

# 11月16日～20日のランチメニュー 全て950円

	お魚 ランチ	お肉 ランチ	パスタ ランチ	カレー ランチ	野菜 ランチ	オープン サンド
月曜日	鱈の香草焼き	鶏肉と 干菜の 三須さんの 石川芋の 味噌煮込み	ポークリテー パスタ	野菜のカレー	ごろごろ野菜の シーソルト	気まぐれ オープンサンド (パニーニ・イタリアン)
火曜日	仕入れによりメニューが 変わります。	とんかつ 群馬県の 中村さんの キャベツ添え	帆立とバヤリの グリーンパスタ			
水曜日		Harvest スペシャルコロッケ	ジャガイモと キノコの スープパスタ			
木曜日		豚ばら肉と 大根のトマト煮	サラダ春菊と かぶの 和風パスタ			
金曜日		美柑類と 色々キノコの 赤ワイン煮込み	美柑類の でさ耳の ヘルシー ごまパスタ			

ミニジュース・ミニデザート付き

ご飯大盛り無料

プラス300円で下記ドリンク付き

- ・コーヒー
- ・紅茶
- ・ハーブティー
- ・レモングラス
- ・カモミール



むすんで、ひらいて。  
人と人のつながりを感じるお店

次回は11月24日(第4火曜日)

# Cafe Harvest Jazz Night

カフェハーベストではディナータイムに、ジャズライブをお届けしていくことにしました。  
お仕事帰りのひと時、ヘルシーなお食事とおしゃれなジャズの音楽でお楽しみください。

CAFE HARVEST



CAFE HARVEST

日程 2009年11月24日(第4火曜日)  
時間 19:00~21:00~  
※各ステージ約30分程度を想定しています  
出演 Harvest Jazz Band  
堀江悠貴(ベース)、平野康之(トランペット)、塩原大介(ギター)、シークレットゲスト  
その他  
・隔週火曜日に実施を予定しております。  
・当日は、別途テーブルチャージ(お一人様500円)を頂戴いたします。



CAFE HARVEST

ミュージックチャージお一人様500円頂戴いたします。

参加メンバーは、ベース堀江悠貴・トランペット平野康之・ギター塩原大介・ボーカル中野ユカ以上のメンバーで行います。浜松町でスペシャルな夜をお過ごし下さい。

## 最近のお気に入り

最近、健のお気に入りが野菜のグリル！  
野菜の美味しさを、そのまま味わえます。野菜のグリルのアレンジバージョン、出来ました。「秋野菜のグリル和風和え」！！  
根菜などの秋野菜を中心にグリルして、醤油ベースのソースとみょうが、かつお節と合えました。焼酎にも、ビールにも、軽めの赤ワインとも相性がいいと思います。是非、お試し下さい。



## 第77回：自己分析

以前、音楽に関するマーケティングの仕事をしていました。その影響で、今でも自分の音楽の聴き方に関して、つつい分析をしています(笑)。

最近、PCの音楽管理ソフトで、どの曲を何回聴いたかを簡単に見ることができですが、これがなかなか面白くて、これまで気付かなかった自分の嗜好性を発見しては楽しんでいます。  
意外なことに、自分がいちばん好きだと思っていたアルバムを聴いている回数は実はそれほど多くなく、2番手、3番手くらいに好きな作品が突出して聴かれていたりするんです。



たとえば・・・  
世界的に大騒ぎとなった、ビートルズのリマスター盤発売(09年9月9日)から2ヶ月あまり。僕も全タイトルを一気に手に入れ、今でも毎日のように愛聴しているのですが、これをPC上の再生回数を元に検証してみると・・・

かねてからいちばん好きなアルバムで、音楽的にも大きな影響を受け、「無人島に持っていくならこの1枚！」だと思っていた『リボルバー』が、実は思ったほど多くは再生されていませんでした。

一方、「トータルアルバムの先駆け」として彼らの傑作の1つに数えられてはいるものの、突出して好きな曲が収録されているわけでもない(あくまで個人的な見解です、笑)と思っていた『サージェント・ペパーズ・ロンリー・ハーツ・クラブ・バンド』が・・・なんと僕の中で再生回数ダントツの1位！これは一体！？もしかしたら、人は好きなものほど大切にしまっておくものなのでしょうか(笑)。

余談ですが、かの村上春樹氏は『ノルウェイの森』を執筆する際、この『サージェントペパーズ〜』を何百回も繰り返し聴いた、と同書のあとがきにありました。ひょっとすると、このアルバムには集中力を高めさせる魔法のようなものがあるのかもしれない。ぜひ、みなさんも自分の聴いた音楽を自己分析してみては？？？

ヤمامラヤスヒロ (SPOOKY ELECTRIC)



ヤمامラヤスヒロの  
This is オーガニック music

from SPOOKY ELECTRIC

パーティープラン 2500円～ 飲み放題 プラス1500円	
MORNING 7:30-11:30	DINNER Mon - thu 17:30-23:00 (ラストオーダー22:00)
LUNCH 11:30-15:00	Fri 17:30-23:30 (ラストオーダー22:30)