

7月7日(月) am11:00 リニューアルオープン

オープニング記念
マイ箸プレゼント

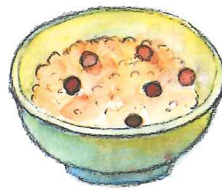


7月7日のオープンから3日間昼夜とも先着100名様にモクモクオリジナルマイ箸をプレゼントします。



モクモク流 玄米菜食って...

卵、牛乳、砂糖、動物性油脂を一切使わないマクロビोटニックの考えを取り入れながら、健康な人も治病、体質改善を必要とする人も美味しく楽しく食事ができることを第一に考えています。



酵素玄米

人間の必要とする栄養素を全て含む玄米。さらさらでは、無農薬栽培した玄米をほんの少しのお塩と小豆を入れ圧力鍋で約2時間かけてもっちり炊き上げます。



Non Milk Non Egg Non Animal fat



さららは、健康を 第一に考えるレストランです。

仲間の1人がガンになりました。手術し、今後の治療法に体に負担のかかる抗がん治療を止め、食事療法などにより免疫力を高めていくことを選択しました。その時、安心、安全をテーマにしていたモクモクの製品ですら食べることができませんでした。無農薬野菜や無農薬玄米は大量に作る事ができません。でも1つのレストランだからならぬ。現代の動物性中心の食生活を変えていこう。玄米菜食レストランさららは、健康であり続けるための食を考えます。



一物全体

葉、実、皮など素材の栄養を丸ごと使い切る調理法を基本とします。

モクモク流 マクロビ スイーツ

三重県産小麦の全粒粉や豆腐、豆乳をつかったからだにやさしいスイーツ。



マクロビオ ティックって

卵・乳製品・動物性油脂・白砂糖を使わず、玄米や雑穀を主食に野菜・豆・海藻類を副食とする日本独特の食事法です。

玄米菜食コース

ホントに野菜だけ？って思うような野菜と穀物だけのおいしいお料理ができました。サラダ、前菜、全粒粉生パスタ、全粒粉のパン、メイン料理、スープにスイーツとコースでお楽しみいただけます。



健康でおいしい

健康であること、そして健康を取り戻す為の食事です。



ライフ スタイル

より健康を
考えるきっかけに...



5つの約束

- (1) 使用する野菜と玄米は無農薬のものを使用します。
- (2) 卵・乳製品・動物性油脂・白砂糖は使用しません。
- (3) 調味料や加工品は国産原料、原料への農薬使用、添加物の有無を確認し、体に良いとスタッフが確認したもの以外使いません。
- (4) すべての食材において産地基準より安全基準を優先します。ただし基本的に外国産は使用しません。止むを得ず使用するものについては、すべて公開します。
- (5) レシピを公開します。



ランチメニュー (11:00~14:30)

「モクモク流玄米菜食ランチ」 1500円



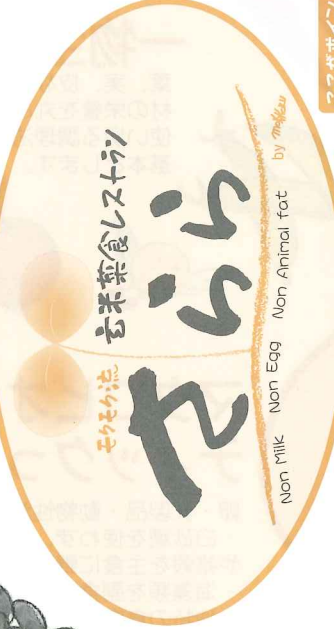
- ◆前菜とサラダの盛り合わせ
- ◆スープ
- ◆全粒粉のパン
- ◆野菜と雑穀を使ったメイン料理 (全粒粉/バスタや卵を使わないラザニアなど6種類からお選びいただけます)
- ◆酵素玄米焼きおにぎり(メインが全粒粉/バスタ以外の方)
- ◆ドリンク (有機コーヒーor有機紅茶)
- *プラス300円でモクモク流マクロビスイーツがつきます。ベイクドとうふケーキ・豆乳ジェラートなど日替わりの3種類の盛り合わせ

▲三重県産大豆を使ったとうふのサラダなど季節の前菜

「バランスを考えお肉・お魚を ちょっぴり使ったランチ」 1800円

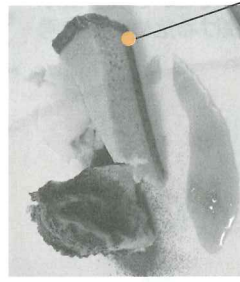
- ◆前菜とサラダの盛り合わせ
- ◆全粒粉のパン
- ◆お肉やお魚を使った本日のメイン料理
- ◆酵素玄米ごはん
- ◆お味噌汁
- ◆ドリンク (有機コーヒーor有機紅茶)
- *プラス300円でモクモク流マクロビスイーツがつきます。ベイクドとうふケーキ・豆乳ジェラートなど日替わりの3種類の盛り合わせ

