



今週のランチメニュー

月曜日	スペシャル お肉ランチ パスタランチ	お休み
火曜日	スペシャル お肉ランチ パスタランチ	ハーベスト風インカの目覚めとトマトと空芯菜のふわふわオムレツ 炙り塩漬豚肩肉 冷製有機味噌ソース 海老とキャベツとカブのオリーブレモンスパ
水曜日	スペシャル お肉ランチ パスタランチ	ハーベストスペシャルハヤシライス 目玉焼きのせ 鶏モモ肉のグリル おろしフレッシュトマトソース ホタテと新ゴボウと空芯菜の黒胡椒塩スパ
木曜日	スペシャル お肉ランチ パスタランチ	ハーベストスペシャル生ハムサラダトマトピザ 豚バラ肉の野菜巻き アンチョビオリーブソース 赤カルボナーラ
金曜日	スペシャル お肉ランチ パスタランチ	お休み

■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 ★ハーフティール
- ★紅茶 レモンガラス
- 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

★毎日日替わりお魚ランチがあります

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。
人と人のつながりを感じるお店



9月イベント



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
					貸切	お休み
5	6	7	8	9	10	11
					貸切	お休み
12	13	14	15	16	17	18
						お休み
19	20	21	22	23	24	25
お休み				お休み		お休み
26	27	28	29	30		

パーティ予約受付中!

パーティーも、のほほんハーベストでゆっくり過ごして。

☆お一人様 4000円 2時間飲み放題付

【カナッペ】

- ・レーズン入りクリームチーズ
- ・ピーマンとセロリとトマトと
味噌のディップ

【タパス】

- ・豆乳のカプレーゼ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】

- ・ブリの炙り 有機味噌ソース

【セレクトメニュー】① or ② (どちらか選択)

- ① パスタ…ホタテとズッキーニとレタスのアンチョビオリーブレモンスパ
- ② ピザ…夏ピザ(茄子とズッキーニとパプリカのパプリカピザ)

【メイン】

- ・美桜鶏と茄子のグリル ネギ塩ソース

★☆☆仕入れによりメニューが若干変わります☆☆★

デザートや飲み放題30分延長など、
それぞれ+500円にて、
スタッフまでご相談下さい。



タパスとか。。。



新しい農家さんに会いに行ってきました。

千葉のくりもと地球村です。

浜松町から、バスも出ていて意外と便利。ただ向こうの栗源のバス停からは徒歩で20分かかる
そう、代表の佐藤文彦さんに車で、迎えに来ていただきました。

ありがとうございます。

最初の印象は、なんてゴツイ人、若そうに見えるしいったい何歳だろーとか考えてました。

ごっついのは、ラグビーを今でもやっているからだとの話で分かりました。

年齢は、僕よりも21歳も年上だった。。

本当にびっくりした。絶対に見えない。野菜のせいなのかか思います。

畑は、自然農法をやっているそうで

佐藤さんの話を聞くと、雑草はその土に足りないミネラルなどを蓄えたものが生えると言っていた。
植物には原子転換の力がある、自然は自分でバランスをとる仕組みが出来ている。と言った。

だから、畑に生えてきた雑草を刈って、乾かして土に「食べさせる」そうです。

それと、畑の中の雑草を育てる野菜よりは、背が高くないようにだけ気をつけながら雑草も畑の中に生やしている。

僕も思うのは、雑草に栄養がとられるのではないかと考えていた。

しかし、野菜を食べてそんな事ないと確信した。

野菜の味が、本当に濃い。

本当に美味しかった。強烈だと思った。

雑草も生やすことで。虫も沢山いて、葉っぱが虫に全部食べられることもない。

生やしている事で、茄子などの支え木の代わりになる。

台風の風よけになる。

周りに雑草があっても、きちんと野菜が生ってる。

収穫が終わったあとは、植物を刈り取らず種が出来るところまで大きくする。

そして、刈って全部一緒に畑に戻すと、自然と旬の時期に勝手に野菜が生えてくるそうで、
本当に、ルッコラや小松菜や大根なんかが生えていた。それを畑でとって食べた。とっても濃い。

その土地にあった。2世が育ってくる。

土の中にある根も乾いて今度は空気の通り道になる。

本当に、循環している。

自然とはつながりなのか。。。。

Lunch

11:30-15:00

全て ¥950 -

日替わりメニューを

ご用意してます!

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

★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

(レモングラス・カモミール)

Dinner

17:30-23:30

(ラストオーダー 22:30)

from SPOOKY ELECTRIC

ヤマムラヤスヒロの
This is オーガニック music