

◀ 坂東誠シェフ監修 ▶

“絶品”ありすぽーくの生姜焼き

食の宝庫三陸の野菜・肉・鮮魚・ワイン等の厳選素材を生産者様より直接取り寄せている新宿の穴場レストラン「三陸ワイン食堂ケラッセ東京」シェフ。店舗プロデュースを全国で手掛ける。人生のミッションに東北の食材生産者と組んでの新しいビジネス創造を展開。経営者へ向けたセミナーや地方自治体と組んでの料理教室や新店舗オープンなど、“食”での地域活性化を進める。「ぐるなび」で“料理でファンを増やし繁盛店を作る”テーマで外部講師も務める。

坂東 誠シェフ

岩手四元豚

ありすぽーく

「ありすぽーく」は岩手県気仙郡の小さな町で育てられた四元豚です。肉質は程よい柔らかさと締まりが特徴で、植物性の飼料を与えているため肉に臭みがなく、脂に甘みがあります。飼育方法は安心安全の「減投薬飼育」を行なっています。



24時間かけて低温調理することでじっくりと肉に火が入りやわらかジューシーな厚切り生姜焼きになっています。



ありすぽーくの厚切り生姜焼きそば御膳

1,790 円 (税込1,969円)

ありすぽーくの厚切り生姜焼き御膳

1,490 円 (税込1,639円)

蕎麦を囲って楽しい 家族団らんの



板そば



つけだれ三種（そばつゆ・胡麻だれ・とろろ）

* 1人前付

2人目分から+100円(税込110円)

そば好きのために♪

八割そばと茶そばの相盛、
揚げたて天ぷらが粋！

天ぷら
えび
かぼち
ないげん
蓮根
す



いき そ ば ぜん
粋な蕎麦膳

1,590円(税込1,749円)

八割そば一人前、茶そば一人前、天ぷら五点盛

※天ぷらの内容は仕入れ状況によって変わる場合がございます。

きょうだいでシェア♪

つけだれ三種（そばつゆ・胡麻だれ・とろろ）

* 2人前付

3人目分から+100円(税込110円)

1~3名様向け

蕎麦を囲って
楽しい家族団らん♪



楽しみ方自由！

うどんに
変更
できます！



小さいお子様もシェア♪

そ ば たの
蕎麦の愉しみ

1,920円(税込2,112円)

八割そば二人前、茶そば一人前

※各種麺の大盛りは1玉分までとさせていただきます。





年間 3000 食販売

天ぷら
えび
かぼちゃ
いんげん
なす
蓮根



天ざる御膳

(にぎり三貫付き)

定番人気！揚げたてサクサクの天ぷらとざるそば

1,390 円 (税込1,529円)

※天ぷらの内容は仕入れ状況によって変わる場合もございます。

※寿司ネタは仕入れ状況によって変わります。



八割そば



風味
豊か

厳選した良質のそば粉を八割使用し、緑味がかかった色合い、そば独特の歯切れの良い食感と自然な香り・甘味が特徴の本格的な日本そばです。

揚げたて天ぷら



揚げたて
サクサク

当店の天ぷらはご注文が入ってから揚げています。いつでも揚げたて、熱々サクサクの食感をお楽しみください。



岩手県産

庄マル庄

岩手山長芋

長芋生産農家 庄司 敬介

岩手山 土からの贈り物

本物 なかいいも

岩手 長芋生産農家 庄司敬介さんの
長芋 届きました。



天ぷら
●えび
●かぼちゃ
●いんげん
●なす
●長芋

かかし御膳

揚げたての天ぷら5点盛りに揚げだし豆腐、農家直送長芋とろろが付いた御膳

1,320円(税込1,452円)

※天ぷらの内容は仕入れ状況によって変わる場合もございます。



- ◆ごはん大盛り
- ◆おかわりご飯

+50円(税込55円)
140円(税込154円)

- ◆おかわり味噌汁

50円(税込55円)

女性
人気

ハーフ
温うどん

天ぷら
・えび
・かぼちゃ
・いんげん

茶碗蒸し

ハーフねぎとろ
オクラとろろ丼

小町懷石 1,220円 (税込1,342円)

※天ぷらの内容は仕入れ状況によって変わる場合もございます。

お食事と一緒に
いかがですか？

ミニあんみつ



240円 (税込264円)

セットミニパフェ

3種よりお選びください

- 抹茶
- チョコレート
- ストロベリー



各280円 (税込308円)

ハーフねぎとろ丼



690円 (税込759円)

ハーフそば

ねぎとろ丼

味噌汁・香の物付き

1,190円 (税込1,309円)

