



# 穀物や野菜などが中心の健康メニュー 心身ともにリフレッシュできるカフェ



桃ジュレのサクサクタルト



ハレノヒ定食



塩キャラメルショコラマフィン



お弁当(テイクアウト)



マクロビオティックをご存じですか。穀物や野菜、海藻などを中心とした食材をつかって健康を維持する食事法のこと。そんなメニューを味わえるカフェが名張市にあると聞いて、さっそくお邪魔しました。伊賀市から名張街道を南下して、大規模住宅地・桔梗が丘の手前、さつき台という住宅地へ右折してすぐのお店です。

オープンは11年前。自然に包まれたコテージ風の店舗構えは「素朴なたたずまいのお店にしたいと、古い木造建築に使用されていた壁や窓などの資材を集めて作り直しました」とオーナーシェフ。同じ場所で古くからお母さんが自然食品の販売店を営んでいらしたことから、お子さんのアレルギーに対処するため食材の知識を身につけたこと、そして自然食や健康食の料理教室などに通ったことが、ごく自然にハレノヒの開店につながったそうです。

テーブル二席とカウンターの小さなお店は、懐かしさに包まれるような居心地の良さ。肉をいっさい使わず、だしも動物性のは避けながら、素材そのものおいしさを引き出すメニューを提供して、津市や奈良、京都などから足を運ぶ常連さんもあるといいます。なかでもハレノヒ定食は日替りで、品数も多く大人気! また、ベジタリアンやビーガンと呼ばれる菜食主義の人たちだけではなく、お肉が食べたい人のためにハンバーグなどのメニューも用意。家族連れや友人のグループなどのほか、「孤独のグルメ」を楽しむ男性客もいらっしゃるそうです。多彩な材料を吟味した焼き菓子も好評です。

お店の名前は「お祝いごとなどが行われる「晴れの日」から命名。「落ち着いた空間で日常からちょっと離れた素敵な時間を過ごしていただければ」という思いが込められています。お店の前の庭を眺めながらゆっくり食事をすれば、心身ともにリフレッシュできることうけあいです。

## SHOP DATA

喫茶

# ハレノヒ

喫茶 ハレノヒ  
営業時間 11:30~18:00 (L.O.17:30)  
ランチ/11:30~14:00  
(予約して正午までに入店する場合は席を確保。正午以降は席待ちの場合も)  
営業日 日曜日・月曜日・祝日  
住所 名張市東田原2737-10  
駐車場 6台  
TEL 0595-66-1223  
Instagram harenohi.straw.m\_



## MENU

※税込価格

ハレノヒ定食 ¥1,100  
【日替りメニューの一例】  
【主菜(①か②のどちらかを選択)】  
①じゃがいもの紫蘇春巻き&車麩揚げ  
②お肉のハンバーグ  
【副菜】  
・人参ときのこのベジミートパスタ  
・厚揚げと蓮根の豆腐スパイスグリル焼き  
・夏野菜のナムル  
・白菜のみみ漬けまたは温泉たまご  
【ご飯】  
・酵素玄米と分づき米が半分ずつ  
子供用おにぎりセット ¥600  
マフィン ¥170~  
穀物コーヒーゼリー ¥350  
たんぼぼ茶 ¥500  
穀物コーヒー ¥450

※お弁当のテイクアウトもご用意。

## MAP



## 「ガスと暮らしの安心」運動 2022年 9月1日~11月30日

安心して暮らすための「ガス安全」の4つのポイント

- 安心を見守る、警報器の**設置・交換**を
- 古くなったガス機器は**安全型に交換**
- ガス機器の使用中は**必ず換気**
- ガス機器とガス栓は**正しく接続**

経済産業省 ガス安全広報キャラクター 我須野一家

## ほのほのプレゼント

### ナゾトレ

出典：東大ナゾトレ Another Visionからの挑戦状第7巻

□に入る言葉は何でしょう?

【ヒント】  
「鼻」「子」「目」が不調時に右の表すところに行きます。

答:

鼻...○①か

子...○②③○か

目...○④か

①②③い④ = □?

ご応募いただいた方から抽選で「フラムの雑貨やさん」の **3名様に**

リバーズ **スタウトエア** 400ml

ペットボトル感覚で使える水筒

※お色の選択は出来ませんのでご了承下さい。

「フラム料理教室」の **3名様に**

**1講座参加券**

**プレゼント!!**

た→ た「き」  
ぎ→ 「しょうぎ」  
し→ 「てんし」  
ば→ ば「けつ」

【解説】  
問題の絵を上からひらがなにする、「たき」「しょうぎ」「てんし」となり、そこから絵の左側のひらがなを消すと、「き」「しょう」「てん」となる。ヒントより上から読むと四字熟語になるので「起承転結(きしょうてんけつ)」となり、最後の絵は「ば」と「けつ」を合わせたものとなるので「ばけつ」となる。

### 応募方法

郵便はがき、FAX、メールにて受付けております。住所、氏名、年齢、電話番号、ナゾトレの答えとほのほの81号の感想をご記入の上、下記の宛先までご応募ください。締切は11月15日。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※お預かりする個人情報は、プレゼントの発送目的以外は一切利用致しません。

宛先 〒518-0838 伊賀市上野茅町2668-1 上野ガスショールーム・フラム「ほのほのプレゼント」係  
FAX. 0595-26-6846 MAIL. flamme@flamme-iga.jp



## イベント カレンダー

- 青 伊賀市 青山 島 伊賀市 島ヶ原
- 阿 伊賀市 阿山 亀 亀山市
- い 伊賀市 いがまち 名 名張市
- 上 伊賀市 上野

掲載の情報は9月6日現在のものです。諸事情により変更される場合がありますのでご了承ください。

10月

- ~11月30日◎ 伊賀ぶらり体験博覧会 いがぶら2022 ..... 上
- 1日◎~31日◎ 生誕100年 元永定正展(史跡 旧崇広堂) ... 上
- 8日◎ 上野城 太鼓フェスティバル(上野公園) ..... 上
- 8日◎~10日◎ 伊賀上野灯りと忍びの城下町(城下町界隈) ... 上
- 2022 城下町バル ..... 上
- 9日◎ 勝手神社の神事踊【国指定民俗文化財】 ..... い
- 9日◎ 忍山神社 傘鉾 ..... 亀
- 9日◎~10日◎ 伊賀上野NINJAフェスタ(城下町界隈) ... 上
- 12日◎ 第76回 芭蕉祭(上野公園) ..... 上
- 15日◎ 親子でわいわい星まつり(鈴鹿峠自然の家) ..... 亀
- 17日◎ 手力神社 例祭奉納花火大会 ..... 阿

10月

- 21日◎~23日◎ 上野天神祭【国指定民俗文化財】 ..... 上
- 21日◎~12月25日◎ 西国三十三所の寺と仏(伊賀市 ミュージアム青山講堂) ... 青
- 22日◎~11月7日◎ 上野城 菊花展 ..... 上
- 29日◎~30日◎ 名張秋まつり神事(宇流富志禰神社) ..... 名
- 種生神社秋祭り 御渡り神事 ..... 青

11月

- 2日◎~3日◎ 大村神社 例祭 ..... 青
- 6日◎ 第35回 東海道関宿街道まつり ..... 亀
- 観阿弥まつり(観阿弥公園) ..... 名
- 27日◎ 2022忍者の里 伊賀上野シティマラソン ..... 上

12月

- 4日◎ 敢国神社おんまつり ..... 島