

## 「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—七一四八

自助工房

四季の里

# 季節のメニュー

おろしぶっかけ天そば

一、〇四〇円

【ミニ天井付き】

一、五四〇円

小えびの入ったかき揚げと大根おろしの組み合わせが抜群の味！！



めかぶそば

九八〇円

【ミニ天井付き】

一、四八〇円

三陸産のめかぶも使用。ほんのり梅風味のつゆが味をひきたてます。



新たまねぎそば

一、〇〇〇円

【ミニ天井付き】

一、五〇〇円

新玉ねぎが市場に出ている期間のみの限定メニュー  
1人前に丸ごと1個分の玉ねぎを使用。  
つゆにまで玉ねぎを入れたこだわりの味です。



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!



# 四季の里セット

【温・冷】一、五六〇円

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。



# セットメニュー

\*季節により器・料理の内容が変わる場合があります。

## セットメニュー 馬仙峡

ば せん きまろ

四季の里セット(おこわ)十佐助豚つけ汁十スイーツ

二二〇〇円

おこわ、天ぷらに日替わりの小鉢、  
佐助豚のつけ汁までついた  
豪華なセットです。



## セットメニュー 男神

お び

四季の里セット(おこわ)十くるみだれ十スイーツ

一九七〇円

おこわや天ぷら、日替わり小鉢に  
食べた後のそば湯がおいしい胡桃  
胡麻だれのつけ汁そばで召し上がる、  
最後までおいしいセットです。



## セットメニュー 女神

め び

四季の里セット(おこわ)十天ぷら(大)十スイーツ

一九六〇円

おこわと日替わりメニューに  
サクサク衣が美味しい天ぷらが  
たっぷりついたセットです。



# 冷たいお蕎麦

ポリユーム感満点

かき揚げ天ざる

一一〇〇円



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  
希少部位のリップロースを贅沢に使用

佐助豚の肉そば

一二〇〇円



【ミニ天丼付き】

一七九〇円

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

一三〇〇円



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

土日のみ  
限定

十割そば専用のおそばき



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

1100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)

1100円

# 温かいお蕎麦

たぬきそば



八八〇円

かけそば



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。

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。

# 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

# デザート

チョコ南部アイス

三〇〇円



わらび餅と

抹茶あيس

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

りんごジュース  
(岩手県産のりんごを100%使用)

三八〇円

ぶどうジュース  
(岩手県産のぶどうを100%使用)

三九〇円

黒豆茶  
(岩手県産の黒豆を100%使用)

三八〇円

山の本ぶどうジュース  
(あかしあ蜜入)

四七〇円

## 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

お土産やご自宅用に

お土産やご自宅用に

# だんごのついで

ニハ〇円



大根のパリパリとした食感を残した「つくたに」です。どっか懐かしい、でも新しい味。ちよっぴりピリツと、あとひくおいらしです。

お土産やご自宅用に

# 五音だんご

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。

