



ベジドリ庵とは…

# 美・食・同・源



## ベジドリ庵こだわりの野菜

自分で食べるために  
育てた「農家野菜」と、  
郡山の「ブランド野菜」。

「ベジドリ庵」は、どの料理にも、  
生産者さんの顔が見える野菜を  
たっぷり使っています。葉ものや  
根菜の多くは、玉川村の生産者  
さんが自家用に作っていたもの。  
例年よりちょっと多めに作って、  
分けてもらっています。農薬など  
最低限しか使わないからちよっ  
と不格好なところはありますが、  
何よりヘルシーで、野菜そのもの  
が元氣。それに、地物はやっぱり  
新鮮ですよ。



呑んで、食べて、  
健康にもなる。う。

お酒を飲んで楽しむことが、  
「健康」や「キレイ」の反対側には  
あるように言われるの、私たちに  
は心外です。食べた物は  
ちゃんと身体の一部になる  
し、楽しい時間は心を元  
気にしてくれる。人生では、  
どっちも、とっても大事なこと  
ですから。

「ベジドリ庵」は、お酒の席を  
思いきり楽しめて、ちゃっかり  
ヘルシーに、かつビュティに  
なるお店です。気取らない  
調理にも素材にもしっかりこだわ  
って、体の中から妻を盛り  
上げてさせていただきます。

# もくじ

contents

01

ベジドリ庵とは？



02

ベジドリ庵  
こだわりの野菜



とりあえず

・とろ湯葉とアボカドのカプレーゼ風	420円
・4種のチーズ盛り合わせ	580円
・漬物盛り合わせ	580円
・伊達鶏と水菜のピリ辛ミルフィーユ仕立て	580円
・農家野菜と伊達鶏の和風カルパッチョ	780円
・枝豆	380円
・白河産メイプルサーモンとアボカドの生春巻き	620円
ベジドリ庵の 選べる4種ソース	
・農家野菜のロースト季節のチーズフォンデュ 2人前	980円
・蒸し野菜(選べるベジタスソースor塩)	3人前 1480円
・農家野菜のフリット(選べるベジタスソースor塩)	980円
	980円



09

焼物



・日替わり前菜の盛り合わせ(選べるベジタスソースor塩)	1280円
・農家野菜のバーニャカウダ	980円
・白河産メイプルサーモンとアボカドの生春巻き	620円
・たっぷりレタスとアボカドのシーザーサラダ	780円
伊達鶏大串(1本)	200円
・エゴマ豚串(2本)	280円
・ささ身串 明太マヨネーズ・わさび(2本)	280円
・農家野菜串(2本)	280円
・串焼き盛り4種	760円
・伊達鶏の丸焼(3・4人前)	1980円
・伊達鶏の半羽焼(2人前)	980円
・本場沼津日本一のイカの干物	480円
揚げ物	
・鶏の唐揚げ	580円
・カマンベールチーズフライ	480円
・サツマイモと牛蒡のベジッパス(メイプルソースを添えて)	480円
・ナチュラルポテトフライ	480円
・タコの唐揚げ	480円
・モッツアレラチーズとトマトの揚げ出し	580円
・タラバ蟹のクリームコロッケ	680円
一品	
・根野菜と伊達鶏のモッツアレラチーズ焼	680円
・カマンベールチーズのキャラメリゼ	580円
・たっぷりわさび菜の伊達鶏鉄板焼きバター醤油風味	680円



15

お食事

・とろ湯葉のチーズオムレツ	580円
・野菜とエビのアヒージョ	580円
・エビとアボカドのスパイシーマヨチーズ焼	580円
明太ポテトのパンピザ	580円
・日替わりバスタ	780円
・和牛の石焼ガーリックライス	880円
・生ハムごはんカリッとチーズ焼きおにぎり(2ヶ)	480円
デザート	
・アイス(トマト・北海道かぼちゃ・紫いも・塩ミルク)	各280円
・フルーツの焼きスリユレ	580円
・アイスガトーショコラ	420円
・デザートプレート	780円

