

万葉食をどうぞ!



万葉亭

和食の原点…究極の健康食

…今から1200年～1300年前、万葉集が詠まれた時代の食事。月草の会では、万葉集やその他の文献に基づいて、当時の食生活の再現をめざし、材料や調理方法を研究しています。

旬の食材を活かした「万葉食」をご賞味ください。

万葉食研究会「月草の会」



**貴族の
万葉食
春の膳**
鯛の醬酢
1500円

ひしほす ひるつ か たひねが
醬 酢に蒜搗き合てて鯛願ふ
み なぎ あつもの
われにな見せそ水葱の 羹
(万葉集 巻16-3829 長意吉磨)の歌にちなんだ料理



食薦敷き蔓菁煮もち来 樑 に行騰懸けて
息む此の公 (万葉集 巻16-3825 長忌寸意吉麻呂)

貴族の 万葉食

古代米の赤米
蘇(古代のチーズ)
旬の万葉植物
ヒシ 碁石茶など
1500円



いはまる われものまを なつや もの むなぎと め
石麻呂に吾物申す夏瘦せによしという物そ鰻漁り喫せ
(万葉集 巻16-3853 大伴家持)



庶民
600円

きびのごはん 雑魚
鼓 須々保理 碁石茶など

万葉 花もち

季節限定



秋
古代米の赤米 年魚 煮物
蘇(古代のチーズ) 碁石茶
旬の万葉植物 ヒシ、クルマ
ジュンサイ 唐菓子 糟湯酒 など

あゆ
松浦川の瀬光り年魚釣ると
立たせる妹が裳の裾濡れぬ
(万葉集 巻5-855 大伴旅人)

1500円



曲水庭園を
臨んで…お
食事の様子

- ◆ 旬の食材をご用意させていただきますので献立は季節に合わせて一部変更させていただきます。
- ◆ 万葉食は、予約制です。(原則として3人以上) 平日、土日いずれも承ります。(定休日: 月曜日) 予約人数変更は原則として、前日16時までにお問い合わせください。
- ◆ 貴族の万葉食 1,500円と1,200円 庶民の食事600円があります。

お問合せ/ご予約 万葉の森公園 053-586-8700 (9時から17時) 時間外 090-7611-5370(野中)

万葉食の食材



月草の会手作り
日本で一番古いお茶

基石茶

万葉の昔、遣唐使が中国から持ち帰った「たん茶」
四国の山中で、その製法を受け継ぐ発酵茶「基石茶」
月草の会では毎年夏になると四国で覚えた製法で
この乳酸発酵茶を手づくりしています。(*^^)v
万葉亭でしか味わえない私たちのお茶です。



唐菓子

月草の会手作り



ヒシ

浜北産

クルミの実青緑色の果肉にくるまれた実が
褐色になり落ちてきて、果肉をとってきれいに
洗って干すと茶色のお馴染みのくるみです。

くるみの木は、とても成長が早く、樹液が
おいしいのか、セミがいっぱい来ます。
炒って食べますが、割るのが大変！
これも万葉食のあじわいです。

浜北産 **クルミ**

月草の会手作り

蘇



古代のチーズ「蘇」

トゲが鋭いヒシの実

ちなみに、桃の節句の「菱餅」この
「ヒシの実」で作ったものなんです。

この「ヒシの葉の形」が「ひし形・・・」
実の形もひし形？

切り込みが入っています。割って中
の実を食べます。



カヤ

浜北産

カヤの実って知ってる？

もみの木によく似た葉っぱのカヤの木
浜北には天然記念物の「大カヤの木」
があります。実はアーモンドみたい！
緑の果肉をとって、灰アクにつけて
1週間アク抜き洗って干したものを
炒って食べます。



赤米の
ごはん

浅羽産うるち米

古代米



赤米

きびの
ごはん

キビ

よめな
(うはぎ)

万葉植物
浜北産



一年中タネがこぼれて咲くので
「冬」でも「緑葉」がみられ向日
性。お浸しにして食べるとヌルッ
とした感触で、栄養満点です！



地にしっかり根をはって、秋には紫
色のかわいい花が咲いています。刈り取っ
て新芽を出させれば一年中食べることが出
来ますが、「お浸し」にして食べられるのは
やっぱり「春！」歌に詠まれている「春の
野に若菜摘む…」代表的な「若菜」です。

万葉食には、材料の採集から、手づくりの食材までそれぞれに
「物語」があります… この説明も大事なメニューのひとつです。

万葉食研究会「月草の会」会長 野中正子