ねぎとろ丼 そばセット

ハーフそば・味噌汁・香の物付き

1,490円 (税込1,639円)

※天ぷらの内容は仕入れ状況によって変わる場合もございます。

天ぷら
えび2
かぼちゃ
いんげん
なす
蓮根

天重 1,190円(税込1,309円)

天重そばセット 1,490円(税込1,639円)

ハーフそば付き

ハーフそば



ぶた じゅう
豚重 1,190円(税込1,309円)

豚重そばセット 1,490円(税込1,639円)

ハーフそば付き

ハーフそば





成鰻後1年以内の若い鰻のみを使用し、遠火の強火で余分な脂を落としながら白焼き。その後時間をかけて高温蒸気でじっくり蒸すので、臭みがなくふんわり。3種類のたれで計4度の付け焼きをし、味・食感・見た目ともに最上に仕上げています。



うな重

2,390円(税込2,629円)

うな重そばセット

ハーフそば
付き

2,690円(税込2,959円)



ご飯の中にうなぎを忍ばせました

しの 忍びうな重

4,190円(税込4,609円)

テイクアウト

少々お時間をいただきます



持ち帰りうな重

2,180円(税込2,354円)



岩手滝沢市長芋農家 **長芋**

庄司敬介さんの



牛タン焼きとろろ御膳

牛タン150g、ご飯、味噌汁、長芋とろろ、茶碗蒸し付き

1,990 円 (税込2,189円)



単品

牛タン焼き

牛タン150g

1,590 円 (税込1,749円)

※ 画像はイメージです。

◆ごはん大盛り
◆おかわりご飯

+50 円 (税込55円)
140 円 (税込154円)

◆おかわり味噌汁

50 円 (税込55円)



おすすめ

ひれかつ御膳

1,320円(税込1,452円)

ひれかつそば御膳

ハーフそば付き

1,620円(税込1,782円)



ハーフそば

味噌ひれかつ御膳

1,420円(税込1,562円)

味噌ひれかつそば御膳

ハーフそば付き

1,720円(税込1,892円)



ハーフそば

単品メニュー

大海老フライ 1本 990円(税込1,089円)

海老フライ 1本 390円(税込429円)

ひれかつ 1枚 300円(税込330円)

つくば秀麗豚の
とんかつ 1枚 1,290円(税込1,419円)

◆ごはん大盛り +50円(税込55円)

◆おかわりご飯 140円(税込154円)

◆おかわり味噌汁 50円(税込55円)

◆おかわりきゃべつ 50円(税込55円)



大海老三本の圧巻御膳！

こだわりの手仕込み
オリジナル味噌の
タルタルソース付

大海老3本御膳

大海老フライ3本、ご飯、味噌汁、香の物、
タルタルソース付き

2,820 円(税込3,102円)

大海老2本御膳

大海老フライ2本、ご飯、味噌汁、香の物、
タルタルソース付き

2,220 円(税込2,442円)



つくば秀麗豚の

とんかつ御膳

ご飯、味噌汁、香の物付き 1,590 円(税込1,749円)

つくば秀麗豚の

とんかつそば御膳

ご飯、味噌汁、香の物、ハーフそば付き 1,890 円(税込2,079円)

ハーフそば

- ◆ごはん大盛り
- ◆おかわりご飯

+50 円(税込55円)
140 円(税込154円)

- ◆おかわり味噌汁
- ◆おかわりきゃべつ

50 円(税込55円)
50 円(税込55円)



ひれかつ玉子とじ御膳

1,390円(税込1,529円)

ひれかつ玉子とじそば御膳

ハーフそば付き

1,690円(税込1,859円)



ハーフそば



十和田名物

牛バラ焼き御膳

1,290円(税込1,419円)

牛バラ焼きそば御膳

ハーフそば付き

1,590円(税込1,749円)

上北農産源たれと玉ねぎたっぷりが決め手!



