

# ヤマウラステイ お食事のご案内



ヤマウラステイ  
YAMAURA STAY

配達（朝食）



かもすや

大地を培い、命を育み、天を仰ぐ。  
八ヶ岳の命の源を存分に喰すかもすやは、  
発酵食を生かしかからだの隅々まで生きる力をお届けします。

洋朝食 竹籠弁当 : 1名様 3,850円 (税込)  
和朝食 竹籠弁当 : 1名様 3,850円 (税込)  
豆乳甘酒 : 1名様 550円 (税込)



ヤマウラステイ  
YAMAURA STAY

配達（朝食）

かもすや

### 洋朝食メニュー例

- えごまマフィンと花豆のケーキサレ
- 塩こおじのハーブ焼きチキン
- ごぼうと豆乳のスープ
- 季節の野菜サラダ
- フルーツ
- ヨーグルト自家製ブルーベリージャムのせ

### 和朝食メニュー例

- おにぎり 2 種（玄米・餅キビ）
- 自家製味噌汁
- 漬物 2～3 種
- 豆腐の酒粕漬け
- ワカサギの揚げ煮
- 花豆の煮豆
- 卵の寒天寄せ
- 野菜の煮物
- フルーツ

- 和朝食と洋朝食のどちらかをお選びいただけます。
- 和朝食と洋朝食を、同時に注文することはできません。
- 金浜は1名様のお届け時に配達料金が1,100円(税込)がかかります。



ヤマウラステイ  
YAMAURA STAY

配達（朝食・昼食・夕食）



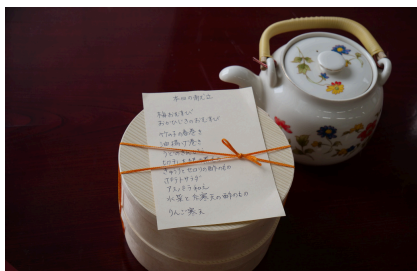
# 八ヶ岳おひさまや

自然との調和 (Harmony with nature)

食との対話 (Dialogue with food)

自然と調和する調理方法を用い、素材は八ヶ岳近辺で採れたものを中心にお弁当・ケータリングを提供しています。

ベジタリアン和食 わっぱの二段弁当 : 1名様 3,850円 (税込)  
ベジタリアン夕食ケータリング : 1名様 5,500円 (税込)



• 12月～3月休業



ヤマウラステイ  
YAMAURA STAY

配達（朝食・昼食・夕食）

## ベジタリアン和食 わっぱの2段弁当（冬メニュー例）

- 黒米入りごはん
- 豆腐の南蛮漬け
- シイタケのベジミート揚げ
- 黒豆と春菊の玉ねぎドレッシングかけ
- かぶの豆乳カッテージチーズ風和え
- 切り干し大根と根菜のトマト煮
- ブロッコリーのクルミ和え
- かぼちゃの伊達巻
- さつまいもと甘栗の茶巾
- 金柑の甘露煮
- スナップエンドウ

## ベジタリアン夕食ケータリング

例)

- ビーツのポタージュ
- 油揚げまき
- ベジボール
- 豆腐の味噌漬け
- プチトマトのフィンガーフード
- フィッシュ風フライ
- キッシュ
- サラダ
- 紫キャベツと人参のラペ
- キノコのマリネ
- グラタン
- カラフルジャガイモとブロッコリーのソテー
- 三食テリース
- サンドイッチ
- 2種または海苔巻き

八ヶ岳おひさまや



ヤマウラステイ  
YAMAURA STAY

配達（夕食）



# 森の家 花蒔店

田んぼの畦（あぜ）や畑に生えている雑草を土手草（どてくさ）と呼びます。森の家花蒔店は、土手草を取り入れた郷土料理の店です。地元の伝統的なレシピに現代的なエッセンスを加え、味よし、見た目よしのお料理を提供しています。それぞれのレシピや材料には物語があり、店を営むご夫婦が、一品一品について丁寧に語ってくれます。