17

デザート

ドリンク

・ポールスター	500円
・スパークリングワイン	
・ポールスターフロート 各580円	
・トマト(ビアルロン酸・コラーゲン入り)	
・北海道かぼちゃ	
・紫いも	
・塩ミルク	
ビール	
・一番搾り	500円
・ハイネケン	600円
・エビス(ビン)	600円
・ハートランド(ビン)	550円
カクテル	
・紫やさいグレープ・ピーチ	各500円
・黄やさいマンゴー・カシス	
・生搾り人参・パイン・ピーチ	各580円
・生搾り人参・パイン・カシス	
・生搾りキャベツ・アップル・ピーチ	
・生搾りキャベツ・アップル・カシス	
・シャンディーガフ	各500円
・カシスオレンジ	
・カシスソーダ	
・カシスウーロン	
・フアジーネースル	
・レゲエパンチ	
・モスコミュール	

20

サワー

・生搾りグレープフルーツサワー	各480円
・生搾りレモンサワー	
・生搾り人参パインサワー	
・生搾りキャベツアップルサワー	
・紫やさいぶどうサワー	各450円
・黄やさいマンゴーサワー	
・カルピスサワー	
・ウーロン割り	
ノンアルコールカクテル	
・生搾り人参・パイン	各350円
・生搾りキャベツ・アップル	
・生搾りキャベツ・アップル	
・ノンアルコールカクテル	各350円
・ノンアルコールカクテル	
・ソフトドリンク	各260円
・紫やさいジュース	
・黄やさいジュース	
・ウーロン茶	
・グレープフルーツジュース	
・オレンジジュース	
・カルピスジュース	
・ジンジャーエール	
・パインジュース	
・アップルジュース	
・野菜ジュースSP	380円

焼酎

ウイスキー

・しま美人	各480円
・老枝つ娘	
・福島の風	
・玄武	
・久米仙	
日本酒	
・純米	680円
・大七 純米生酴	640円
・大七 旨伝	1000円
・大七 箕輪門	1500円
・八海山	640円
・久保甲	640円
梅酒	
・メロン梅酒	各500円
・バナナ梅酒	
・マンゴー梅酒	
・ミックスベリー梅酒	
・あらし梅酒	
・濃厚梅酒	
梅酒カクテル	各580円
・梅酒生搾りグレープフルーツ	
・梅酒生搾りオレンジ	

◆ソース単品 各580円

赤い野菜ソース  
(トマト・生薑)

トマトは、がんや動脈硬化を抑え、その酸味には肝臓の解毒作用があるとも言われます。生薑は、食欲不振を解消し体を温めます。

- 動脈硬化
- 食欲不振
- 体を温める

ベジドリ庵の  
選べる  
4種の  
野菜ソース

白い野菜ソース  
(にんにく・かぶ・カリフラワー)

にんにくには疲労回復や抗菌作用が、葉酸豊富なかぶには貧血予防やお腹の強りを解消する効果があると言われています。カリフラワーのビタミンCはキャベツの2倍、ストレスが多い方にもおすすめです。

- 疲労回復
- 貧血予防
- ストレスをやわらげる

緑の野菜ソース  
(パジル・ブロッコリー・ほうれん草)

パジルは抗酸化作用、ブロッコリーは豊富なビタミンCで美肌効果があり、血液の流れをよくします。ほうれん草には解毒作用があり、便秘をやわらげます。

- 老化防止
- 美肌効果
- デトックス

黄色い野菜ソース  
(味噌・胡麻・かぼちゃ)

かぼちゃには抗酸化作用があり、血行を良くし疲労回復に効果あり。胡麻には、肝機能の強化と美肌と抜け毛予防効果があると言われています。

- 疲労回復
- 肝機能強化
- 美肌+抜け毛予防

この店で最初に決めたメニューが、野菜ソースでした。蒸し野菜やフリットなどの野菜料理ではお客様にソースを選んでいただくことがあります。実は、この店を開く時、一番最初に決めたのがこの「選べる野菜ソース」でした。美味しいと思っただけ、相手や気分や体調によって違うから、最後の一手をお客様にゆだねるメニューを提供したかったのです。どのソースも濃密で個性的、手前味噌ながら甲乙つけがたい出来の良さです。野菜はもちろん、お肉やご飯にもよく合います。ちなみに、バーニャカウダのソースも手作りの絶品です。チーズフォンデュのソースにも野菜がたっぷり、季節によって味が違うので、ぜひ比べてみてください。