ハーフそば

- ◆ごはん大盛り
- ◆おかわりご飯

+50円(税込55円)
140円(税込154円)

- ◆おかわり味噌汁

50円(税込55円)

揚げたて
こだわりの
手仕込み唐揚げ



単品

手仕込み唐揚げ
890円(税込979円)



手仕込み唐揚げ御膳

手仕込み唐揚げ5個 1,190円(税込1,309円)

手仕込み唐揚げそば御膳

ハーフそば付き 1,490円(税込1,639円)

手仕込み唐揚げ3個御膳

990円(税込1,089円)



手仕込み唐揚げ南蛮御膳

手仕込み唐揚げ5個 1,290円(税込1,419円)

手仕込み唐揚げ南蛮そば御膳

ハーフそば付き 1,590円(税込1,749円)

手仕込み唐揚げ南蛮3個御膳

1,190円(税込1,309円)



手仕込み唐揚げの 黒酢あんかけ御膳

1,390円(税込1,529円)

手仕込み唐揚げの 黒酢あんかけそば御膳

ハーフそば付き 1,690円(税込1,859円)

国産玄米の黒酢使用

◆ごはん大盛り +50円(税込55円)
◆おかわりご飯 140円(税込154円)

◆おかわり味噌汁 50円(税込55円)
◆おかわりきゃべつ 50円(税込55円)

うどんそば

天ぷら
・えび2



温 えびてん 海老天うどん・そば
1,120 円(税込1,232円)

冷 えびてん 海老天うどん・そば
1,090 円(税込1,199円)

麺大盛り

1 玉	300 円(税込330円)
0.5 玉	160 円(税込176円)

寿司三貫セット

麺と一緒にご注文で

通常
380 円
(税込418円)



お得な価格
290 円(税込319円)



お食事ご注文でお得なセット

セットミニパフェ



- 抹茶
- チョコレート
- ストロベリー

各 280 円(税込308円)



ミニあんみつ
240 円(税込264円)



茶碗蒸し
190 円(税込209円)



岩手滝沢市長芋農家 長芋
庄司敬介さんの



岩手山長芋
岩手山長芋 工



無農薬で育てられた庄司さんこだわりの
長芋です。
みずみずしい食感をぜひお楽しみ下さい。

温 山菜とろろうどん・そば
1,090 円 (税込1,199 円)
冷 山菜とろろうどん・そば
1,040 円 (税込1,144 円)

こだわりの **八割そば**



- 冷** ざるそば 690 円 (税込759 円)
- 温** 温そば 790 円 (税込869 円)
- 冷** **温** ハーフざるそば・温そば 540 円 (税込594 円)

のど越し良い **手延べ勝りうどん**



- 冷** ざるうどん 690 円 (税込759 円)
- 温** 温うどん 790 円 (税込869 円)
- 冷** **温** ハーフざるうどん・温うどん 540 円 (税込594 円)

八割そば



風味
豊か

厳選した良質のそば粉を八割使用し、緑味がかかった色合い、そば独特の歯切れの良い食感と自然な香り・甘味が特徴の本格的な日本そばです。

手延べ勝りうどん



のどごし
良い

選り抜いた小麦粉と、塩、水だけで丹念にこねた生地を、じっくりと熟成させたうどんです。

ちよい呑みセット

- ◆季節の野菜天ぷら3点
天ぷらの内容はスタッフまでお尋ねください
- ◆塩茹で枝豆
- ◆冷奴
- ◆好きなお酒一杯
四種よりお選びください
 - 生ビール
 - ハイボール
 - レモンサワー
 - 清酒いっぱい

680円(税込748円)

ちよい呑みセットはお一人様一点のご注文でお願いします。
2杯目以降のお酒は単品でご注文をお願いします。

Fried Food

- 大海老フライ1本 **990円**
(税込1,089円)
- 手仕込み唐揚げ5個 **890円**
(税込979円)
- イカの唐揚げ **490円**
(税込539円)
- ポテトフライ **380円**
(税込418円)
- 天ぷら盛り合せ **790円**
(税込869円)
●えび2 ●かぼちゃ ●いんげん
●なす ●蓮根
※天ぷらの内容は仕入れ状況によって変わる場合もございます。
- 海老フライ1本 **390円**
(税込429円)
- ひれかつ1枚 **300円**
(税込330円)
- つくば秀麗豚の
とんかつ1枚 **1,290円**
(税込1,419円)

Grilled Menu

- 牛タン焼き(150g) **1,590円**
(税込1,749円)
- 牛バラ焼き **1,090円**
(税込1,199円)



For Snacks

- 枝豆 **290円**
(税込319円)
- 冷奴 **250円**
(税込275円)
- 揚げ出し豆腐 **390円**
(税込429円)
- 長芋たんざく **300円**
(税込330円)
- 長芋とろろ **300円**
(税込330円)

Salad



岩手県滝沢
農家直送

長芋サラダ
大きめ

長芋サラダ
ミニサイズ

長芋サラダ
小さめ

庄司さんの長芋サラダ 大きめ

2~4人前 **790円**(税込869円)

庄司さんの長芋サラダ 小さめ

1~2人前 **590円**(税込649円)

庄司さんの長芋サラダ ミニサイズ

1~2人前 **390円**(税込429円)

