桜久保296 ●駐車場有 ●21:00までライトアップ</p>
--------	---	--	--	---

### 知ってキレイになる!



### 『スーパーフードの魅力と簡単な活用方法を学ぼう!』

話題のスーパーフード。体に良さそうだけど、どのように取り入れたら良いのかわからない…。そんな思いにお応えしたセミナーです。スーパーフードの試食やお料理アドバイス、そしてお土産がいた楽しくキレイになるひと時をお過ごしになりませんか？

- ご宿泊プランでお申し込み下さい(1泊2食セミナー、お土産付き)¥27,000~(税別)
  - お食事付きセミナープラン(オーガニックおとき会席、セミナー、お土産付き)¥18,360(税込)
  - セミナーのみ参加(セミナー、お土産付き)¥3,240(税込)
- 日時/2018年5月24日(木) 16:00~17:30 会場/音戯の森(ライブラリーカフェ)

一般社団法人  
日本スーパーフード協会  
スーパーフードマイスター  
中島智子

# ”春のおとぎ会席“



春が来た 春が来た  
 どこに来た  
 山に来た 里に来た  
 野にも来た

## ねずみの嫁入り物語



むかしむかしあるところに、  
 可愛らしいねずみの娘がいました。  
 娘の両親は、娘のために世界で一番すばらしい  
 花婿を見つけてあげようと思っていました。  
 ある日両親は、いつも明るく照らしてくれる  
**太陽**が一番すばらしいと言い、  
**太陽**に娘と結婚してほしいと頼みに行きました。  
 すると**太陽**は、すばらしいのは  
 私を覆い隠す**雲**です、と言いました。  
 それを聞いた両親は**雲**のところへ  
 娘との結婚を頼みに行くくと、  
 今度は**雲**を吹き飛ばす  
**風**の方がすばらしいと言われました。



- 《1話》お祝いの盃 (先付)
- 《2話》お嫁入り道具を揃えて (前菜)
- 《3話》太陽と雲 (椀物)
- 《4話》花嫁衣裳 (お造り)
- 《5話》風と壁 (焼物)
- 《6話》一番強いのは…? (主菜)
- 《7話》春の訪れと共に (酢物)
- 《8話》ささやかな引出物 (食事)
- 《9話》めでたく結婚 (デザート)

次回 夏のおとぎ会席「うさぎとかめ」おたのしみには…

写真:2008年 夏

# 温故地産

## タベモノのモノガタリ

本当の贅沢とは何かを考えました。  
季節毎にご提供いたします。  
3日前までにご予約ください。

竹の地下茎からでくる若芽が筍。なんといつても鮮度が命。「朝掘ったらその日のうちに食べる」と言われるほど。新鮮な筍は4月中旬頃からご利用が可能になります。露味噌をつけて。

春たけのこ焼 一人前  
1,620円



春の訪れは、大粒のはまぐりの登場と重なります。弾力のある食感、旨みが溢れ出すはまぐりは、炭火の熱さでたまらず口を開けたその一瞬が食べごろ。

天然蛤の炭火焼 一人前 2,160円



山菜の苦味をおいしいと感じることは大人の証だとか。春の苦味を閉じ込めてカラッとホクホク揚げたてをご用意いたします。

山菜の天婦羅 1,620円



春のこの季節にだけ食べることのできる山の恵。昨年もお好評いただいたお料理です。旬の味わいをお楽しみください。手造りの味噌を合わせて。

春の山菜尽くし 2,160円



寒い冬の時期に五島列島産の天然ボラを使用し、料理長自ら仕込み、仕上げた珍味です。深い味わいのからすみをお茶漬けでお召し上がりください。

自家製からすみ茶漬 1,620円

## 食の杜「穂」

1日4組様限定!

「カウンター席」「テーブル席」どちらかお選びいただけます。

総料理長がコーディネートする料理は、一口運ぶと笑顔がこぼれます。

季節の野菜で奏でるベジタリアン会席を始めました。

※料金は通常宿泊料金の¥5,000(税別)増となります。  
※3日前まで要予約。※毎週水曜日はお休みとなっております。

おすすめ  
です!



