

「ご予約」のおねがい

ひとつみ、せんべい汁をご希望の方は、二日前までにご予約いただけますようお願い申しあげます。

四名様以上から個室「はなれ」または「蔵」もご利用可能です。（要予約）

また、事前にご相談いただければ、ご予算に応じてお料理をお出しいたします。
お気軽にご相談ください。

（お料理のご用意の関係上、二日前までにご予約ください。）

電話番号 〇一九五—二三一七一四八

自助工房

四季の里

季節のメニュー

この時期だけの
味わいです

しつとりもね肉の

かしわそば

九七〇円

力みぞれそば

九四〇円

生湯葉と

生姜あんかけそば

一〇〇〇円

【ミニ天丼付き】

一四七〇円

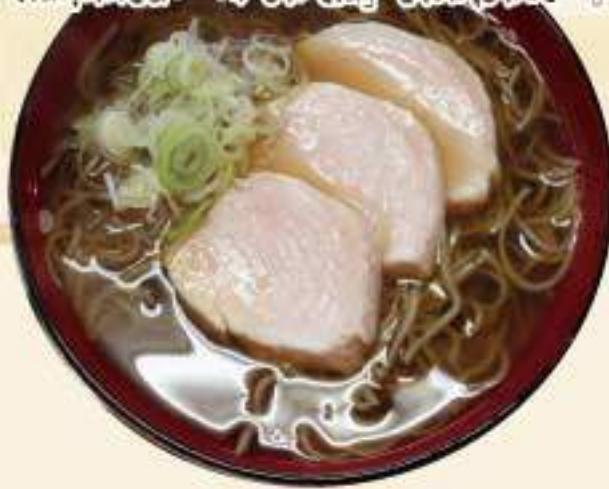
【ミニ天丼付き】

一四四〇円

【ミニ天丼付き】

一五〇〇円

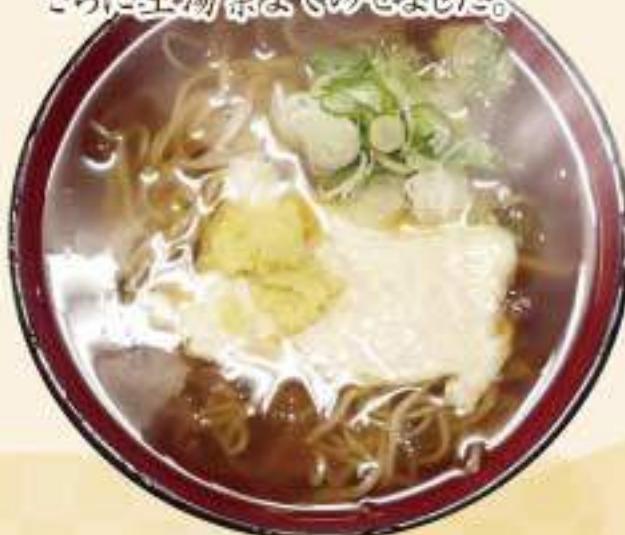
地元の鶏を使用。ヘルシーな胸肉をしつとりと
柔らかく仕上げました。ひと味違う、
ほかでは味わえない「かしわそば」をお試しください。



揚げたてのおもちを大根おろしでさっぱりと、
つゆまで美味しい組み合わせです。



寒い季節だから、冷めにくい
餡かけのつゆに温まる生姜と
さらに生湯葉までのせました。



おそばとごはん

大えび天丼と
ミニそば

一七六〇円



季節の野菜天ぷらと
小さいいかき揚げ
(えび入り)

野菜天丼と
ミニそば

一五一〇円



大ボリュームのかき揚げ
(えび入り)

かき揚げ天丼と
ミニそば

一五一〇円



天丼が食べたい。
あと少しおそばも食べたい。

おそばとごはん

ざるそばと

ミニ天丼

一三七〇円



ミニ天どん
だけど
えびは大きい!

