



ゆうメール

おとぎの宿米屋

# こめつぶ

vol.44



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!



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。

前日までの  
ご予約で **5%OFF!**

### PLAN 1

- デトックスボディ ボディスクラブ付きコース  
60分15,000円 / 90分19,000円 / 120分22,000円

トリートメント前に温泉に入り、100%自然由来のスクラブで肌を整えていただくことで、トリートメント効果が上がり、サテンのような滑らかな肌に仕上がります。角質が溜まりやすいこの時期にスクラブはとておすすめ。是非お試し下さいませ。スクラブ+トリートメント+温泉のトリプル効果を実感してください。

### PLAN 2

- イドラフレッシュール<フェイシャル&ボディ> 90分25,000円  
インナードライになりやすいこの時期におすすめの集中保湿のフェイシャルと、脚の冷え・むくみ・疲れに対応したレッグケアがついたコースです。

### PLAN 3

- トータルオプティマイザー 100分28,000円  
露出が増える時期に向けておすすめなコース。顔のたるみ、首のシワ、バストの下垂などに効果的です。重力に逆らって美しいフォルムに仕上げます。



## YONEYA EVENT

### 【日本古来の麻と正藍染】

植物由来の糸で製作した布やアクセサリーなど、ものづくりをしている方々の作品を展示します。作家さんも在館します。ショッピングや機織り体験なども楽しめます。

- 2018.7/14(土)、15(日)、16(月)  
《場所》特設会場にて  
作家さんは11:00～17:00まで在館します。



### 【漆を彩る木のブローチ】 by et-craft

漆職人ユニットet-craftの芳賀さん指導のもと、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。(16:00～17:30)

- 2018.6/25(月)、7/29(日)、8/8(水)  
※3名様以上の場合上記以外の日もご予約可能です。  
《参加費》お一人様 3,500円



● 2018. 夏号

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>  
BIO HOTELS JAPAN(一般社団法人日本ビオホテル協会)会員

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。



# 夏こそ食そう、 おいしいお肉

間もなく本格的な夏がやってきます。

近年、熱帯化が進んだことで日本の夏もますます暑くなり、

夏バテに悩む方も多いのではないのでしょうか。

そんなときに活力を与えてくれる食材といえばやっぱりお肉！

米屋では「アニマルウェルフェア」の思いに共感し、

良質でおいしいお肉を提供しています。

## 暑さで弱った体を

### お肉で元気に！

疲れているとき、体調の思わしくないとき。お肉を食べると元気になった経験はありませんか？  
お肉にはタンパク質やビタミン、ミネラルといった体に欠かすことのできない栄養素が豊富に含まれています。なかでも注目したいのがタンパク質中のアミノ酸。アミノ酸は集中力を高め、脳の働きを向上させてくれるばかりでなく、シミやシワなど肌の老化も防ぐと言われています。さらには「うつ

予防」の効果もあると言いますから、その働きは広範囲に及びます。適量のお肉を食べることは、心と体の健康維持のためにも必要なことなのです。

米屋ではそんなお肉の効果に着目し、この夏、さまざまなお肉メ

## 米屋が伝えたい、これからのお肉の話

米屋では2016年にバイオホテル認証を取得して以来、食材もオーガニックを基本としたより自然で混じりけのないものを使用するよう努めてきました。たとえば野

ニユーをご用意しました。おすすめは「短角牛」と「どろ豚」のしゃぶしゃぶ。放牧されてのびのびと育った牛、豚のお肉をそれぞれさっぱりとしゃぶしゃぶで召し上がっていただきます。湯がいて余分な脂を落とすことでヘルシーに、またお肉本来の旨味を味わっていただけるよう、お出汁もシンプルな味付けを心がけました。良質なタンパク質と鉄分がたくさんつまった牛肉と、疲労回復を促すビタミンB1の王様・豚肉。どちらも夏を元気に乗り切るにはうってつけの食材です。米屋のおいしいお肉でパワーチャージしましょう！

菜なら有機JAS認証野菜や無肥無農薬栽培、調味料やドリンク類も専門機関の認証を受けたものを揃えています。そしてそういった食材を選んでいくうちに、お魚や



# こめつぶ日記

昨年春、おとぎの畑に蒔いた大豆は大豊作!