Single item

- 寿司3貫 **390円**
(税込429円)
- ご飯セット
(ご飯・味噌汁・漬物) **390円**
(税込429円)
- ご飯とろろセット
(ご飯セット・とろろ) **500円**
(税込550円)
- 茶碗蒸し **190円**
(税込209円)
- 味噌汁 **100円**
(税込110円)
- ご飯 **290円**
(税込319円)

選べるドレッシング

*好きな味をお選びください。

サウザン
ドレッシング

かんきつ
ドレッシング

トマト生姜
ドレッシング

ドリンクメニュー



HIGHBALL



ハイボールの起源
デュワーズハイボール

420円
(税込462円)

BEER



完璧な生ビールを。

サッポロ黒ラベル樽生・中ジョッキ 530円
(税込583円)

サッポロラガービール・中瓶 550円
(税込605円)

ノンアルコールビール 380円
(税込418円)



迷わず選べる「シン・定番」
ニッポンのシン・レモンソーダ

420円
(税込462円)

日本酒

一切の火入れを行わず新鮮で淡麗な風味と爽やかな香りの純正種

清酒 一品 <吉久保酒造・水戸市> 480円
(税込528円)

瓶詰め後加熱殺菌し急冷することで、香味を生かした軽やかですっきりとした味。すべて地元の蔵人による伝承の技によって醸された価値ある本醸造生貯蔵酒です

奥の松 本醸造生貯蔵酒 <奥の松酒造・福島県> 780円
(税込858円)

SOFTDRINK 各380円 (税込418円)

ホットコーヒー	カルピス
メロンソーダ	カルピスソーダ
オレンジジュース	紅茶花伝
りんごジュース	コカ・コーラ

アイスコーヒー 380円
(税込418円)

お好きなドリンクにトッピングはいかがですか?
「トッピングソフト」プラス100円(税込110円)

甘味処

かんながら



チーズベリーパフェ
820 円 (税込 902 円)



チョコバナナパフェ
820 円 (税込 902 円)



抹茶パフェ
820 円 (税込 902 円)



スーパージャンボパフェ
2,980 円 (税込 3,278 円)

●ソースをお選びください。
(チョコレート・ストロベリー・抹茶・黒胡麻)

15時 販売



プチチーズベリー
パフェ
590 円 (税込 649 円)



プチチョコバナナ
パフェ
590 円 (税込 649 円)



プチ抹茶パフェ
590 円 (税込 649 円)



こだわりの手仕込み
大和寒天使用

甘味



クリームあんみつ
抹茶あんみつ
690 円 (税込 759 円)



クリームぜんざい
690 円 (税込 759 円)



わらび餅
590 円 (税込 649 円)



考えた人すこいわの
高級食パン

魂仕込

生地で
作った

至高のラスクを使用



高級

ラスクパフェ

至高の

至高のラスクパフェ

各590円(税込649円)

店頭、レジにて
至高のラスク
販売中



ブルーベリー
Blueberry



抹茶
Matcha



チョコレート
Chocolate



ストロベリー
Strawberry



お子様すしセット♪

まぐろ・甘エビ・いくら・たまごやき
ポテト / サラダ / ゼリー / 選べるジュース
※ 写真のサーモンが甘エビになります。

690 ㇵ (税込759ㇵ)

オレンジジュース
カルピス・コーラ
メロンソーダ
やさいジュース



お子様カレーセット♪

あまくち
甘口カレーライス / サラダ / たまごやき
ポテト / ゼリー / 選べるジュース

590 ㇵ (税込649ㇵ)

オレンジジュース
カルピス・コーラ
メロンソーダ
やさいジュース

※うどんとそばは同じ釜で茹でています。



お子様うどん♪

こだわりうどん / ゼリー / 選べるジュース

390 ㇵ (税込429ㇵ)

オレンジジュース
カルピス・コーラ
メロンソーダ
やさいジュース



キッズアイス

チョコ / バニラ

100 ㇵ

(税込110ㇵ)

キッズドリンク 単品

- オレンジジュース
- カルピス
- コーラ
- メロンソーダ
- やさいジュース

各 80 ㇵ
(税込88ㇵ)



キッズメニューを注文すると
おもちゃつきのガチャコインが
もらえるよ!



キッズクラブ

会員募集中!

年会費入会費無料

0才〜12才までの
お子様ならどなたでも
入会OK!



キッズクラブの特典

次㊦からカードのご提示で毎㊦お食事のお子様にミニソフトクリームプレゼント!
お誕生日月に、パフェをプレゼント! その他イベントのご案内

