

## 「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



# 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  
季節の味や懐かしい味の小鉢と  
体によい地元の雑穀ご飯を  
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、五三〇円

女性はいろいろ少しづつ食べたいもの。  
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

ばせんきまう

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

おがみ

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

めがみ

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

四季の里自慢の石臼自家製粉  
で手打ちのおそば

佐助豚の肉そば

一、二〇〇円

【お二天井付き】

一、七九〇円

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



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。)

佐助豚の旨味  
たっぷりの  
温かいつけ汁です。

揚げ玉がおいしい

冷やしたぬきそば

【お二天井付き】

一、三九〇円

八八〇円

揚げ玉には小エビや野菜が入っている場合がございます。



# 冷たい蕎麦

一番人気

天ざるそば

一、二〇〇円



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。)

四季の里自慢の石臼自家製粉  
で手打ちのおそば

ポリユーム感満点

かき揚げ天ざる

一、一〇〇円





# 冷たいお蕎麦

そば通なら

ざるそば

八六〇円



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。)

もりそば

八六〇円



四季の里自慢の石臼自家製粉  
で手打ちのおそば

全てのざるを **もりそば** にできます。  
ご希望の方は注文時にお伝えください。



# 温かいお蕎麦

天ぷらそば



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。

かき揚げ  
(小えび入り)



じんわりしみる温かおそば



# 温かいお蕎麦

たぬきそば



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

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

お土産やご  
26

だんご  
ついで

ニハ〇円



大根のパリパリとした食感を残した「つくだに」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  
26

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。

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。