

6月10日～50日までのメニュー - All 950円

	10 月曜日	20 火曜日	30 水曜日	40 木曜日	50 金曜日
お魚プレート	サバ 市産	とんかつ	ステーキ ハーフ	豚 生姜	とんかつ ステーキ
100g プレート	100gの 野菜	トマト ステーキ	ステーキ の ステーキ	ステーキ ステーキ	ステーキ ステーキ

お魚プレートは当日仕入れ状況により決まります。

野菜プレート
100gの野菜のシリアル
ステーキ

お魚プレート
野菜カレー

お魚プレート
ステーキ
ステーキ

お魚プレート
ミニデザート付き
お替り大盛りごはん出来
after drink + 300円

お魚プレート
・コーヒー・紅茶・ジュース



カフェハーベスト

東京都港区浜松町 1-6-5 TEL:03-5425-7337 HP:<http://www.cafeharvest.jp>

むすんで、ひらいて。



自分の周りだけでなくまだまだ面白い人素敵な人が沢山いる。そんな、素敵な人や面白い人がつながるお店。
 例えば、有機野菜を育てている人、養豚をしている人、小麦を石臼で小麦粉にしている人、浜松町で働いている人、
 営業の飛び込みできたけどよくサボりに来るようになった人
 マンションに住んでいる人、近所に習い事に来ている人、浜松町の飲食店の人、スタッフの友達、知り合い、お店の前をよく通る人、配達のお兄さん達、皆が繋がっていくお店。

今週のおすすめ食材をご紹介します。

今週も千葉の斉藤さんの小かぶが入ってきます。食べていない方は、是非一度お召し上がり下さい。きめが細かく甘く柔らかいかぶです。最近よくつかっているのが、千葉の篠塚さんの姫大根と姫人参。まだ大きくなる前の、大根と人参だから柔らかく、今はバーニカウダなんかに使っていますよ。先週感動したのは、生け締めのお鱈でした。通常、築地から届く鱈も新鮮なのですが、身の状態などフリフリしていて味も一味違った。刺身やなめろうで出したのですが、とても好評でまた生け絞めのお鱈に出会えるといいなと思いました。
 今週、特に食べていただきたいのは北海道の友人の贈り物「行者にんにく」です。守人さんという人なのですが、その方が崖からロープを張り、急斜面に生えている行者にんにくを取って送ってくれたのです(途中何度か崖から落ち、泥だらけになった命がけの行者にんにく)。そんな行者にんにくを、醤油漬けや天ぷらでお出ししていますので、一口食べて命がけの行者にんにくの力強さをお楽しみ下さい。



リニューアルからハーベストのディナータイムにアルバイトしている新人2人を紹介。一人は頭がアフロの有沢知宏。マイペースで失敗もするけど、決してあわてない。そんな自分のリズムのある人です。もう一人は、平成生まれの三木春香。もはや、徳生さんとは一回り以上違うのです。二人とも若く、浜松町になじみが無いので、皆様遊びに来て仲良くってあげてください。

オーガニック小麦や石臼挽き国産小麦、天然酵母を使用し手作りにこだわった自家製パンが出勤前からテイクアウトできます。パン+300円で以下のドリンクでイートインも出来ます。
 コーヒー、紅茶、ミルク、オレンジジュース、グレープフルーツジュース、カフェラテ

MORNING
7:30-11:30

毎日日替わりのランチメニュー野菜、おすすめ、パスタ、カレー、オープンサンド、お肉プレート、お魚プレート
 の中かなメニュー
 11:30-15:00
 いずれランチとデザートがセットで950円!



トの6種類からお好きなメニューをチョーください。も食前ドリンク

DINNER
 Mon - thu
 17:30-23:00
 (ラストオーダー22:00)
 Fri
 17:30-23:30
 (ラストオーダー22:30)



野菜や新鮮な魚介をこだわりの豚肉を使ったイタリアンベースの創作メニューが盛りだくさん!シェフお勧めの日替わりメニューにも注目です。

ドリンクはオーガニックワインや50種類以上の焼酎、特製野菜の カクテル・果実酒の変わり種も豊富にご用意しております

第53回:運動会

先日、息子の小学校の運動会に行ってきました。

運動会と言えば秋に行なわれるものかと思っていましたが、さいきん(特に関東?)は5月に行なわれるんですね。でも、爽やかな五月晴れの中、子ども達の熱気あふれる競技が繰り広げられていました。

学校によっては、できるだけ勝敗をつけない方式で運営されるところもあるようですが、うちの学校は競技のポイントが随時発表されたり、応援合戦の優劣もその場で判定したりと、むしろ競争心を煽る進め方。でも、それでいいんじゃないかな。世の中、切磋琢磨することで進化してゆくから。

ところで、運動会って、音楽にあふれていますね!

小2の息子はBerrys工場の「ジンギスカン」を全員で踊っていたし、3年生はMonkey Magikの『西遊記』のテーマソングに合わせてダンス、運動会のはじめの準備体操はGreenの『キセキ』がBGMでした。5年生が踊るソーラン節も今では全国にお馴染みのロックバージョン! 6年生がやる組体操の規則正しいホイッスルの音にさえ、静寂と躍動が交差します。

応援のエールも、僕の時代は「フリー!フリー!白組!」というオーソドックスなものでしたが、今は違うんですね。「行っけー!行け行け行け、行け行け白組!」と8拍子のノリで、合いの手や休符が妙なところに入ったりして、けっこう難しそう。でも、そのスピード感に対応している子どもたちですごい!

意外にも、競技だけでなく音楽やリズムにもどっぷり浸かった楽しい1日でした。ただ帽子とサングラスのおかげで、顔面がまるで模図かずお先生のピンクのボーダーシャツのように日焼けしてしまい、しばらく人前に出られそうもありません(笑)。

ヤママラヤスヒロ (SPOOKY ELECTRIC)

パーティープラン 2500円~
 飲み放題 プラス1500円

少人数からの各種パーティープラン。ご予算・ご要望に応じたヘルシーメニューをご用意します。



ヤママラヤスヒロの
 This is オーガニック music

from SPOOKY ELECTRIC