OKU MUSA marché

オクムサ・マルシェ

MENU

2F GALLERY

2階には奥武蔵の
ものづくりを展示販売しています。
ぜひご覧ください。

※価格は全て8%の税込み価格です。

YAKUZEN

薬膳メモ

「薬膳」とは、東洋医学の理論に基づいて作る健康料理です。
「薬膳」では人間の体の中にも季節が巡ると考えます。

自然と共に暮らす私たちの身体には、
季節に応じた変化が起こります。

季節ごとに疲れやすい臓器や身体の箇所があり、
その働きを補う鍵は「旬の食材」です。
各季節に合わせた旬のお食事を摂ることで
1年を通して健やかに過ごすことができます。

オクムサ・マルシェのお食事は、
この「薬膳」の考え方を
奥武蔵らしいメニューで楽しめるよう工夫しています。
「旬の食材」は、できるだけ地元のものを使い
昔ながらの地元の食べ方なども織り交ぜ、
一年を通して元気に過ごせるような
薬膳メニューをご用意しています。

オクムサ・マルシェ
国際薬膳食育師　浅見久美子

FOODSTUFF ｜食材

Organic

旬の有機野菜（無農薬・無化学肥料）

● 風の丘ファーム（小川町）　● 横田農場（小川町）

旬の有機野菜の美味しさをお楽しみください。

味わいが深く歯ごたえや瑞々しいのが有機野菜の魅力です。食の安全性も考えて、手に入る旬の野菜は積極的に有機野菜を使用しています。

※自家菜園の野菜も使用しています。年間を通して使用する野菜はスーパー等からも購入しています。

お米（埼玉県特別栽培指定）
・西澤農園（ときがわ町）

小麦粉（無農薬・無化学肥料）
・西澤農園（ときがわ町）

コーヒー（焙煎：日高市のスペシャルティコーヒー店 ジュリアン）

・RA認証（レインフォレスト・アライアンス認証）
・UTZ認証（サステイナブルな調達のための国際認証）
・FLO認証（国際フェアトレードラベル認証）

PICK UP ｜当店の人気メニュー

季節の薬膳カレー
大人も子どもも食べやすい、
辛みを抑えて旨みを
立たせた特製カレーです。

胡桃そば・鶏南蛮そば
祖父が35年営んだの蕎麦屋の
秘伝の技と出汁のレシピを継承しています。

特別焙煎コーヒー
日高市のジュリアンの焙煎士
が仕込んだ、当店オリジナル
ブレンドのコーヒー

越生産うめソーダ・うめジュース
当店に来たら絶対に飲んで欲しい、梅の果汁でリフレッシュ必至の天然エナジードリンクです。

自家製チーズケーキ
チーズ＆柑橘の酸味と甘みのバランスに全力を注いでいます。ぜひお食事の〆にご賞味ください。

※お食事をご注文の方のドリンクはセット割引になります。

FOOD | ごはん

季節の薬膳カレー

サラダ、小鉢、プチデザート付

¥900
大盛り
+¥150

旬の食材を使い、胃腸にやさしい陳皮や疲労回復によいナルコユリ、ナツメ、クコの実入りの薬膳カレー。旨味を凝縮して、スパイシーなのに辛味が少ない手作りのルーがクセになります。身体の中から元気になるカレーです。

とろろ御膳

鶏肉の薬味蒸し、副菜小鉢、プチデザート付

¥900
大盛り
+¥150

滋味豊かな山芋は「山のうなぎ」とも呼ばれています。胃腸の消化を助け、身体を潤すはたらきを持ちます。気も補うことができ、薬膳では欠かせない食材です。

※お食事をご注文の方は¥300でドリンク付にできます。

FOOD | めん

胡桃そば（冷・温）

鹿児島県枕崎産の
厚削り鰹節&鯖節でつくった
自家製つゆは絶品です！

数量限定

自家製くるみペースト、小鉢、薬味、プチデザート付

¥1000
大盛り
+¥200

胡桃の香ばしさと、手打ちそばとの風味の相性が◎。ときがわ町で35年間そば屋を営んだ祖父直伝の自慢のおそばです！胡桃は身体を温める性質を持ち、腎を補って強壮にし、肺を温め腸を潤すと言われています。