とりあえず  
appetizer

お席にいたら、とりあえず。料理に迷ったら、とりあえず。もうひと品何か、とりあえず。おすすめ伊達下りも、とりあえず。

◆4種のチーズ盛り合わせ 580円

大好きなチーズを食べ比べ、ハードタイプからウォッシュタイプまで、個性豊かな4種のチーズをクラッカーでどうぞ。

◆漬物盛り合わせ 580円

茄子や柚子大根などなど、漬物をあれこれ盛り合わせました。箸休めにいかがですか？

◆焼き枝豆 380円

「とりあえず」といったら、やっぱりコレ!! 岩塩でお楽しみください。



◆とろ湯葉とアボカドのカプレーゼ風 420円

とろける湯葉と、アボカド・トマトを、岩塩とオリーブオイルでシンブルに和えました。口の中でほろほろトロ〜り食感がたまりません。



◆農家野菜と伊達鶏の和風カルパッチョ 780円

季節の農家野菜と伊達鶏を、しょうが醤油とオリーブオイルでカルパッチョにしました。季節で変わる彩りもぜひ楽しんでください。



◆伊達鶏と水菜のピリ辛ミルフィーユ仕立て 580円

生姜風味の伊達鶏と、新鮮な水菜・わさび菜を重ねました。シャキシャキ食感に、ほんのり辛いわさび菜と食べるラー油のアクセント。またお酒がすすんでしまいます。



当店のキング・オブ・  
「ヘルシー&ビューティ」。

◆自家製バーニャカウダ 980円

新鮮な農家野菜を自家製バーニャカウダソースで召し上がれ。濃厚で雑味の無いソースは、妥協なしの自信作です。野菜の味もランクアップ!

# 野菜料理

Vegetables



◆日替わり前菜の盛り合わせ 1,280円

その日の仕入れの状況を見ながら、美味しいものを盛り合わせます。みんなでつまめるお得なひと皿。



◆たっぷりレタスとアボカドのシーザーサラダ 780円

半熟卵と自家製のシーザードレッシングが決め手です。美味しいサラダで、食物繊維をたっぷりとってください。

◆白河産メイプルサーモンとアボカドの生春巻き 620円

鮮度抜群の白河産メイプルサーモンをみんな大好きな生春巻きにしました。もちろんアボカドも一緒です。

季節野菜のソースで  
フォンデュ。



◆ロースト野菜のチーズフォンデュ (2人前)980円 (3人前)1,480円

フォンデュソースにも野菜をたっぷり詰め、だから、季節によって違う味を楽しめます。こんがりローストしたお野菜にたっぷり絡めて召し上がれ。



◆蒸し野菜 【選べるベジタブルソースor塩】 980円

ほっこり落ち着く蒸し野菜。野菜の甘味が際立つひと品です。お好みの野菜ソースか、岩塩で食べるのがおすすめ。



◆農家野菜のフリット 【選べるベジタブルソースor塩】 980円

オリジナルの衣をつけて、サクッと軽い食感に仕立てました。野菜ソースで美味しさ倍増! 野菜本来の味を味わうなら、岩塩で。



# 焼物

Grilled



◆伊達鶏の大串  
(二本)2000円  
味付けはシンプルに岩塩だけ。  
伊達鶏の歯ごたえと旨みを堪能してください。

## 伊達鶏について



炙ってよし、焼いても蒸しても揚げてよし。

「ヘジドリ産」が特にこだわった素材のひとつが、伊達鶏です。肉質はプロイラーのように柔らか過ぎず、地鶏ほどは固くなく、鶏肉独特の臭みもありません。脂がさらっとしていて、しつこくないのが特徴。「ヘジドリ産」では、坪45羽以下の平飼いで丁寧に育てた鶏だけを使っています。シャキシャキとした歯ごたえは、焼いてよし、揚げてよし、直火で炙った焦げ目など、かりっと最高のご馳走なのですが、さらりとした白ごま油で焼いた鉄板焼きもまた格別の風味です。他にもたたき、ローストと、色んな食べ方をこ用意してみました。



