

12月のシェフのおまかせフルコース 2,940円

食前酒

Aperitifs

- [アルコール] 糀カクテル(糀の甘酒+純米大吟醸酒)
Alcohol Amazake cocktail: amazake and japanese sake
- [ノンアルコール] 糀シェイク(糀の甘酒+季節の野菜)
Non alcohol Amazake shake: amazake based

つき出し

Starter

野菜だしのスープ
Vegetable soup

三種の冷たい前菜

Cold appetizers

彩り野菜とひじきのクスクス
Couscous with hijiki and assorted vegetables

薄切り桃かぶのオリーブソース
Thin sliced peach turnip with olive sauce

糀の甘酒と粒マスタードでマリネした三種の根菜
Marinated root vegetables with amazake and mustard

三種の温かい前菜

Hot appetizers

黒豆とカボチャのケーキサレ
Black beans and pumpkin savory bread

エリンギとサツマイモのシェリーヴィネガー風味
Eringi mushrooms and sweet potato sherry vinegar flavored

金時人参と大根のミルフィーユ仕立て
Daikon and Japanese red carrot millefeuille

メイン どちらかお選びください

Main dish

- [お肉] 日向地鶏のグリル 長ネギとデイルのソース玄米添え
Meat Hyuga free range grilled chicken with leek and dill sauce with a side of brown rice
- [ベジタリアン] 玄米とベジミートソースとベジチーズのオープン焼き
Vegetarian Oven baked vegan cheese with brown rice and vegan meat sauce

口直し

Palate cleanser

野菜パフェ
Vegetable sundae

スイーツ

Dessert

糀の甘酒アイスかぼちゃ添え
Amazake ice cream with pumpkin

野菜だしとりんごジュースのジュレ
Vegetable stock and apple juice jelly

オレンジピール入りチョコレートケーキ
Chocolate cake with orange peel

お茶

Tea

黒豆番茶
Black soybean coarse tea

本日はご来店いただきまして誠にありがとうございました


12月のキレイ料理シェフのおすすめフルコースのお味はいかがでしたでしょうか？


【おしぼり】の香りはクラリセージ


クリアを意味する「claris」が語源のアロマで、抗炎症作用を持ち、皮膚のほてりや炎症を和らげ、「肺」の「気」を補い、呼吸器系に作用します。そして「肝」の「気」の流れも良くするので、女性の身体のリズムを整える効果もあります。さらに精神を鎮めてくれるパワフルな力もあるので、何かと気忙しい年末年始にピッタリな香りです。

シェフのおすすめフルコース全14品

オリジナルの食前酒はアルコールとノンアルコールからお選びいただき、付き出しの野菜だしのお味噌汁と合わせて、発酵食品パワーで腸の調子を整えてからお食事をスタート。

 **ノンアルコールの糀シェイク**は、オレンジ色が鮮やかな人参と糀の甘酒のコラボ。世界一心と身体に優しい甘味の糀甘酒は砂糖不使用なので、艶美肌を目指す方に最良の飲み物です。

 **アルコールの糀カクテル**は東京23区唯一の酒蔵「小山酒造」の丸真正宗の純米大吟醸と米麴の甘酒をミックス。ダブル発酵食品でさらなる美肌効果が期待できます。

 **野菜だしの麦味噌スープ**で、心と身体を芯から温めておくことで、胃腸の動きが高まり、消化吸収が抜群によくなります。

【冷たい前菜三品】

彩り野菜とひじきのクスクス

腎臓の動きを強化して、ツヤ黒髪の強い味方のひじきは、骨や歯を強くする力もあります。

薄切り桃かぶのオリーブソース

鮮やかなピンク色が美しく食感の良い桃かぶには、心と身体をピッタリと寄り添わせる力があります。

糀の甘酒と粒マスタードでマリネした三種の根菜

「根気」や「やる気」「決断力」を生み出す力のある根菜は、お腹をスッキリさせる力も抜群。

【温かい前菜三品】

黒豆とカボチャのケーキサレ

黒豆は冷えやむくみの解消に役立つお豆、カボチャには心を安定させる力があります。

エリンギとサツマイモのシェリーヴィネガー風味

キノコにはデトックスの力があり、サツマイモの心がやすらぐ甘さを持っています

金時人参と大根のミルフィーユ仕立て

人参はエネルギーを強化させる力、大根は身体にたまった余分な油を落とす力があります。



【メイン料理】

心と身体に強い中心軸をつくる「玄米ご飯」と一緒に召し上がっていただく、「極上のバランス美容食」です。

《ベジタリアン》 玄米とベジミートソースとベジチーズのオープン焼き

米粉と豆乳で作ったシェフ特製ベジチーズは、乳製品不使用なのにこってりと濃厚な味。まるでひき肉のミートソースのような食感のトマトソースは、畑の肉と呼ばれるほど大地のエネルギーが豊富な、豆の王様「大豆」からできています。