自然栽培の大豆を使ってスタッフ総出で味噌作り



これまでは有機の大豆を使用していた味噌を購入していましたが、今年には念願叶って初めての味噌作りに挑戦しました。

まだ寒さも残る3月半ばは、自分たちの手で収穫・脱粒した大豆を味噌にするためスタッフ全員で大鍋を囲み「豆炊き」から始めました。

豆炊きはとても大事な作業で、これによって味噌の色合い、風味、香りなどすべてが決まってしまうといっても過言ではありません。12時間以上水につけた豆を大鍋でじゅっくぐり4時間。親指と小指で潰れるくらい柔らかくなるまで煮込みます。

そのあとは豆専用の機械で潰します。機械を使うことで短時間で均一に潰す

米屋  
こめつぶ日記  
vol.02



ことができるところです。

そして米麹と塩を混ぜ合わせ、潰した豆に投入したら、空気を抜くために団子状にして保存容器に押し込みながら詰めていきます。

最終的には500kgもの味噌を仕込むことができました。

寒さの厳しい時に仕込んだ味噌は非常においしいと言われています。米屋の蔵で熟成中の味噌の食べ頃は10月頃を予定しています。

楽しみにしていてくださいね。



お肉が育つ環境にも思いを馳せるようになりまし。そこで辿りついたのがアニマルウェルフェアという考え方です。

アニマルウェルフェア(Animal Welfare)とは、動物たちが感じるストレスをできる限り少なくし、自由に体を動かしながら、健康的な生活が送れるよう配慮すること。そしてそれを取り入れた家畜の飼育方法です。たとえばアニ



マルウェルフェアを実践する農場では、動物たちは狭い檻に閉じ込められることなく、自然のなかで育ちます。餌も動物たちの体を考え、栄養バランスに配慮したもの。化学薬品を多用し、ただ肉付きを良くするための餌は与えません。

この夏、米屋で提供する「どろ豚」は、アニマルウェルフェア方式の養豚を行う北海道のエルパソ牧場で育ちました。名前の由来は



豚たちがどろんこ遊びが大好きなこと。広大な十勝の大地を駆け回り、木の実や土に含まれるミネラルを摂取した豚のお肉は、臭みがなく上質な脂身が特長です。

ヨーロッパを発端に広まったアニマルウェルフェアの思いが、ようやく日本でも注目されつつある今、米屋ができることは、食事を通して少しでも多くの方にその思いをお伝えすることなのです。

## 旅の思い出 米屋の味をお土産に



●おとぎの森のシフォンケーキ  
5号サイズ 1,620円  
ミニサイズ 864円

米粉のみを使用したふわふわおいしいと評判のシフォンケーキがミニサイズとなって新登場! 通常の5号サイズもご用意しておりますのでご自宅やお友達へのお土産にいかがですか? ご購入の際は到着時にお申し込みください。

▶アニバーサリー用のケーキ(2,700円)としてもご用意いたします。生クリームでデコレーションしたケーキは、3日前までにご予約くださいますようお願いいたします。

## グラスフェッドビーフとオーガニック野菜を楽しむプラン

こちらのプランは、放牧されて大切に育てられた安心安全なお肉を使用するお料理とともに、オーガニック野菜を主菜としてご用意いたします。おとぎ会席の主菜を変更しグレードUP。



●お一人様宿泊費にプラス3,240円  
※2名様より承ります。ご予約は3日前までにお願いします。※写真はイメージです。※限定品につき入荷のない場合もあります。お早めにお申し込み下さい。



52  
作目

### うさぎとかめの物語



主人公はうさぎとかめ。

この二匹の競争はおとぎの森の

住人たちも巻き込み、

おいしい物語になりました。

さてさて、うさぎとかめ、

どちらが勝つのでしょうか。

物語の続きは

52作目のおとぎ会席で

お楽しみください。

- 《1話》 おとぎの森は夏色 (先付)
- 《2話》 輝く山々を望み (前菜)
- 《3話》 草原のうさぎ (吸い物)
- 《4話》 こっこつ、こっこつ… (お造り)
- 《5話》 ブレイクタイム (温物)
- 《6話》 目覚めと驚き (主菜)
- 《7話》 ゆらゆら ゆらく (酢物)
- 《8話》 ゴールはやっぱり!? (食事)
- 《9話》 めでたし、めでたし (デザート)



”夏のおとぎ会席“

次回 秋のおとぎ会席は「かちかち山」。おたのしみには…

# 温故地産

## タベモノのモノガタリ

三陸海岸の中でも水深が深く、塩分濃度も一定でミネラルの多い雄勝湾の美味しいブランド牡蠣です。

雄勝産 夢牡蠣の酒蒸し  
2,160円



清流で育った天然鮭を塩焼きにし、更に素揚げしました。骨までしっかりお召上がりいただけます。この季節鮭好きにはたまらない一品です。

鮭の塩焼き(一人前) 1,620円



二種類のお肉はどちらも放牧されて、のびのびと育てられました。それぞれのお肉に合うお出汁も格別のおいしさ。新鮮野菜も一緒に。

「短角牛」と「とろ豚」のしゃぶしゃぶ 5,400円



夏のおいしい野菜を盛り合わせました。米屋の農園で採れる野菜も登場する予定です。採れたてもぎたてをシンプルな塩や醤油麹でお召上がり下さい。

夏野菜いろいろ 1,080円



昨年大好評だった北海道の有機メロンを、半分まるごと贅沢に使ったメロンポンチです。食後のデザートにいかがですか。6月中旬頃から入荷予定です。

メロンポンチ 2,160円

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。

## お飲物5種紹介 のみものつれづれ

季節のお料理を、一層味わい深く演出してくれる日本酒。今回は暑い夏にふさわしく、喉越しが良く爽やかなタイプをセレクトいたしました。夏野菜やお肉との相性もバッチリです。程よく冷やしてご提供いたします。入手困難な人気のワイン、「ケンゾーエステイト」も限定数でご用意いたしました。



