



beech café

※黒松内産のそばを使ったガレットもどうぞ！

ガレット(galette)はフランス語で「平たく丸いもの」の意味で、一般にはそば粉を使って作ったクレープのこと。発祥地はフランスの北西部、ブルターニュ地方です。この地域の気候は寒冷で、土地もやせていたため小麦の栽培が難しいので、そばが栽培されてきました。ここ黒松内町も春から夏にかけて濃霧が発生し、日照時間も十分で無く、昔から冷害に強いそばが植えられ、手打ちそばやそば団子等で食べられてきました。

(※下記の写真はあくまでもイメージです。その日によって盛り付けは違います。)



コンプレット

我が家自慢の平飼卵と自給園の野菜、トワベールのベーコン等を使ったガレット(スープ付)

¥1,080



OOガレット

(例)きのこガレット、ザワークラウトガレット、野菜ガレット等(スープ付)

¥1,180~

【ガレットスイーツ各種】(¥880)

(写真はイメージです)



アップルコンポート

アップルコンポート、バニラジェラード、メープルシロップ



チョコバナナ

バナナ、バニラジェラード、チョコレートシロップ



小倉(おぐら)

小倉(おぐら)、バニラジェラード、メープルシロップ

※この他にも色々なガレットスイーツをメニュー化したいと考えています。

~~~~~免疫力向上に！！！！~~~~~

蕎麦(そば)に含まれるルチンには毛細血管を強く丈夫にする作用があり、「脳卒中」「高血圧」「動脈硬化」「コレステロールの抑制」など生活習慣病の予防に効果があります。さらには、血行が良くなるので冷え性や肩こりにも効果があるといわれています。その他には、ビタミンCの吸収を促進するため、抗酸化作用もあり、肌の老化予防もあるようです。