



店主の  
白須克子さん



☎ 080-5622-9220  
📍 三原市鷺浦町須波 113  
🕒 11:00 ~ 15:00  
※2日前までに要予約  
🚗なし ※完全予約制

MIHARA  
島時間  
鷺邸

離島ならではの  
島時間と  
田舎の島料理を  
お楽しみください



LET'S EAT SEASONAL VEGETABLES!

# 地元野菜たっぷりのランチ



島時間 鷺邸の  
プレートランチ  
1200円

▲雑穀米、野菜スープ、9品のおかずが盛られたプレート。これにコーヒーと手作りケーキが付く ▶テーブルクロスやランチ用マットなどの布小物は、白須さんのお手製



▲有機栽培で作る自家菜園の野菜。ランチで使う野菜は、その日の朝に収穫する



### 佐木島の恵みが詰まった 滋味深い島料理に感動!

三原の須波港から船に揺られて約20分。のんびりとした時間が流れる佐木島に予約制のレストランがある。田舎のおばあちゃんの家を訪れたような一軒家で味わえるのは、店主の白須さんが作る野菜たっぷりのランチ。敷地内の自家菜園で育てた旬の野菜を使うため、内容は日によって変わるがどれも優しく滋味深い味で心も体も元気になれる。

この日は、アスパラの肉巻き、コロッケ、ワケギのスープなどが登場。鶏肉のバーグをレモンの皮で包んだオリジナル料理「神明鶏のレモンリーフバーグ」は、爽やかな香りが口の中に広がる。1日1組限定の宿としても営業中。



STAFF  
アンナさん

ワッフルや  
バナナケーキなどの  
スイーツも  
お楽しみですよ



☎ 080-3886-3679  
📍 世羅郡世羅町本郷 906-6  
🕒 10:00 ~ 17:00  
🗓️火曜 (11~2月は火・日曜)



SERA  
Anne's  
Kitchen  
アンズキッチン



◀有機無農薬栽培で育てた世羅茶や、世羅茶で作ったお菓子を販売



Anne's Kitchenの  
抹茶バンズバーガー  
680円

ほんのり抹茶が香る全粒粉のバンズに、スパイスのきいた黒大豆のパテがよく合う。コーンを練り込んだバンズも用意(写真奥)。どちらも数量限定



▲オーナーがDIYでつくった店内は、ブルックリンスタイルを和風にアレンジ



▲古代米、おかず、サラダ、地元産パイヤの西洋漬け、ドリンクが付く日替わりランチプレート各880円 (提供は~14時)



### 世羅茶×世羅の野菜で作る 体に優しい手作りバーガー

世羅茶再生部会がプロデュースするシヨップ兼カフェが、2022年1月、世羅小学校の近くにオープン。世羅茶や世羅の野菜を控えた地産地消の体に優しい料理を提供している。

おすすめは、肉や魚など動物性食品を使わないヴィーガンハンバーガー。世羅抹茶を練り込んだ自家製バンズに、レタス、トマト、黒大豆やタマネギで作ったパテを挟み、ヘルシーなのにボリューム満点。野菜は世羅町重永の『四季園にしておた』や地元農家から仕入れ、店頭でも販売している。東南アジアの料理が味わえるランチプレートも珍しいと話題だ。

