

## 【割烹あらかると お値打ち和食の一品料理】

はじめに

### 目次

## 第一章 割烹の定番 刺身盛合せとポテトサラダ

### 刺身盛合せ

- 「築地 竹政」 お造り盛合せ
- 「酒膳 蔵四季」 おすすめ刺盛
- 「おわん」 刺盛り
- 「星火」 刺身五点盛り
- 「稲水器 あまてらす」 御造り
- 「三鷹 和食 日なた」 お造り3種盛り合わせ
- 「目白 待つ宵」 お造り盛り合わせ
- 「鈴しろ」 刺身盛り合わせ
- 「ゆき椿」 お造り
- 「根津 たけもと」 季節の刺身盛り合わせ

### ポテトサラダ

- 「おわん」 海老とそらまめのポテトサラダ
- 「酒膳 蔵四季」 北あかりのポテトサラダ
- 「星火」 いぶりがっこポテトサラダ
- 「築地 竹政」 ソーセージの吟醸粕漬け ポテトサラダ添え
- 「ゆき椿」 ポテトサラダ
- 「鈴しろ」 そら豆とカラスミのポテトサラダ
- 「根津 たけもと」 海老芋のポテトサラダ
- 「稲水器 あまてらす」 ポテトサラダ ベーコンオイル

## 第二章 割烹の一品料理

### 「築地 竹政」

- 初鯉の蕁炙り 土佐塩造り
- 蛸いかと金柑 京水菜のサラダ仕立て

帆立貝と菜の花の芥子和え  
墨烏賊と筍の木の芽味噌和え  
鶏笹身と生麩の蒔味噌なめろう  
浅蜷と九条葱の芥子酢味噌和え  
百合根と愛魚女の桜餅 椀もの  
泉州水茄子の生ハム巻き 塩レモン  
黒毛和牛シャトーブリアンの叩き 生海胆包み  
寒鰯の照り焼き大根  
鶏手羽先の西京焼き  
地金目のソテー 下仁田葱のクリーム仕立て  
蚕豆と芝海老すり身の挟み揚げ  
殻付き牡蠣の天ぷら ぼん酢、紅葉おろし  
京筍と蛤の出汁蒸し  
莫久来  
堀川牛蒡の唐揚げ  
香箱かにめし  
鰻の倶利伽羅 まんめし  
土用の丑の鰻重  
半熟とろとろオムライス

### 「おわん」

[酒肴] ホッキ貝と山あさつきのぬた  
[酒肴] 鰻ざく  
[酒肴] 旬菜の盛り合わせ 2月  
[酒肴] 旬菜の盛り合わせ 6月  
[酒肴] ずわい蟹と三つ葉の玉子焼き  
[おすすめ] 和風ローストビーフとクレソンのサラダ  
[おすすめ] 温野菜の味噌チーズ  
[おすすめ] 鱈の瞬間燻製 岩塩焼き  
[おすすめ] 三河湾直送大あさりの醤油焼き  
[おすすめ] 国産たけのこ炭焼き  
[おすすめ] 姫竹の炭焼き  
[おすすめ] アボカドの西京焼き  
[おすすめ] 大長茄子 炭火焼き  
[おすすめ] 黒毛和牛の炭焼き  
[おすすめ] ホタテ貝と大根のクリームコロッケ

- [おすすめ] 青豆豆腐とかますのお椀
- [おすすめ] とうもろこしの天婦羅
- [おすすめ] 金目鯛のかぶら蒸し
- [珍味] カマンベールもろみ味噌漬
- [ごはん物] 金目鯛と山菜の炊き込みごはん
- [ごはん物] お茶漬 塩きり鰹
- [ごはん物] チャーシュー丼

### 「星火」

- [燻製] 燻製の盛り合わせ
- [一品] もずくの酢の物
- [一品] 夏野菜の土佐酢ジュレ
- [一品] 揚げ出し胡麻豆腐
- [一品] 湯葉とくるみの白和え
- [一品] マダイ兜香草バター焼き
- [一品] ハマグリの天ぷら タラの芽の化粧揚げ ホタルイカの磯辺揚げ
- [一品] 桜エビと三つ葉のかき揚げ
- [一品] 稚鮎の磯辺揚 沢ガニの唐揚
- [一品] 夏の煮物
- [一品] ホタルイカのあひ〜じょ
- [石焼] 黒毛和牛の焼きしゃぶ
- [一品] のどぐろ煮付
- [一品] 真鯛の蕪蒸し
- [一人鍋] 鴨のつくねとろろ鍋
- [一人鍋] カキのクリーム鍋
- [御食事] 桜エビと山菜の土鍋御飯
- [御食事] 大山鶏の土鍋リゾット
- [御食事] 鮭イクラ土鍋おこわ
- [御食事] 星火ラーメン
- [御食事] 燎原ラーメン