ヤマウラスティ土手草デリバリー弁当\* : 1名様 6,600円（税込）

- 金浜は1回の配達につき配達料1,100円（税込）がかかります。
- 夕食デリバリー時間 17:30頃



ヤマウラスティ  
YAMAURA STAY

配達（夕食）

## 土手草デリバリー弁当 メニュー例

1 段目（目でも楽しめる野菜のおかずの盛り合わせ）

- 塩豆腐
- 煮豆とリンゴのピクルス
- ゴボウの煮物
- きゅうりの酒粕もみ
- かぼちゃのヨーグルト和え
- 切干大根の煮物

2 段目（諏訪信州のいろいろなおいしきの盛り合わせ）

- そばがき（八ヶ岳山麓のそば粉使用）
- ソースカツ
- 土手草（山菜）の天ぷら
- 縄文の笹ずし、いなりずし

3 段目（お酒もすすむ肴の盛り合わせ）

- 季節のポテトサラダ
- サーモンの酒粕揚げ
- ロストビーフ
- デザート（そば粉の天寄せ）

森  
の  
家  
  
花  
蒔  
店



ヤマウラステイ  
YAMAURA STAY

配達（夕食）



# お食事 けんろく

蓼科山の麓、北山湯川区にあるお食事けんろくは、土地の食材を使い、料理のジャンルにとらわれず、和洋折衷、季節に合わせた食事をお出ししております。古民家で寛ぎながら、お食事だけでも、お酒のおともに、ゆったりと召し上がって頂ける食事をお届けします。地元の食材の新鮮さや季節の移り変わりを感じながら、心温まるお食事を。

旬を味わう けんろく 木箱の料理：1名様 6,600円（税込）/2025年3月までの配達  
1名様 7,260円（税込）/2025年4月以降の配達

- ベジタリアン・ビーガンメニューに変更可能です。
- 配達料として上記金額に1,100円（税込・1棟あたり）がかかります。
- 清水・花兎・渋道へ配達が可能です。
- 夕食デリバリー時間 18:00～18:30
- 定休日：土・日・月
- ご注文は2名様よりお受けします。



ヤマウラステイ  
YAMAURA STAY



配達（夕食）

## ヤマウラステイ季節の特選メニュー

### 春のメニュー例

- 五部付き玄米のおこげせんべい
- 地粉のクラッカー
- ぎたろう軍鶏のリエット
- 信州太郎ポークのパテドカンパーニュ
- いいづな鴨のスマーク
- 新玉ねぎのムースと春野菜のテリーヌ
- 春野菜のマリネ
- 季節のスープ
- 穴子の八幡巻き
- 旬魚の甘酒麴焼き
- 信州太郎ポークのローストポーク
- 信州プレミアム牛の地ビール煮込み
- 和風ちまき
- 旬果の寒天ゼリー

お食事  
けんろく



ヤマウラステイ  
YAMAURA STAY

配達（夕飯）



# 長嶺精肉店

信州産の牛肉にこだわる地元茅野で人気の「長嶺精肉店」。  
厳選された信州牛の中でも、脂身がしつこくなく口溶けの良い食感で人気のあ  
る「りんご和牛・信州牛」を使ったすき焼きセットです。  
新鮮なお野菜や割下、卵、お米などの食材を古民家の冷蔵庫に事前にご用意さ  
せていただきます。

りんご和牛・信州牛すき焼き食材セット　：　1名様　4,180円（税込）

## メニュー例

- 信州プレミアム牛肉認定の  
りんご和牛・信州牛　一人前150g
  - 季節の葉物一種
  - 玉ねぎ
  - 長ねぎ
  - きのこ二種
  - しらたき
  - 厚揚げ
  - 割下
  - 卵
  - お米（諏訪高島藩献上米3合）  
※古民家内の炊飯用鍋で炊いて  
いただけます。
- ご注文は1名様よりお受けします。  
• 1名様の場合、2名様分の料金でご注文いただけます。  
• 配達除外日：日曜日、第1・3・5水曜日



ヤマウラステイ  
YAMAURA STAY

配達（夕食）



# 勝山そば店

「金鶏の湯」の向かいにあるお湯打ちの田舎そばのそば店。  
四季の地元食材を積極的に取り入れています。

彦吉そば（冷）	もり	1,540 円（税込）
	三段	2,420 円（税込）
彦吉そば（温）	かけ	1,540 円（税込）
	天そば上（海老・野菜三種）	2,090 円（税込）
そば屋の丼もの	天井	1,760 円（税込）
	かつ丼	1,760 円（税込）
	天ぷら皿（海老天・野菜4種）	2,090 円（税込）
	そば団子（4玉1串が2本）	660 円（税込）
	そば大盛（約1.5倍）	440 円増し
	ごはん大盛	220 円増し

- 1回の配達につき配達料1,100円がかかります。
- 夕食デリバリー時間 17:00～19:00（配達は金溪のみ）
- 配達除外日：水曜日・第1、第3火曜日



ヤマウラステイ  
YAMAURA STAY