伊達鶏を豪快に  
いただきます！

◆伊達鶏の丸焼き (3~4人前) 1,980円  
半羽焼 (2人前) 980円  
バケット(5枚)・野菜ソース +300円

約1.2kgの伊達鶏を秘伝のタレに一晩漬けた後、一夜干しにして旨味を凝縮しました。ご注文後に焼き上げますので、ご提供まで20~30分いただきます。バケットや野菜ソースをプラスして、ほくした肉をバケットにのせて野菜ソースで召し上っていただいても絶品です。

◆エゴマ豚串 (2本) 280円

ジューシーで良質の脂が売りのエゴマ豚を、串焼きでかぶりつけていただきます。

◆ささ身串 (明太マヨネーズ or わさび) (2本) 280円

淡泊なささみは、明太マヨネーズ・わさびとの相性が最高です。

◆串焼き盛り4種 760円

串焼きを4本、お得に召し上げられる盛り合わせにしました。

◆本場沼津 日本一のイカの干物 480円

干物の本場・静岡県沼津から、地元で有名な干物名人「三友水産」のイカを是非ご賞味ください。



素材本来の甘さと  
選べるソースの  
幸せな出会い。

◆農家野菜串 (2本) 280円

その季節に一番美味しい野菜を串焼きにしました。岩塩か、お好みの野菜ソースでどうぞ。



4種のソースの中から  
お好きなソースを  
お選びいただけます

赤い野菜ソース(トマトソース) 白い野菜ソース(アイソソース) 黄色い野菜ソース(味噌・味噌・かぼちゃ) 緑の野菜ソース(パプリカ・ブロッコリー・ほうれん草)



◆カマンベールチーズの  
キャラメリゼ 580円

カマンベールの上に粉糖を掛けこんがり焼きまし  
た。キャラメル状になった表面にフルーツソースをとろ  
〜りかければ、ワインにもぴったり。

意外な調理方法の  
絶品チーズ料理



◆根野菜と伊達鶏のローズマリー  
モッツアレラチーズ焼 680円

香ばしく焼き上げた伊達鶏の上に、酸味がきいた特製トマトソースをかけ、  
さっぱりとしたモッツアレラチーズをのせて焼き上げました。ローズマリーの  
フレッシュな香りをアクセントにお楽しみください。



◆野菜とエビの  
アヒージョ 580円

エビ、インカの目覚め、パプリカなどの野菜をニンニク風味(アヒージョ)で、  
味付けしました。パケットやワインとの相性は抜群です。

◆とろ湯葉の  
チーズオムレツ  
580円

とろ湯葉を、チーズオムレツに  
入れました。口に入れた時の、  
とろ〜り食感が最高です。

◆海老とアボカドの  
スパイシーマヨチーズ焼 580円

エビと季節の農家野菜に、当店一番人気のエビマヨソースにアクセントの辛みを  
加え、たっぷりチーズをのせて焼き上げました。

# 一品

◆たっぷりわさび菜の  
伊達鶏鉄板焼き  
バター醤油風味 680円

こんがり焼いた伊達鶏に旨みがつまったバター醤油  
をとろりと掛け、ほんのリビリとした新鮮なわさび  
菜をたっぷり載せました。

A la carte

ほんのリッピンと  
わさび菜がマッチ



ジュージュー焼ける  
音も、おとも。

食事って、五感を使って楽しむ  
ものだと思います。味覚・嗅  
覚・視覚・触覚(食感)、そして聴覚  
も、特にこの鉄板焼きというヤ  
ツは、五感を刺激するには最高  
のステージ。炎から下ろされた  
ばかりのライブ感。焼ける音や、  
においや、熱をおとも、ワインを  
一杯、素材の味をかみしめ、もう一  
杯、ただ、音に酔いしれてのヤケド  
にはくれぐれもご注意ください。