### 「酒膳 蔵四季」

- [お通し] 前菜盛り合わせ 茄子素麺
- [一品料理] ホワイトアスパラガスの蛍烏賊ディップ
- [一品料理] ふき味噌豆腐
- [一品料理] 初夏トマトの冷製だし

- [一品料理] 鱧と冬瓜、夏野菜の冷やし鉢
- [一品料理] 白バイ貝の煮浸し
- [一品料理] 鰹のにんにく醤油
- [一品料理] 鯖と茗荷の胡麻よごし
- [一品料理] ずわい蟹と雲丹の湯葉刺し
- [一品料理] 毛蟹と蓴菜の酢の物
- [一品料理] 牡蠣と白菜、せりの冬のおひたし
- [焼] 天然真鯛の焼き浸し
- [揚] 銀鮭の唐揚 初夏野菜の餡掛け
- [揚] えび芋唐揚 せりと蟹の餡かけで
- [揚] 目光り南蛮揚
- [一品料理] 穴子と茄子の湯葉餡かけ
- [一品料理] 鯉と春野菜の炊合せ
- [一品料理] 黒毛和牛の肉じゃが
- [一品料理] 根菜の炊合せ
- [一品料理] 京鴨と芹たっぷり小鍋
- [一品料理] 天然真鯛の柚庵とろろ蒸し

### 「稲水器 あまてらす」

[本日のお通し] ずんだすり流し ピータン豆腐 6月

桜胡麻豆腐

トマトの蜜煮

蛸と白瓜の湯葉梅和え

じんたの南蛮漬け

あまてらす風とりわさ

豚バラ肉香味焼き

鶏モモ肉の黒胡椒焼き

シラスのオムレツ

出汁炊き玉子

空心菜と豚肉の豆鼓炒め

粒貝の練ウニ炒め

筍の唐揚げ 落味噌添え

房付きヤングコーン天ぷら

燻製春巻きコロツケ

牛かつ なめ茸ソース

鯛蕪

合鴨のロース煮  
筍豆腐芹餡かけ  
生ホタルイカ醤油漬け  
レバーパテ  
甘エビ酒盗和え  
あん肝の旨煮  
筋子の粕漬  
あまてらす特製漁師丼  
穴子の棒寿司  
柿バター

「三鷹 和食 日なた」

〔お通し〕長いも素麺 さくらんぼのラム酒漬け 6月  
枝豆の山椒風味  
地蛤と春野菜のポン酢がけ  
真つぶ貝と焼き葱の辛子酢味噌  
かもわさ  
アボカド焼海苔酒盗和え  
イチゴと煎り胡麻のサラダ  
桃と朝どりレタスと塩昆布のサラダ  
蛸烏賊と若布の玉子とじ  
ぎんだら西京焼き  
山形牛いちぼ肉焼き  
新筍と芝海老のかき揚げ  
ハモかつ  
煮穴子と胡瓜  
牛しゃぶと島らっきょうの銀餡  
鶏せせりとそら豆の茶碗蒸し  
太刀魚のばってら  
赤身と中トロの海苔巻き寿司  
〔お食事〕 蕨の臺の炊き込みご飯  
〔お食事〕 焼きアユご飯  
〔お食事〕 鯛素麺  
〔甘味〕 和三盆ブリュレ  
〔甘味〕 自家製キャラメルアイス

## 「目白 待つ宵」

- [お通し] 胡麻豆腐 2月
- [お通し] 水無月豆腐 6月
- [特撰] 自家製唐墨
- [特撰] 大根と牡蠣のステーキ 白菜味噌ソース
- [酒肴] 茄子揚げ浸し 夏野菜添え 順才土佐酢ジュレ
- [酒肴] 鳥貝とアスパラの酢味噌和え
- [酒肴] ロースト鴨と葱の冷製
- [酒肴] 白子と安肝ポン酢
- [酒肴] 安肝と鶏そぼろの焼き味噌
- [サラダ] 蒸鶏とトマトのサラダ 黒オリーブドレッシング
- [サラダ] 豚しゃぶサラダ 黒酢ドレッシング
- [揚物] 海老真丈のふわふわ揚げ 海老塩まぶし
- [揚物] いちじく変わり揚げ サワー味噌クリーム
- [温物] 新じゃがとズッキーニの塩辛焼
- [温物] 甘鯛唐墨焼き
- [温物] 稚鮎と蕪の香草バター焼き
- [温物] 鮎一夜干し
- [温物] 牛タンと根菜の味噌煮込み
- [温物] 岩中豚と春キャベツの旨塩煮
- [お食事] 太刀魚とすり胡麻の冷汁ごはん
- [お食事] しらすと生海苔の炊込ご飯
- [甘味] 黒豆きな粉のレアチーズケーキ
- [甘味] 吟醸粕のムース 日本酒ジュレ掛け

