

## 取材も多い人気のランチ！

手間暇かけたお料理で身体の中からデトックス！

身体に優しくそして、ほんと安心していただける  
「大人のための maison (家)」を目指して日々一生懸命  
お料理や研究を続けています。

電気炊飯器や電子レンジを使わない、昔ながらのお料理  
法で心を込めてこの道 20 年以上の店主がご用意してい  
ます。そんな手間暇の味をお愉しみいただけたり幸いです。

こんな時代だからこそ、安心してお寛ぎいただける空間  
とお食事「ほっ」としていただけたり幸いです。

調理師免許保有  
営業許可証有



画像 JTB パブリッシング るるぶ&more さん



取材多数：SAVVY さん Richer さん 奈良 TV さん  
KCN さん 近畿日本鉄道さん 奈良県庁巡る奈良さん  
朝日新聞さん naranto さん YAHOO ライフスタイル  
さん 関西ファミリーウォーカーさん るるぶ and more  
さん naranto さん アメカヒヨリカさん セクシィ縁  
結びさん 女子旅アラスさん などなど

恋が実るカフェとしての取材も多く、たくさん  
の恋が実る不思議なスポットでもあります。

## MEIN のお料理



グルテンフリー

### 取材も多くアスリートさんからも人気の「旨」グルテンフリーカラアゲ

ブルーベリーを発酵させて作った「種菌」を使い 100%  
植物性の豆乳で作ったヨーグルトと果物の酵素に漬け込  
んでやわらかジューシー、身体に優しいカラアゲです。  
脂肪も分解されて低脂肪になり、体温も上がると言われ  
ています。代謝もよくなり、お通じもよくなります。  
グルテンフリーだけど、ガッツリ！  
まほうのスパイスもい仕事してます！！  
カラアゲの衣はジャガイモの澱粉です

### 豚の豆鼓豆漬け焼き

豆鼓とは、発酵させた黒豆で漢方の食材です。アミノ酸を豊  
富に含み黒豆のたんぱく質も採れます。  
発酵黒豆にはストレスを解消し、**精神を安定させる**効果があ  
るとも言われています。神経の刺激によって生じたイライラ  
を抑えるほか、不眠を改善する効果も期待できるようです。  
市販の豆鼓醬は豆鼓に色々な調味料を加えたものです。豆鼓  
豆とは違うものになります。  
麴と同じように、豆鼓にも腸内で食べ物を発酵させる効果  
があるといわれています。

どちらも丁寧な発酵食品です！  
どちらか、お好きな方をお選びください。