



今週のランチメニュー

|     |                          |  |
|-----|--------------------------|--|
| 月曜日 | スペシャル<br>お肉ランチ<br>パスタランチ | [オノクマランチ] オムライス ドーナツつき 1200円<br>豚肩肉グリル ネギ塩ソース<br>イカ・カブ・新玉葱のクリームスパ                |
| 火曜日 | スペシャル<br>お肉ランチ<br>パスタランチ | [オノクマランチ] オムライス ドーナツつき 1200円<br>豚バラ・もやし・空芯菜の塩パスタ<br>豚バラ・もやし・空芯菜の塩パスタ             |
| 水曜日 | スペシャル<br>お肉ランチ<br>パスタランチ | [オノクマランチ] オムライス ドーナツつき 1200円<br>塩漬け豚肩肉のグリル バルサミコトマトソース<br>海老・キャベツ・ハウレン草のジェノベーゼスパ |
| 木曜日 | スペシャル<br>お肉ランチ<br>パスタランチ | [オノクマランチ] オムライス ドーナツつき 1200円<br>美桜鶏ささ身のイタリアン包み揚げ<br>しらす・新ゴボウ・白菜のペペロンチーノ          |
| 金曜日 | スペシャル<br>お肉ランチ<br>パスタランチ | [オノクマランチ] オムライス ドーナツつき 1200円<br>新蓮根入り美桜鶏のハンバーグ おろし柚子こしょうポン酢<br>赤カルボナーラ           |

～今週のスペシャルは、[オノクマランチ]です。～

- オノクマランチ ¥1200.-  
その他全て ¥950.-
- ミニジュース・ミニデザート付き  
ご飯大盛り・おかわり無料
- プラス300円で下記ドリンク付き
  - ★コーヒー ★ハーブティー
  - ★紅茶 レモングラス
  - ★カモミール

- お肉・パスタランチ以外に
  - ★ハーベスト野菜カレーランチ
  - ★ほこほこ蒸し野菜ランチ
  - ★気まぐれオープンサンド
  - ★毎日日替わりお魚ランチがあります



むすんで、ひらいて。  
人と人のつながりを感じるお店



# 6月イベント



| Mon<br>5/30             | Tue<br>31 | Wed<br>6/1 | Thu<br>2 | Fri<br>3 | Sat<br>4 | Sun<br>5 |
|-------------------------|-----------|------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>オノクマカフェ@カフェハーベスト</b> |           |            |          |          |          |          |
| 6                       | 7         | 8          | 9        | 10       | 11       | 12       |
| 13                      | 14        | 15         | 16       | 17       | 18       | 19       |
| 20                      | 21        | 22         | 23       | 24       | 25       | 26       |
| 27                      | 28        | 29         | 30       |          |          |          |

## パーティ予約受付中!

パーティープランもスローフード・スローライフ・スロー接客(人のメニューつながりを感じていただきたいので!!)でゆっくり過ごしていただけます。

★お一人様 4,000円 2時間飲み放題付

### 【タパス】

- ・豆乳のカプレーとアボカドのサラダ
- ・里芋のガーリックソテー
- ・お肉のリエット

### 【オードブル】

- ・カツオと長芋のカルパッチョ

### 【セレクトメニュー】① or ② (どちらか選択)

- ① パスタ…ゴボウとシラスのペペロンチーノ
- ② ピザ…春ピザ(桜海老と新じゃがと菜の花のピザ)

### 【メイン】

- ・美桜鶏と深谷ネギのグリル  
バルサ味噌ソース 柚子こしょう添え

☆☆歓送迎会のご予約お待ちしております☆☆



## 第150回: 青春の1枚



こんにちは。SPOOKY ELECTRICのヤマムラヤスヒロです

なんと! 今回でこのコラムも150回目を迎えました! ありがとうございます!!

大学の学食にあった思い出のメニュー「カルカッタ・ライス」を自分が運営するレーベルの名前につけ、実際のその「カルカッタ・ライス」をカフェ・ハーベストのメニューとして復元していただいたのがご縁で、このコラムを書き始めて早3年。  
この節目を勝手に記念して、今日はその「カルカッタ・ライス」ばかり食べていた(3食×3日という伝説も…笑)、京都での学生時代の思い出バナシを少し…。

高校時代テニスにばかり明け暮れていた僕がバンド活動を始めたのは、大学で音楽系サークルに入ったことがきっかけでした。  
はじめて人前でオリジナル曲を演奏したのは1986年6月6日のこと。ちょうど今から25年前になります。(先日、古い友人がこの日のことを「手帳に書いてあった」と教えてくれました。)

実はSPOOKY ELECTRICのメンバー5人のうち3人はこの音楽サークルの同級生。  
そして、今でもこの時代に作ったいくつかの曲がSPOOKY ELECTRICのレパートリーとして残っています。

バンドを組んで自分で曲を作りたいと思ったのは、当時発売されたプリンスの『Around The World In A Day』というアルバムに触発されたからでした。  
前作『Purple Rain』とはまったく異なるポップな作風と、それまで聴いたことのないようなアイデアを次々と発表する姿勢に憧れたことがきっかけでした。  
(不思議と爬虫類なルックスはあまり気になりませんでした、笑)。もしこのレコードに出会ってなかったら、きっとこのコラムを書く僕も存在していなかったかも??

これからもお気軽におつきあいいただけましたら幸いです。  
ヤマムラヤスヒロ(SPOOKY ELECTRIC)



## Lunch

11:30-15:00

全て ¥950 -  
日替わりメニューを  
ご用意しています!

- お肉・パスタランチ以外にも、
- ★ハーベスト野菜カレーランチ
- ★ほこほこ蒸し野菜ランチ
- ★気まぐれオープンサンド
- ★毎日日替わりお魚ランチ

- ミニジュース  
・ミニデザート付き  
ご飯大盛り・おかわり無料
- プラス300円でドリンク付  
コーヒー/紅茶/ハーブティー  
(レモンガラス・カモミール)

## Dinner

17:30-23:30  
(ラストオーダー 22:30)

こんにちは、そろそろ、梅雨間近ですね。。。うっとおしい季節は、すっきりビールかスパークリングはどうでしょうか? スパークリング飲みながら、さっぱり野菜を沢山食べて下さい。いつも、騒いでばっかりのハーベストでみんなもじめじめをぶっとばしましょう。。。

ヤマムラヤスヒロの This is オーガニック music

from SPOOKY ELECTRIC