## お飲物5種紹介 のみものつれづれ



1

純米生貯蔵酒 てふ  
国権酒造

ふくらみある穏やかな香りが春らしいお酒です。口当たりはほんのり甘く柔らか。お刺身などとの相性抜群。冷やでどうぞ。



2

特別純米酒生酒  
風が吹く  
白井酒造

会津産の有機栽培「五百万石」を使用。爽やかな香りをまといつつ、芳醇な旨みが口の中に広がります。キレがよく食中酒にぴったり。



3

純米大吟醸 穂  
仁井田本家

自然米100%、自然派酵母100%で醸した仁井田本家の最高峰。華やかな香りと、繊細かつすっきりとした味わいが特徴です。



4

純米大吟醸 ゆり  
鶴乃江酒造

女性杜氏の感性が造り上げたきめ細かく上品な味わい。昨年、アメリカ大統領訪日の際の晩餐会で提供され話題となりました。



5

純米原酒 一歩己  
豊国酒造

フルーティな甘み、酸味に加え、お米の旨み、わずかな渋みなどをバランス良く兼ね備えたお酒です。山菜や生野菜などと合わせて。



## 春

うらら。日に日に暖かくなるこの季節、米屋がおすすめする日本酒のラインナップも、春めいた軽やかな味わいのお酒へと衣替えしました。

今回、おとぎ会席のためにセレクトした日本酒は5本。満開の桜のような華やかなお酒から、おぼろ月夜にゆっくりと味わいたいお酒、また山菜など旬の食材にぴったりのお酒など、それぞれに個性も際立っています。どうぞ季節を感じながらお楽しみください。

どれも福島県内で丹精込めて醸されたおいしいお酒です。販売本数に限りのあるものもございますので、無くなり次第提供を終了させていただきます。予めご了承くださいませ。

# 暮らしをつなぐ

vol.005

米屋で取り扱うおすすめの商品をご紹介します。



● 奥：加藤益男 / 中：田篠麻衣子 / 手前：蒲生邦典

心の温まる器

毎日使うものだから  
使いやすいさは何より大切です。

## 何

何気なく使っている器には、実は料理のおいしさ、美しさを引き立てる大切な役割があります。いつもの料理をもっと素敵に見せてくれる、そんな魅力ある器を、米屋が作家さんと会話しながらセレクトしました。

手前の発色の良いトルコブルーの器は福島県出身の蒲生さんの作品。シンプルながらも存在感があり、和食／洋食問わず活躍してくれます。真ん中は、信楽焼ですが合成化学物質などを一切使用せず、土本来が持つ色合いを活かした陶器。女性陶芸家らしい田篠さんのセンスが感じられます。奥は、生地に異なった材質を埋め込んで文様を表現する「象嵌」という技法で作られた加藤さんの作品。手に馴染み、使っていくほどに風合いが増していきます。

どれも普段使いにぴったりの器です。シヨップ「森のおへそ」でお確かめください。



## こめつぶびと

〈第五回〉

真面目に丁寧に

「当たり前」が生み出す

ごまかしのない味

## そ

の昔、まだ人々が歩いて旅をしていた頃。道々で食べる甘いものは、疲れを癒してくれる何よりの楽しみだったと言えます。現在、旅館のお部屋で供されているお着き菓子はその名残。米屋では「地元の味に触れてほしい」との思いを込めて、須賀川名物の「あんぱん」を食べやすいミニサイズをご用意しています。

作っていただいているのは市内にお店を構える太田屋菓子店。地域密着のお菓子屋さんとして、創業以来変わらぬ味を守り続けてきました。人気の秘密は北海道産の小豆を使用した自家製のあん。特に3日間かけて丁寧に仕込んだつぶしあんは、すっきりした甘さと口どけの良さが絶品です。

「今も先代から受け継いだ方法を変えずに作っています。気をつけているのは機械任せにしないこと。太田屋の味を決める大事な素材ですから手は抜けません」

そう語るのはいんこの仕込みを担当するご主人の稔さん。味の決

め手はなんですか？ と訊ねると、「経験とカンです」とシンプルな答えが返ってきました。

「例えば同じ30キロの小豆を仕入れたにしても、粒の大きさ、状態はさまざま。毎度同じ分量では、味にバラつきが出てしまうので、加える砂糖や塩の量はその都度見極めが必要です。あとは、これ（手のひらを見せて）の感覚ですね」

また、お菓子の種類によって中に入れるあんこの甘さにも変化をつけるなど、手間のかけ方は相当なもの。しかしご本人は、「こだわりなんてないですよ（笑）。お菓子屋だもの。それが当たり前」とにっこり。清々しいまでの職人魂があつてこそ、奥深い太田屋菓子店の味が生まれるのでしょう。

お着き菓子は「米屋のおまんじゅう」として館内シヨップ「森のおへそ」で販売中。旅のおみやげにおひとついかがですか？

【太田屋菓子店】  
須賀川市木之崎裏輪6-102  
0248-682619



太田屋菓子店 | 太田稔さん

戦後間もない昭和20年代に創業し、稔さんで2代目。添加物を加えず、素材の味を生かした味が地元で愛されている。現在は奥様、3代目の繁克さんとご家族でお店に立つ。今号の表紙の和菓子は太田屋さんに作っていただいたもの。