《ノンベジタリアン》 日向地鶏のグリル 長ネギとデイルのソース 玄米添え

ジューシーな鶏肉を体にやさしく召し上がっていただくために、中和する力のある長ネギのソースを添えました。



🍷お口直しは野菜パフェ。

ビタミンカラーのオーガニックの野菜たちのもつ、シンプルで力強いお味が本物の野菜の美味しさ。

【デザート】 乳製品&砂糖不使用 穀物と野菜のスイーツ3品

🍷 糯の甘酒アイスかぼちゃ添え

世界一身体に優しい甘みの米糯の甘酒アイスは、心と身体をゆっくりと倅せにします。

🍷 野菜だしとりんごジュースのジュレ

果物の中で一番バランスの良い力を持つリンゴと、大地のエネルギーをタップリ吸い込んだ野菜、そして、海のエネルギーが凝縮した寒天のトリプル・コラボ・スイーツ。

🍷 オレンジピール入りチョコレートケーキ

卵・牛乳・バターといった動物性食品のかわりに、植物性食品の豆腐と菜種油で作った濃厚な本格派ケーキ。



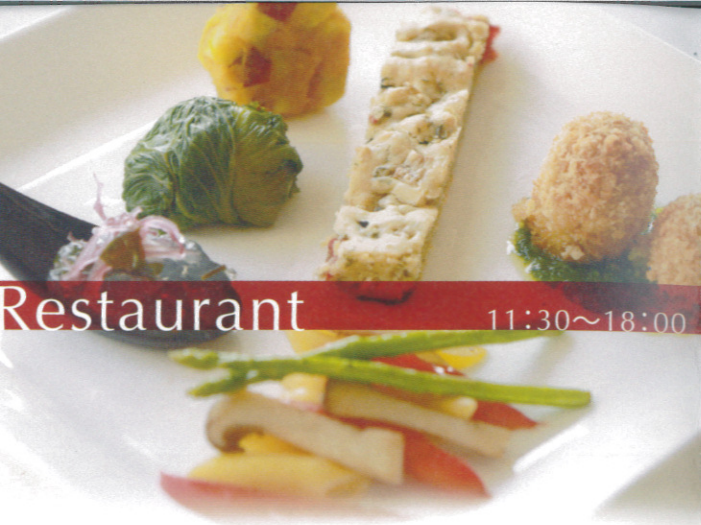
【今日のおススメ茶】

🍷 黒豆番茶

身体を温める力のある黒豆の煮汁にノンカフェインの三年番茶をブレンドした黒豆番茶は、飲むほどに身体が芯からじゅわんと温かくなり、心も「ほっ」とリラックスできます。

人間の身体は温めれば温めるほど健康になります。

日一日と寒くなるこれからの季節は、太陽の強い力をタップリと蓄えた根菜を中心に召し上がり、冬の寒さや風邪に負けない強い体を作り、毎日をいきいきと元気にお過ごしください。



Restaurant 11:30~18:00



School 19:00~21:00

見てキュート、食べて艶美人、心も元気になれる「キレイ料理」

女性が輝き、活躍するためのスクール

CONCEPT オーナーより

MENU コースメニューについて

SCHOOL スクール

「キレイ料理」はマドンナをはじめハリウッドセレブにも大人気のマクロビオティックの理論をベースに、「家族の不治の病との戦い」と「アンチエイジング」の両方に挑戦した私自身8年間の体験から考案した、食べた人の心を元気にし、内側からキラキラ美しく輝かせる「究極のバランス健康食」です。これまで1000人近くの料理教室に通う生徒様を健康に導くことで得た貴重なデータに基づいた、厳しい食事制限の一切ない、バランス・タイミング・バラエティー重視の「キレイ料理」の素晴らしさを、一人でも多くの方にお伝えしたいという思いで、2012年10月30日にキレイ料理レストラン&スクール「G&V」を銀座にオープンいたしました。

毎月メニューが変わるシェフのおすすめフルコース

夜19:00から21:00までの2時間は「キレイ料理」や美と健康、スモールビジネスに特化した、女性が輝き活躍するためのサポートとなるスクールを開催いたします。キレイ料理レストラン&スクール「G&V」の夜1Dayクラスは、まずキレイ料理のお食事を召し上がっていただいたから、スタートするという全く新しいスタイルのセミナー。19:00から19:30の間は早目の夕食タイム。スタッフが心を込めて作ったお料理で心と身体を倅せにしてからお勉強しませんか？また、「G&V」では夢に向かって様々な分野でポジティブ&エネルギーに活躍され、倅せオーラに溢れる女性を「キラキラ発倅(はっこう)美人」と呼んでおります。そんな発倅美人の皆様がより輝くための新たな銀座のコミュニティの場として、「G&V」をご活用いただきたいと思います。

