

## 「ご予約」のおねがい

ひつつみ、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上げます。

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、ご予算に忘れ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—七一四八

自助工房

四季の里

# 季節のメニュー

地元の鶏を使用。ヘルシーな胸肉をしっかりと  
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。



【ミニ天井付き】  
一四七〇円

しっとりむね肉の  
かしわそば  
九七〇円

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。



【ミニ天井付き】  
一四四〇円

カミぞれそば  
九四〇円

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。



【ミニ天井付き】  
一五〇〇円

生湯葉と  
生姜あんかけそば  
一〇〇〇円

この時期だけの  
味わいです

# おそばとごはん



大えび天井と  
ミニそば

一七六〇円



季節の野菜天ぷらと  
小さいかき揚げ  
(小えび入り)

野菜天井と  
ミニそば

一五二〇円



大ボリュームの  
かき揚げ  
(小えび入り)

かき揚げ天井と  
ミニそば

一五二〇円

天井が食べたい。  
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!



天丼が食べたい。  
あと...少しおそばも食べたい。

温かいおそばと

ミニ天丼

一三七〇円

ミニ天どん  
だけど  
えびは大きい!



# おそばとごはん

小さなかき揚げと小鉢が二つ

ざるそば定食



1120円

天井が食べたい。  
あと少しおそばも食べたい。

雑穀入りごはん付き

温かいそば定食



1120円

# 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。

「ミニニざる蕎麦」と「ミニ天井」、  
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。



# 冷たい蕎麦

ポリユーム感満点

かき揚げ天ざる

一〇八〇円



揚げ玉がおいしい

冷やしたぬきそば

八八〇円



【ミニ天丼付き】

一三九〇円

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ズを贅沢に使用

佐助豚の肉そば

一二〇〇円



【ミニ天丼付き】

一七九〇円

佐助豚の旨味  
たっぷりの  
温かいつけ汁です。

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の量となっております。)





# 冷たい蕎麦

一番人気

天ざるそば

1150円



そば通なら

ざるそば

860円



そば好きの方におすすめ

十割そば

940円



四季の里自慢の石臼自家製粉  
で手打ちのおそば

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の量となっております。)

# 温かいお蕎麦

天ぷらそば



人気の  
天ぷら

1150円

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。

じんわりしみる温かおそば

かき揚げ天そば



かき揚げ  
(小えび入り)

1080円

# 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)

お持ち帰りもできます。

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。

じんわりしみる温かおそば

# ごはん

大きなえびが3尾も

大えび天丼

一三七〇円



季節の野菜と  
きのこのこの天ぷら

野菜天丼

一〇八〇円

季節の野菜天ぷらと  
小さいかき揚げ  
(小えび入り)



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

二戸産の  
雑穀入り



※写真は中盛りです。

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

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。



おばあちゃんのおこわ。

二二〇円

# 天ぷら

人気の天ぷら



天ぷら盛合せ

五〇〇円



大ボリューム

かき揚げ(小えび入り)

五〇〇円

# デザर्ट



チョコ南部アイス  
三〇〇円



自家製お汁粉  
五〇〇円



そばくれえぶ  
五〇〇円

# お飲み物

## ソフトドリンク

オレインジジュース 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

## アルコール

ビール 五〇〇円

生酒 五〇〇円

蕎麦焼酎  
そば湯割り 五〇〇円



蕎麦焼酎そば湯割り



お持ち帰りメニュー

岩手産やぶ

だんごの  
ついでに



ニ八〇円



大根のパリパリとした食感を残した「つくだに」です。どっか懐かしい、でも新しい味。ちよっぴりピリッと、あとひくおろしです。

岩手産やぶ

五目  
だんご



四八四円



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

お土産やご自宅用に

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。