鶏南蛮そば

小鉢、プチデザート付

ざるそばに白髪葱
おつゆは、鶏肉と焼き葱が
香ばしい！

¥1000
大盛り
+¥200

自家製の手打ちそばを暖かいおつゆでいただきます。薬味にはネギと香ばしい焼き鶏肉をアクセントにして食欲がすすみます。

※お食事をご注文の方は¥300でドリンク付にできます。

FOOD｜そのほか

¥900
大盛り
+¥150

肉汁つけうどん

小鉢、プチデザート付

奥武蔵で昔から食べられているハレの日のうどんです。きのこと、油揚げ・豚肉の入った温かいおつゆでいただきます。豚肉は腎を補い滋養強壮に良く、季節の変わり目に嬉しいメニューです。

¥900
大盛り又はご飯
+¥150

薬膳カレーうどん

小鉢、プチデザート付

薬膳カレーのレシピをスープとしてアレンジしたカレーうどんです。豚肉入りで辛くないのに体が温まる、スープまで飲み干したくなるメニューです。

¥500

お子さまにもおすすめ！

おにぎり定食

お味噌汁、小鉢付

ときがわ産のお米の中身は、おごせ産の梅ペーストと鮭。お味噌汁は鰹節・鯖節で出汁をとり、坂戸市の弓削田醤油さんの味噌で仕上げました。小腹を満たすのにおすすめなシンプルなセットです。
（お好みで、おにぎりの中身を鮭のみ・梅のみに変更できます）

※お食事をご注文の方は¥300でドリンク付にできます。

単品追加メニュー

野菜をたくさん摂りたい方に！

単品サラダ

¥250

おにぎり1個

¥200

小さなとろろ飯

¥300

DRINK | お飲みもの

人気 No.2

・コーヒー（ハンドドリップ） ¥450
・アイスコーヒー ¥450

日高市の自家焙煎珈琲ジュリアンの焙煎士による特別ブレンド豆を使用。原産国での栽培管理から輸送、焙煎までを徹底して行った安心して飲めるコーヒーです。

・紅茶 ¥400

本場スリランカ茶葉を使用。ミルクをご希望の方はお知らせください。

・ホットココア ¥400

カフェインレスがお好みの方にオススメ。

人気 No.1

・おごせ産うめジュース ¥400
・おごせ産うめソーダ ¥400

自家製うめ果汁を使用した元気の出るクラフトジュース。

・ときがわ産ゆずソーダ ¥400

ときがわブルワリー「ゆずの原液」使用のクラフトジュース。
全く甘くないキレキレな味わいが癖になります。

・野草茶 ¥450

どくだみ・びわ・はと麦・くわ・くこをブレンドした
身体の中からきれいになれるお茶

・米麹づくりの甘酒 ¥450

砂糖不使用で、お米本来の甘さが引き立つ、身体が喜ぶ発酵ドリンク

・ノンアルコールビール ¥450

ファインホップと天然水のみで仕上げた、プレミアム ピルスナー。

・みかんジュース ¥400
・りんごジュース ¥400

お子さまにもオススメ、果汁100%のストレートジュース。

※お食事をご注文の方は¥300でドリンク付にできます。

SWEETS | 自家製スイーツ

・ベイクドチーズケーキ ¥380

チーズを贅沢に使い地元産平飼いたまごで焼き上げました。天然の食物繊維、小麦胚芽入り。

・おからのヘルシーショコラ ¥380

地元産のおからを使ってガトーショコラをヘルシーに焼き上げました。しっとり香ばしい大人味です。

・レモンケーキ ¥380

週末に大切な人と食べるフランス生まれのおやつ、ウィークエンドシトロン。国産レモンの酸味とシュガーの甘みのバランスをお楽しみください。

・ブルーベリーアイス ¥300

ミルクアイスをベースにときがわ産のブルーベリーをトッピング。甘さと酸味のバランスが○。

・炭酸まんじゅう ¥140

地域でおなじみ、昔ながらのなつかしい炭酸饅頭をときがわ産小麦&北海道産あずきで仕上げました。

※テイクアウトもOKです。ハイキングやサイクリングの方にオススメです。