1

2

3

4

5

ワイン  
結 yui 2017  
KENZO ESTATE

純米生吟醸  
仁井田本家

純米  
山の井  
会津酒造

特別純米生原酒  
ささまむね  
笹正宗酒造

純米吟醸酒  
からはし  
ほまれ酒造

## 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。今回の主菜は短角牛をメインにご用意しました。

※ヴィーガンコースもご用意しております。詳しくはお問合せ下さい。  
※料金は通常宿泊料金の5,400円増となります。  
※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!



# 暮らしをつなぐ

vol.006

米屋で取り扱うおすすめの商品をご紹介します。



オリジナルパジャマ

● オリジナルパジャマ M・Lサイズ 各10,800円

綿100%の肌ざわりで  
健やかな眠りを。

## 上

質な睡眠は、健康な心と体を保つために必要不可欠。心地よく眠るためには身に付けるものにもこだわりたいですね。米屋ではかねてより、ご宿泊のお客様のためにオリジナルのパジャマをご用意しておりますが、「自宅でも着たい」「贈り物にした」との声にお応えし、ショップ「森のおへそ」のラインナップに加えました。

素材は綿100%。洗えば洗うほど柔らかくなり、体に馴染みます。腕と足の袖口は幅広の2重仕立てで少し厚めに。体型に合わせて丈を調節したい時は、お好みの長さに折り返して着ることができ、パンツはあえて短めの丈で、スタイリッシュなガウチョ風。眠りの体勢を妨げず、締め付けが少ないデザインが、深い眠りへと誘ってくれることでしょう。1年を通して着ていただける、米屋自慢のパジャマに仕上がりました。



## こめつぶびと

〈第六回〉

豊かな自然と

漁師の心意気が育んだ

雄勝の海のたからもの



株式会社 海遊 | 伊藤浩光さん (左)

2004年に故郷・石巻で家業であった養殖業に就く。2011年に東日本大震災による津波で被災。同年、(株)海遊を設立。現在は、漁業から加工、販売、飲食店まで多角的に水産業を活性化する経営を視野に、精力的な活動を続けている。

三 陸の牡蠣は夏が旬  
海遊の代表・伊藤さんにそう教えてもらうまで、牡蠣は冬の食材だと思っていました。実はそれは広島など西日本での話。海遊のある石巻をはじめ、三陸の牡蠣は産卵前にたっぷり栄養を蓄える初夏から夏にかけて食べ頃を迎えます。

「雄勝の牡蠣は塩味が濃く、6〜7月には甘みも出てきます。やっぱり一番は生だけど、蒸し牡蠣もおすすめ。水がきれいなので、安心して食べていただけます」

周囲をぐるりと山々が囲む石巻市雄勝の海は、水深40メートル以上の海底からミネラル豊富な真水が湧き出します。そのため水温が低く穏やかで、牡蠣の養殖に最適。加えて海遊では全従業員に週3回の検便検査を行うほか、水揚げ後の牡蠣の管理に気を配るなど、安全への配慮を徹底しています。それらはすべてノロウイルスの被害を未然に防ぐため。生活排水の流れ込まず、菌が繁殖しにくい環

境があってもなお、「安心安全なものをお届けしたい」という伊藤さんの思いが貫かれています。

米屋ではこれまで食事に牡蠣をお出しいする際には、細心の注意を払ってきました。それがお客様をお預かりする宿の責任であり、こだわりでもあったのです。しかしこの日、伊藤さんの話を聞き、「この豊かな自然の中で育った牡蠣ならば」と、総料理長も考えを新たにしたいと言います。また、これまで独特の匂いやえぐみのせいで牡蠣が苦手だったという料理長も、雄勝の牡蠣のクセのない芳醇な旨味には驚いたと語ってくれました。

この夏の別注料理として登場する「雄勝産牡蠣の酒蒸し」は、そんな伊藤さんの育てた大粒のブランド牡蠣「夢牡蠣」を使用。シンプルな調理法で素材の旨味を引き出しました。三陸直送の旬の味をどうぞお召し上がりください。

【株式会社 海遊】  
宮城県石巻市雄勝町水浜字水浜9-1  
0225-256851