



私たちは全てのお料理に心を込めて一コマ一コマの手作りで提供いたします。自家園野菜や旬の食材を使い、ふんわりと温かいお料理とおもてなしを心がけてまいります。お客様にとってさわらびでのひとときが充実したものでありますように…

ふるさと菜園レストラン さわらびへようこそ

当レストランは「からだの中からキレイに」「安心・安全な食材」をテーマとした「ふるさと菜園レストラン」です。生産者の顔が見える地元須坂の食材を活かし、極力「科学調味料を使わない無添加・手づくり」の健康的なメニューをご提供いたします。目の前に広がる緑のガーデン、木漏れ日の空間、足湯… ゆったりとした自然の中で、おいしい空気を吸いながらお食事をお楽しみ下さい。また、ご家族・ご友人のハレの日や記念日・ブライダルなどにもご利用頂けます。お気軽にご相談下さいませ。

●さわらび名前の由来
 早蕨（さわらび）とは新芽のわらびのことです。わらびの新芽は、空に向かってぐんぐん伸びるイメージから生命力、成長力、健康の象徴として、古くから縁起の良い植物とされてきました。私たちが新芽のわらびのように謙虚に、努力しながら常に成長していきたい思いから「さわらび」と命名しました。



癒しとさわらびのカーブ

自然豊かな信州須坂。さわらびから望む緑や四方の山々、小鳥のさえずり、そよ風は私たちに癒しと安らぎを与えてくれます。さわらびにはこのすばらしい景観を取り入れた、花と緑のカーブがあります。木漏れ日のカーブや、彩り豊かな花々、移り変わる四季の美しさをお料理と共に楽しみ下さい。また、カーブ内にはカーブ足湯「ひさこ」があり、のんびりとせび散策されてみてはいかがでしょうか。



環境



各プランの各種ご案内

- シェフおまかせパーティープラン お気軽にご相談下さい
- 盛り込み料理プラン
 <2,500円> オードブル盛合せ・揚げもの・パスタ・魚 or 肉・デザート・珈琲
 <3,000円> オードブル盛合せ・揚げもの・パスタ・魚・肉・デザート・珈琲
- コース料理プラン
 <2,500円> オードブル・スープ・メイン（肉か魚）・自家製パン・デザート・珈琲
 <3,000円> オードブル・スープ・肉料理・魚料理・自家製パン・デザート・珈琲
 ※内容は金額により変わります



ふるさと菜園レストラン **さわらび**
 滝っ蔵んど1F
 席数40席 ランチ 11:00-15:00 (L.O.14:30)
 貸切ご相談 フェイertime 15:00-17:00 (L.O.16:30)
 承ります ディナー 17:30-22:00 (L.O.21:00)
 <お問合せ・ご予約> 026-248-8733
 〒382-0034 長野県須坂市大字仁礼7番地 (滝っ蔵んど内)

<アクセス> 須坂・長野東 ICより10分・6km
 「幸高」の信号を右折→善平方面に向かい(県道58号)
 →「仁礼」の信号を左折し400m右側



健康的なメニュー



からだの中からキレイに
 安心安全な食材を活かした
 手作り創作料理

ふるさと菜園レストラン **さわらび**
<http://yukkuland.jp/sawarabi/>

私たちは全てのお料理を、心を込めて一コマ一コマの手作りでご提供いたします。お客様に出来たて、ライブ感を大切にしたお料理を楽しんで頂きたいと考えております。素材は自家菜園「湯ヶ原んどファーム」で収穫された旬の野菜の他、地元須坂を中心に信州産のものを極力使用しています。また出来る限り「科学調味料を使わない無添加・手作りの健康的なメニュー」をご提供いたします。メニューは旬の素材を活かし、季節が感じられるオリジナルメニューをご用意しています。温かさの中にどこか懐かしさを感じて頂けるようなお料理を心がけてまいります。



ふるさと菜園レストラン

さわらび

ファームの1年

4月



土づくりです。石灰をまき、耕運機で耕します。堆肥は地元の牧場から譲ってもらいます。

5月



植え付け作業です。なす、きゅうり、八丁きゅうり、トマト、ピーマン、ししとう、かぼちゃ、じゃがいもなど、主に夏野菜の苗を植えます。

6月



じゃがいもが芽を出し始めます。苗から植えた野菜は実を付け始めます。

7月



初旬頃からきゅうり、なす、ズッキーニの収穫が始まります。この頃からファームご近所の方々にもいろいろな野菜のおすそわけをしていただいています。

※野菜は無農薬で栽培しています



朝の涼しいうちに収穫した新鮮な朝採野菜を使用しております。8月は年間の中で一番収穫量の多い月になります。

8月

癒

しと安らぎのガーデン

さわらびガーデン



さわらびから望む緑や四方の山々、小鳥のさえずり、そよぐ風は私たちに癒しと安らぎを与えてくれます。さわらびにはこのすばらしい景観を取り入れた、花と緑のガーデンがあります。木漏れ日のガーデンや、彩り豊かな花々、移り変わる四季の美しさをお料理と共に楽しみ下さい。

またガーデン内にはガーデン足湯「ひざっこ」があり、のんびりとした緑の空間でお寛ぎいただけます。

湯っ蔵んど



ガーデン足湯 ひざっこ

さわらび 季節のアラワアレンジメント

さわらび入口

ガーデンレストラン さわらび



●左上から時計回りに
ガーデンイベントフラダンス
クリスマスイルミネーション
ハロウィン/夜のさわらびガーデン風景

9月



冬野菜の種まきです。ほうれん草などの葉物や根菜類になります。

10月



ファームの整備。9月に種からまいた野菜が成長し始めます。

11月



9月にまいた葉物の収穫開始です。11月後半になると畑一面に霜柱ができます。日々寒くなっていきます。

12月



大根・白菜の収穫です。雪の寒い季節ですが、がんばって育てています。野菜も甘みがあって、おいしいものができます。

1月



ファームの冬野菜、白菜、長ネギなどを使用した味噌スープが大好評。この頃から来春からのファームの計画を立て始めます。

2月



いよいよ本格始動。越冬させていた冬野菜を全て掘り起こします。

3月