和牛、熱々、  
贅沢な石焼きごはん。

◆和牛の石焼  
ガーリックライス  
880円

ガーリックライスの上に、和牛と卵黄をのせました。石鍋で焦がしたおこげは絶品。よく混ぜて召し上がれ。



# お食事

Meal



◆生ハムごはん  
カリッとチーズ  
焼きおにぎり  
(2ヶ)480円

別れた生ハムを、郡山のブランド米「あさか舞」に混ぜ込みました。表面をチーズでカリッと焼き上げた、新感覚の焼きおにぎりです。

明太ポテトのパンピザ 580円

厚切りもちもちのパンにポテトサラダと明太ソースをのせ、カリッとトロトロのピザを焼き上げました。締めと言わず、最初からどうぞ。



日替わりパスタ  
780円

当日一番良い素材を選び、料理人がその日の気分でパスタに仕上げます。どんなソースを合わせるか、私たちにも分かりません!

例えば○○○○○○○○○○  
例えば○○○○○○○○○○  
パスタの内容についてパスタの内容について

家でも作れそうで、  
実はひねりのある  
お料理を。

これ、メニュー開発の裏コンセプトなんです。「ベジトリ」でお出しするのは、気取った料理ではありません。何度食べても飽きないような気さくなお料理。自分で作れるほど馴染み深いのに、ソースに凝っていたり、下ごしらえに手間がかかっていたり、火の通りが職人技だったりすることが、私たち流のおもてなしです。







Drink

# ドリンク

## ポールスター 500円

シャルドネから作った、微炭酸のスパークリングワイン。樽から注ぐ新鮮なスパークリングワインを飲みたい分だけ、気軽にお楽しみください。



乾杯を、ドラフトのスパークリングワインで。日本では、ドラフト(樽出し)のワインをあまり見ませんでした。いつも新鮮で、飲みたい分だけ注文できる気軽なドラフトワインを、実はずっと探していたんです。今「セジドリ」で提供しているのは、ドラフトのスパークリングワイン。乾杯と言えばビール...でもいいのですが、今日は、いつもと違う乾杯でシェフとしてみるのもいいのでは??

お好きなアイスを浮かべてフロートでも楽しめます。

## ポールスターフロート 各580円

- ◆トマトフロート
- ◆北海道かぼちゃフロート
- ◆紫いもフロート
- ◆塩ミルクフロート

◆トマトフロート

## ビール Beer

軽い味、濃い味、香り高いビールなどバリエーションもお楽しみください。



ハートランド 550円



エビス 600円



ハイネケン 600円



一番搾り 500円



## ◆フルーツの焼きスリュレ 580円

自家製の冷凍プリンをフルーツにのせてスリュレしました。サク・とろ〜ひんやり・あったか〜説明するより食べてみて。

# デザート Dessert



## ◆アイス ガトーショコラ 420円

手作りのガトーショコラは、甘さ控えめ、お酒と一緒にいただく、冷たくて、サクッとした食感がたまりません。



トマト



北海道かぼちゃ



紫いも



塩ミルク



## ◆選べるアイス 280円

店長が舌で見つけた個性的なシャーベットです。4種類からお選びください。

## ◆デザートプレート 780円



「アイス」「フルーツの焼きスリュレ」「アイスガトーショコラ」、全部食べたい欲ばりなあなたに、お得なプレートをご用意しました。

# サワー

Sour

- ◆ 生搾り グレープフルーツサワー
  - ◆ 生搾り キャベツアップルサワー
  - ◆ 生搾り レモンサワー
  - ◆ 生搾り 人参・パインサワー
- 各480円
- 
- ◆ 紫やさいぶどうサワー
  - ◆ 黄やさいマンゴーサワー
  - ◆ ウーロン茶割り
  - ◆ カルピスサワー
- 各450円