温かいおそばと

ミニ天丼

一三七〇円



天丼が食べたい。
あと少しおそばも食べたい。

おそばとごはん

ざるそば定食

小鉢なかまき揚げと小鉢が二つ

一一二〇円



温かいそば定食

雑穀入りごはん付き

一一二〇円



天井が食べたい。
あと少しおそばも食べたい。

四季の里セット

【温・冷】一四六〇円

四季の里自慢の手打ちそば
そして懐かしい味の小鉢と
雑穀ご飯を味わえます。

そば大盛りは二八〇円増しになります。(冷たいお蕎麦のみ)

(そば大盛りはざるそば3分の2の量となります。)

*プラス一〇〇円で雑穀ご飯をおこわに変更することができます。

*季節により器・料理の内容が変わる場合があります。



レディースセット

【温・冷】一四八〇円

女性はいろいろ少しずつ食べたいもの。
そんな希望を叶えたセットを
ご用意いたしました。

「ミニざる蕎麦」と「ミニ天丼」、
日替わりの小鉢にデザートがついた
お得なセットです。



いろいろ食べたい男性も
どうぞご注文ください。

冷たいお蕎麦

ボリューム感満点

かき揚げ天ざる

一〇八〇円



冷やしたぬきそば

八八〇円



揚げ玉がおいしい

四季の里自慢の石臼自家製粉
で手打ちのおそば

全体の15%ほどしか取れない
希少部位のリブロースを贅沢に使用

佐助豚の肉そば

一一〇〇円

「ミニ天丼付き」
一三九〇円

「ミニ天丼付き」
一七九〇円



そば大盛りは二八〇円増しになります。

(そば大盛りはざるそば3分の2の量となつております。)

冷たいお蕎麦

一番人気

天ざるそば

一一五〇円

そば通なら

ざるそば

八六〇円

そば好きの方におすすめ

十割そば

九四〇円

四季の里自慢の石臼自家製粉
で手打ちのおそば



週末のみ
限定

十割そば専用のわさびせき



そば大盛りは二八〇円増しになります。

(そば大盛りはざるそば 3分の2の量となつております。)

温かいお蕎麦

天ぷらそば

一一五〇円



人気の天ぷら



かき揚げ
(小えび入り)

かき揚げ天そば

一〇八〇円

じんわりしみる温かおそば

温かいおそばをご注文の場合
プラス五九〇円でミニ天丼をお付けできます。

温かいお蕎麦

たぬきそば

八八〇円

かけそば

八六〇円

そばいなり二個

一八〇円

そばいなり二個(数量限定)
お持ち帰りもございます。



温かいおそばを注文の場合
プラス五九〇円でミニ天丼をお付けできます。

ごはん

大きなえびが3尾も

大えび天丼

一三七〇円

季節の野菜天ぷらと
小さいかき揚げ
(小えび入り)

野菜天丼

一〇八〇円

季節の野菜と
きのこの天ぷら

大ボリューム

かき揚げ天丼

一〇八〇円

大ボリュームの
かき揚げ
(小えび入り)



ごはん

雑穀ごはん（大） 一八〇円
雑穀ごはん（中） 一三〇円
雑穀ごはん（小） 八〇円



※写真は中盛りです。

二戸産の
雑穀入り

岩手産のもち米と
肉厚で香り高い
椎茸をつかっています。



おばあちゃんの五目、おこわ。

二三〇円

天ふら

人気の天ふら

天ふら盛合せ
500円



大ボリューム

かき揚げ(小えび入り)

500円



デザート

チヨコ南部アイス

300円

自家製お汁粉

500円

そばくれえふ

500円



お飲み物

ソフトドリンク

オレンジジュース

二五〇円

コカ・コーラ

二五〇円

ウーロン茶

二五〇円

ノンアルコール
ビール

三〇〇円



蕎麦焼酎そば湯割り

アルコール

ビール

五百〇円

生酒

五百〇円

蕎麦焼酎

そば湯割り

五百〇円

お持ち帰りメニュー

たいこ
つこだに

あまちゃん

二八〇円



大根のパリパリとした食感を残した「つくだに」です。
どこか懐かしい、でも新しい味
ちょっとピリッとした
あとひくおいしさです。

五目
ぶくわ。

あまちゃん

四八四円



岩手産のもち米100%、岩手産の原木椎茸100%を使って
もっちりした歯ごたえと優しい味でいくらでも食べれそう。

そばいなり



二個一八〇円

ジューシーな油揚げの中に入っている
さっぱりとしたお蕎麦、
生姜の甘酢漬けが
アクセントになった一品です。

お土産やご自宅用に