



{ハーベスト通信}

Harvest  
CAFE

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	美桜鶏のハーベスト風とろ〜り親子丼 宮崎県産 豚ばら肉のしゃぶしゃぶサラダ仕立て おろし柚子こしょうポン酢 トマトとバジルとモッツァレラのカプレーゼのリングイネ
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 蒸し美桜鶏ムネ肉 「冷製」焼き茄子とフレッシュトマトのピリ辛ソース ホタテとシメジと小松菜と白菜のパスタ ジャスミン・生姜風味
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 美桜鶏ささ身と空芯菜とパプリカとパルメザンチーズの玉子包み焼き 豚ばら肉とごぼうとキャベツの柚子こしょう塩パスタ
木曜日	スペシャル お肉ランチ パスタランチ	オーガニック小麦の自家製ピザ 蒸し豚ばら肉の野菜巻き アンチョビとオリーブのソース 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	ハーベストスペシャルステーキ 山芋入り美桜鶏のハンバーグ きゅうりと豆苗とみょうがのゴマ味噌ソース 海老とスッキーニとセロリと水菜のアンチョビとオリーブのレモンパスタ

■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
- ★ハーフトイー
- ★紅茶
- レモングラス
- カモミール

■10食限定スペシャル・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



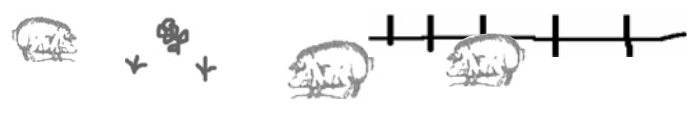
むすんで、ひらいて。  
人と人のつながりを感じるお店



# 9月イベント



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



## パーティ予約受付中!

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

▲▲▲△お料理▲▲▲▲▲▲

・カナッペ ビーマンのトマト味噌ディップ  
レーズン入りクリームチーズ

- ・里芋のガーリックソテー
- ・豆乳とトマトとアボカドの生ハム巻き
- ・美桜鶏のムネ肉のネギ塩ソース
- ・ブリのグリル ハーベスト風オーロラソース
- ・ピザ or パスタ

桜海老と春菜と新ゴボウと深谷ネギのピザ  
シラスと白菜とゴボウのペペロンチーノ

・美桜鶏のグリル 赤ワイン味噌ソース

▲▲▲△飲み放題▲▲▲▲▲▲

ビール/チューハイ/カクテル/ソフトドリンク/ハイボール

※その他、デザートをつけたり、飲み放題の時間の延長を  
したり、ワインを入れたり、、、

ご予算に合わせて料理の内容の変更も可能です。

まずは、お気軽にご相談下さい。

料理の内容は、季節と入荷状況により変更がございます。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



## 生姜

先週、浜松町のお祭り『だらだ祭り』に参加させていただきましたが、  
そのお祭りの別名が実は生姜祭りです。昔はこのあたりに生姜畑がたくさん  
あったとか、神様が生姜を好むとか、薬として重宝され祭りのときに納められる  
ようになったとかあるそうです。

そこでハーベストの生姜を使った料理を紹介。(無理やり感満載です)  
『シーフードとトマトの生姜リゾット』リゾットのくせして、あっさり・さっぱりしている。  
しかも、生姜って今が旬で辛み成分は血行促進・新陳代謝のアップ・発汗作用の  
アップと強い殺菌力もあるとか。

あと、吐き気を抑えるとか胃潰瘍の発生を抑えるとか。。抗酸化作用があり、  
老化防止にも。。。

生姜のあのいい香りの成分の中には、疲労回復・食欲増進・健胃・解毒・消炎とか  
もあるそうで、本当にしょうがないくらい結構色々体によさそうです。

ただ、しょうがないけど生姜は強いから、食べすぎには注意ですよ。  
何事も適度が一番。を座右の銘とし周りが驚くくらい毎日ゆったり過ごしています。  
ですので、ハーベストでのんびりしているスタッフが居たら『こいつ』かと優しい目で  
しょうがね〜な〜と見てやってくださいな。

というわけで、生姜はこの残暑の残る夏に疲れた体の調子を整えてくれる素敵な  
やつで、旬の野菜を食べるとするのは気候に合わせて体を整えてくれる。  
自然がすごいのかなぁ。。。。

## Lunch

11:30-15:00

- 全て ￥950-
- 日替わりメニューをご用意してます!  
10食限定スペシャルランチや  
お肉・お魚・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)

こんにちは徳さんです。  
会いたい人に会えないというのはつらいですなー  
またもう一度でいいからあってはなしがしたいなー  
とか1人妄想を楽しむ1人遊びを覚えました。  
お一人様大好きなとくさんです。