# ノンアルコールカクテル

Nonalcoholic Cocktail

- ◆ 生搾り人参ジンジャーパイン
  - ◆ 生搾りキャベツジンジャーアップル
  - ◆ キリンフリー
  - ◆ ノンシャンディーガフ
- 各350円



# ノンアルコールカクテル フロート

- ◆ 生搾り人参ジンジャーパインフロート
  - ◆ 生搾りキャベツジンジャーアップルフロート
- 各480円



# 野菜カクテル

Sour

ベジドリ庵おすすめ

- ◆ 紫やさいグレープ・ピーチ
  - ◆ 黄やさいマンゴー・カシス
  - ◆ 生搾り人参・パイン・ピーチ
  - ◆ 生搾り人参・パイン・カシス
  - ◆ 生搾りキャベツ・アップル・ピーチ
  - ◆ 生搾りキャベツ・アップル・カシス
- 各500円
- 各580円

生搾り人参・パイン・ピーチ

蒸した野菜の甘みと たっぷりの食物繊維を、カクテルで。



生搾りキャベツ・アップル・ピーチ

# ソフトドリンク

Soft Drink

- ◆ 紫やさいジュース
  - ◆ 黄やさいジュース
  - ◆ ウーロン茶
  - ◆ グレープフルーツジュース
  - ◆ オレンジジュース
  - ◆ カルピスジュース
  - ◆ ジンジャーエール
  - ◆ パインジュース
  - ◆ アップルジュース
- 各260円

二日酔い・食べ過ぎに  
 一杯の一杯！

# 野菜ジュース SP 380円

その日のおすすめ野菜を、オリジナルミックス！お楽しみに！！



# カクテル

Cocktail

- ◆ ビール+ジンジャーエール
  - ◆ シャンディーガフ
  - ◆ カシスオレンジ
  - ◆ カシスソーダ
  - ◆ カシスウーロン
  - ◆ ファジーネーブル
  - ◆ レゲエパンチ
  - ◆ モスコミュール
- 各500円





大宴会でもデートでも  
ニーズに合わせて  
スペースは自由自在。

普段は全室個室。  
親しさが増すほど  
よい狭さで心地よく。  
仕切りを外せば  
52名様までのご宴会にも  
お応えできます。



★各種ご宴会も  
承ります。  
飲み放題込み  
4,000円～。  
お気軽にご相談ください。

vegedorian  
**ベジドリ庵**

【ベジドリ庵 郡山店】

郡山市中町7-16 庵ぐらビル1F ◆営業/17:00~23:30(L.O23:00) ◆日曜日定休 TEL.024-934-8588

# 日本酒

Sake

日本酒は土地の食べ物に合わせて造られます。  
野菜と鶏が自慢の当店は、山の酒を中心に。



おたやの  
穩  
680円



かもと  
大七純米生酛  
640円



かいでん  
大七皆伝  
1,000円



みのろもん  
大七箕輪門  
1,500円



八海山  
640円



久保田  
640円

# 焼酎

Shochu

米、麦、芋、そば、泡盛をひと揃い、  
手頃で美味しい焼酎ばかりを  
厳選しました。

- ・水割り
- ・お湯割り
- ・ロック
- ・ソーダ割り



【米焼酎】  
玄武  
480円



【泡盛】  
久米仙  
480円



【芋焼酎】  
しま美人  
480円



【麦焼酎】  
壱岐っ娘  
480円



【そば焼酎】  
福島の風  
480円

# ウイスキー

whisky

富士山麓

バニラの香り高く、スタッフ内  
では人気No.1だったお買めの  
ウイスキー。アルコール50度と  
強めです。

(シングル)  
480円  
(ダスル)  
680円

- ・水割り
- ・お湯割り
- ・ロック
- ・ソーダ割り



# 梅酒

Plum liqueur

女性に人気の梅酒は  
味もカラフルにラインナップ。



メロン梅酒  
500円



バナナ梅酒  
500円



マンゴー梅酒  
500円



ミックスベリー梅酒  
500円



あらごし梅酒  
500円

濃厚梅酒  
500円

- ・水割り
- ・お湯割り
- ・ロック
- ・ソーダ割り

# 梅酒カクテル

- ◆梅酒 生搾りグレープフルーツ 580円
- ◆梅酒 生搾りオレンジ 580円