## 「鈴しろ」

- [お通し] 菜の花と海苔の温かいおひたし
- [本日のお勧め] 焼きナスとミョウガのお浸し
- [本日のお勧め] 鳥レバーと金柑の最中
- [本日のお勧め] 赤貝と新ワカメのヌタ和え
- [本日のお勧め] イチヂクとホワイトアスパラの白和え
- [本日のお勧め] ホタルイカのお粥
- [本日のお勧め] とうもろこしのすり流し椀
- [本日のお勧め] ミンククジラのユッケ
- [本日のお勧め] 真鯨の梅なめろう
- [本日のお勧め] 焼き胡麻豆腐とウニ

- [本日のお勧め] 豚肩ロースと春キャベツの生姜焼き
- [本日のお勧め] 鶏モモ肉の炙り焼き 夏野菜おろし
- [本日のお勧め] 鳥唐揚げ二種 カレー風味と塩昆布
- [本日のお勧め] 鯖の燻製とじゃが芋の揚げ春巻き
- [本日のお勧め] アサリのおから煮
- [本日のお勧め] 豚スペアリブの角煮
- [土鍋ごはん] 三種のとうもろこしとカルピスバターのとろろごはん
- [本日の土鍋ごはん] 和牛とタケノコの土鍋ごはん
- [本日のお勧め] レンズ豆のお汁粉
- [本日のお勧め] 牛乳とスイカのプリン
- [一品料理] こだわりだしの春おでん
- [一品料理] こだわりだしの夏おでん

### 「ゆき椿」

- [お通し] なまり節と万願寺唐辛子 7月
- [前菜] キウイとクレソンのサラダ
- [前菜] うるいとジャコのラー油和え
- [前菜] 前菜三種盛り
- [前菜] 日向夏とアスパラの金山時味噌和え
- [前菜] たことコリンキーの黒糖そら豆和え
- [前菜] プラムとクレソンの白和え
- [前菜] たたきモロヘイヤと山芋
- [前菜] 冬瓜の桜海老あんかけ
- [前菜] よだれ鶏
- [揚物] 蛤と春キャベツのコロッケ
- [揚物] むか漬けの天ぷら
- [揚物] イカとニラの春巻き
- [揚物] とうもろこしとゴーヤのかき揚げ
- [揚物] カツオの竜田揚げ
- [揚物] へしこのクリームコロッケ
- [強肴] トマト玉子炒め
- [強肴] トマト肉豆腐
- [強肴] 豚バラのコンフィ 炙り焼き
- [酒肴] ほたるいかなめろう
- [酒肴] 稚鮎のパテ
- [食事] すだち素麺

[食事] スープカレー

[甘味] 金柑大福

### 「根津 たけもと」

[酒肴] 根三つ葉と九条葱のおひたし

[酒肴] 山菜の湯葉白和え

[酒肴] 鮪とうるいのぬた

[酒肴] 蛍烏賊とフルーツマトの土佐酢ジュレ

[酒肴] 枝豆のすり流し

[酒肴] 汲み上げ湯葉の香味ジュレ

[酒肴] バフンウニの泡醤油

[焼き物] 岩牡蠣の田楽焼き

[焼き物] 鮎の焼き浸し

[焼き物] 鴨モモ肉のガリネギ焼き

[揚げ物] 筍の土佐揚げ

[揚げ物] 桜海老と青海苔の薩摩揚げ

[揚げ物] 鰹と夏野菜のフリット カレーの香り

[煮物] 飯蛸の桜煮

[煮物] 蕨と帆立の卵とじ

[煮物] おからの炊いたん

[ご飯もの] バフンウニの炊き込みご飯

[珍味] ポタン海老の大吟醸漬け ふり柚子

[珍味] ばくらい

### 「コラム」

- コラム 1 まず「店の看板になるメニュー」を持つ
- コラム 2 原価のかけ方——「一品が生む利益」が重要
- コラム 3 選びやすさを考慮してメニュー数を決める
- コラム 4 ドリンクの売り方もお客さまの立場で考える
- コラム 5 メニューブックはコミュニケーションツール
- コラム 6 店の小型化は時代の流れ。少人数で回せる店を
- コラム 7 “立地がすべて”の時代から販促重視の時代へ
- コラム 8 店主の経験が店の「幅と奥行き」を広げる

さくいん