

# 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10%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



SEASONAL FOOD

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) 小麦粉 (無農薬・無肥料)

- ・西澤農園 (ときがわ町)
- ・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)



### 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。

RECOMMEND!

### 胡桃そば・鶏南蛮そば

祖父が35年営んだ蕎麦屋の秘伝の技と出汁のレシピを継承しています。



REFRESH!



### 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。ぜひお食事のメにご賞味ください。

※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。

## 季節の薬膳カレー

サラダ、小鉢付

¥950  
(税抜 ¥864)  
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、サラダ、副菜小鉢付

¥1000  
(税抜 ¥910)  
ごはん大盛り  
+¥100



滋味豊かなとろろは「山のうなぎ」とも呼ばれています。大和芋と長芋をすりおろしブレンドしてお出汁で仕上げました。つけ合わせの鶏肉の香味蒸しも全品です。品目数が多く、バランスのとれた献立となっています。

※お食事をご注文の方は¥300でドリンク付にできます。

## 胡桃そば (冷・温)

自家製くるみペースト、副菜小鉢、薬味付

数量限定  
¥1000  
(税抜 ¥910)  
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おそばです！国産100%の蕎麦粉は、季節ごとにより良い状態のものを使用しています。

鹿児島県枕崎産の厚削り経節&鯖節でつくった自家製つゆは絶品です！

## とり南蛮そば

副菜小鉢付

数量限定  
¥1000  
(税抜 ¥910)  
大盛り  
+¥200



自家製の手打ちそばに、ネギと香ばしい焼き鶏肉がアクセントの旨味あるおつゆで頂きます。コクがあり満足感がありますが、国産100%お蕎麦の風味もお楽しみください。

ざるそばに白髪葱おつゆは、鶏肉と焼き葱が香ばしい！

※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

(税抜 ¥819)

大盛り  
+¥150



## 肉汁つけうどん

副菜小鉢付

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、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。

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。お味噌汁は鯉節・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の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)

¥600

(税抜 ¥546)



※お食事をご注文の方は¥300でドリンク付にできます。

要予約 薬膳カレーうどん…根強いファンのいる裏メニュー。スープまで飲み干したくなるカレーうどんです。

¥900

(税抜 ¥819)

※前日の17時までのご予約でお作りいたします。

単品追加メニュー

野菜をたくさん  
摂りたい方に!



おにぎり1個

¥200 (税抜 ¥182)

ごはん1杯

¥150 (税抜 ¥137)

本日の  
単品サラダ

¥280

(税抜 ¥255)

小さなとろろ飯

¥300

(税抜 ¥273)

## DRINK | お飲みもの

人気  
No.2

・コーヒー (オクムサ・ブレンド) ¥450 (税抜¥410)

・アイスコーヒー (オクムサ・ブレンド) ¥450 (税抜¥410)

日高市の自家焙煎珈琲ジュリアンの焙煎士による当店の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 (税抜¥364)

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 ¥450 (税抜¥410)

カフェインレスがお好みの方にオススメ。

・おごせ産うめジュース ¥400 (税抜¥364)

人気  
No.1

・おごせ産うめソーダ ¥400 (税抜¥364)

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 (税抜¥364)

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。

・はま茶 ¥450 (税抜¥410)

弘法大師も愛したクセのない野草茶。滋養強壮・疲労回復に。

・米麴づくりの甘酒 ¥450 (税抜¥410)

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 (税抜¥410)

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 (税抜¥364)

・りんごジュース ¥400 (税抜¥364)

お子さまにもオススメ、果汁100%のフレッシュジュース。

## SWEETS | 自家製スイーツ



・ベイクドチーズケーキ ¥390 (税抜¥355)

クリームチーズを贅沢に使いオーガニックの地粉で焼き上げました。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 ¥390 (税抜¥355)

地元産(大豆工房みや)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 ¥390 (税抜¥355)

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 ¥330 (税抜¥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 (税抜¥128)

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。



・平飼プリン ¥330 (税抜¥300)

小川町ぶくぶく農園の平飼いたまごを使い、きび砂糖とにがめのカラメルで仕上げた贅沢プリンです。

テイクアウトは ¥280

※お食事をご注文の方は¥300でドリンク付にできます。

※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。