オープンニングメニュー



ここがポイント!
お肉を使わず、野菜や穀物でつくったハンバーグです。

ここがポイント!
マクロビスイーツでは、チーズを使わないチーズケーキと合わせています。



▲ベイクドとうふケーキと抹茶のティラミス・豆乳ジェラート

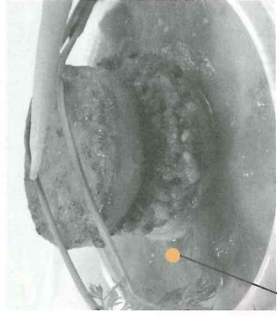
カフェメニュー

- *モクモク流マクロビスイーツ* 380円~
- ◆ベイクドとうふケーキ ◆野菜のクランブル
- ◆玄米プリン ◆豆乳ジェラート
- ◆抹茶のティラミス ◆マクロビパフェ など
- *アラカルト*
- ◆酵素玄米農場カレー(サラダ付き) 1000円
- ◆全粒粉生バスタ(サラダ付き) 1200円
- ◆パンベサンド 800円
- ◆野菜サンド 800円
- ◆野菜と穀物のオーダブル 1200円

アラカルトメニューは9月18日からはじまります。

ディナーメニュー (17:00~21:00)

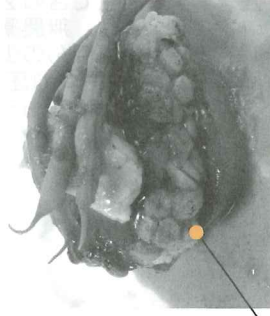
「モクモク流玄米菜食やさしさディナー」 3000円



- ◆食前酢
- ◆サラダ
- ◆前菜2種盛り合わせ
- ◆全粒粉のパン
- ◆全粒粉のバスタ
- ◆野菜と雑穀を使ったメイン料理 (たかきび/パン/バーグ・チンベのステーキなど4種類からお選びいただけます)
- ◆酵素玄米焼きおにぎり
- ◆お味噌汁
- ◆マクロビスイーツ3種盛り合わせ
- ◆ドリンク(有機コーヒーor有機紅茶)

▲お肉を使わないフチフチのたかきびハンバーグ

「モクモク流玄米菜食いたわりディナー」 2500円



- ◆食前酢
- ◆前菜とサラダの盛り合わせ
- ◆全粒粉のパン
- ◆野菜と雑穀を使ったメイン料理(セitanのカット・とうふハンバーグなど4種類からお選びいただけます)
- ◆酵素玄米ごはん
- ◆お味噌汁
- ◆マクロビスイーツ3種盛り合わせ
- ◆ドリンク(有機コーヒーor有機紅茶)

▲和風仕立てのテンへのステーキ

ここがポイント!

三重県産大豆、フクユタカをテンプンで発酵させた自家製テンです。

「バランスを考えお肉・お魚を ちょっぴり使ったディナー」 4000円

- ◆食前酢 ◆サラダ ◆前菜2種盛り合わせ
- ◆全粒粉のパン ◆お肉を使ったメイン料理
- ◆お魚を使ったメイン料理 ◆酵素玄米ごはん
- ◆お味噌汁 ◆マクロビスイーツ3種盛り合わせ
- ◆ドリンク(有機コーヒーor有機紅茶)

「玄米菜食ディナープレート」 1800円

お一人様でも気軽に食べられるワンプレートのディナーです。

- ◆前菜2種 ◆サラダ ◆野菜と雑穀のお料理 ◆酵素玄米 ◆お味噌汁

モクモク流「マクロビ料理教室」開催

- 開催日
 - 9月10日(水) ベイクドとうふケーキ
 - 10月8日(水) お野菜と雑穀メイン料理
 - 11月12日(水) 卵も牛乳も使わないクリスマスケーキ
 - 12月10日(水) モクモク流玄米菜食おせちの重
 - 定員 各20名様
 - 料金 お一人様2500円
 - 受付 8月17日(金) 10:00よりお電話もしくは店頭にて、事前の完全予約制です。定員になり次第受付終了いたします。
- こちらに記載されているメニュー・イベント・時期は天候や作物の状況により変更・中止することもございます。予めご了承ください。

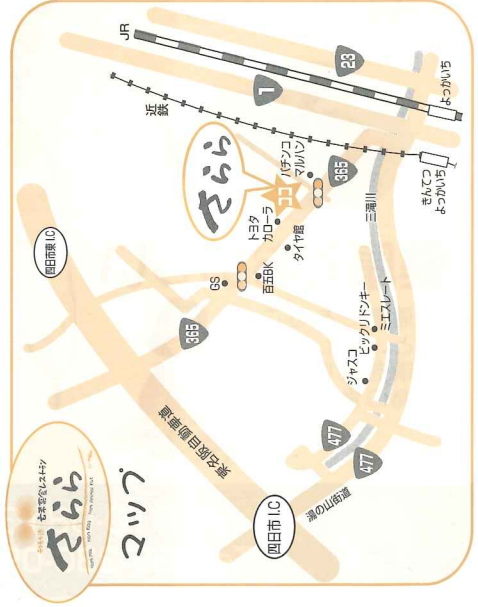
「玄米菜食プレート」 1250円

お一人様でも気軽に食べられるワンプレートのランチです。

- ◆前菜2種 ◆サラダ ◆酵素玄米 ◆お味噌汁

「お子様玄米菜食プレート」 850円

- ◆前菜2種 ◆サラダ ◆酵素玄米 ◆お味噌汁 ◆豆乳ジェラート



モクモク流 玄米菜食レストラン ざらら
〒510-0813
三重県四日市市大字永字一本木1082-1 (生桑街道沿い)
TEL:059-330-0909 FAX:059-331-2929
<http://www.moku-moku.com/>
e-mail sarara@moku-moku.com

●営業時間/11:00~21:00 ランチタイム/11:00~14:30
●定休日/第2・第4水曜日 カフェタイム/14:30~17:00
(祝祭日は営業します) ディナータイム/17:00~21:00