はりまや 佳子

はりまや 佳子 Yoshiko Harimaya

マクロビオティック料理教室G-veggie主宰
1963年東京生まれ。大田区在住。武蔵野女子大学(現武蔵野大学)短期大学部家政科卒。建設会社受付、英会話学校マネジャー、船井総合研究所勤務、うどん屋の女将を経て1993年より出版社に勤務。書店営業のち単行本編集者となる。2005年に退職後、米国クシ・インスティテュートにてキャリアトレーニングプログラム・レベルⅢを卒業し、インストラクターの資格を取得。2006年3月に大田区東蒲田にてマクロビオティック料理教室G-veggie(ジー・ベジィ)を立ち上げ、現在7年目を迎える。在籍生徒数は約200名で、北は北海道、南は九州から通っている生徒様も多数。

著書/幸せわんこの健康ごはん~愛犬の簡単マクロビオティック手作り食 iPhoneアプリ/[90日決戦]お悩み解消プログラムでめざせ! 発倅美人プリンセス「キレイ大作戦」



11:30から18:00までの間はいつでも、「シェフのおすすめフルコース」をお召し上がりいただけます。オリジナルの食前酒はアルコールとノンアルコールからお選びいただき、つき出しのお味噌汁と合わせて発酵食品パワーで腸の調子を整えてからお食事をスタート。続く冷たい前菜と温かい前菜は各3種。彩鮮やかな旬の野菜をふんだんに使った見た目にも美しくキュートな6品をお楽しみいただけます。メインは「穀物と野菜」、または「魚または肉」とお選びいただけますが、どちらも食物繊維やミネラルがたっぷり含まれた玄米ご飯と一緒に召し上がっていただくことで、お食事のバランスが整いやすくなります。お口直しは野菜パフェ。ビタミンカラーのオーガニックの野菜たちのシンプルな味をお楽しみいただき、最後は乳製品と砂糖不使用のスイーツ3品と季節のおススメのお茶で、倅せな時間をご堪能いただけます。ベジタリアン対応も可能となっております。



はっこう 発倅美人とは?

ポジティブ&エネルギーでやりたいことをどんどん実現し、自らのキラキラオーラで周囲に幸せを発することができる美しい人のこと



キラキラ 発倅美人 HAKKOJIJIN



提案型レストランG&Vの「キレイ料理」は、母なる大地の恵みのGrain(穀物)とVegetable(野菜)、そして日本の伝統食である発酵食品をふんだんに使った、自然の生命エネルギー溢れるお料理です。

ダイエット、アンチエイジング、デトックス…
いつまでも若く、そして美しくありたいと願う感性の高いお客様のご要望にお応えするために、オーガニックの上質な旬の食材を季節にあった方法で、シェフが心を込めてお料理しています。

お食事を楽しんでいただくだけで心も体もクリアになり、そして元気になれる「至極の時間」を満喫できるお店を目指しています。



レストラン&スクール G&V

【営業時間】
レストランタイム 11:30~18:00(LO 17:00)
カフェタイム 14:00~18:00(LO 17:30)
スクールタイム 19:00~21:00
【定休日】
レストラン 月曜日 / スクール 不定休
東京都中央区銀座3丁目12-19
Tel & Fax 03-6278-8577

ACCESS



・地下鉄日比谷線 東銀座駅 3番出口 徒歩3分
・都営浅草線 東銀座駅 A7番出口 徒歩2分
・地下鉄 銀座駅 徒歩5分

お忙しいときや、お店の営業時間外でも、
当店ホームページよりリアルタイムのご予約システムで
確実に席をご用意いたします。

G&Vホームページ g-veggie.com



g-veggie.com

マクロビオティック料理教室 G-veggie

食事制限は一切なし!
キレイな心と体で幸せオーラの人になれる
Newマクロビオティック料理教室。
マクロビオティックの家庭料理の基本はもちろんのこと、
自己診断や手当て法の知識がしっかり身につきます。
〒144-0031 東京都大田区東蒲田2-5-11
Tel 03-3739-7841



emacrobiotic.jp

eマクロビオティック

マクロビオティック料理教室G-veggie(蒲田)で、
生徒様におすすめしている厳選された
オーガニックな食材や日用品がお買い求めいただける
ショッピングサイトです。
食材のページには食材の使い方やG-veggieの
オリジナルレシピをご紹介しますので、
商品がお手元に届くと同時にご自宅で「キレイ料理」を
作成することができます。



昼は極上の美容食レストラン、
夜は女子力&元気UPスクール

G&V

RESTAURANT & SCHOOL
GINZA TOKYO