

【トーキョーバル】目次

【トーキョーバル スタイル 20 選】

- 三鷹バル [東京・三鷹]
- 世田谷バル [東京・代田]
- キッチン セロ [東京・目黒]
- 日仏食堂 トロワ [東京・三軒茶屋]
- 魚河岸バル 築地タマトミ [東京・築地]
- カレーとワイン ポール [東京・新富町]
- 富士屋本店ワインバー [東京・渋谷]
- マル2階 [東京・八丁堀]
- フリーゴ [京都・出町柳]
- ポキート [京都・三条]
- エル プルポ [東京・神楽坂]
- エル ブエイ [東京・神楽坂]
- バル デ エスパニーニャ ペロ [東京・銀座]
- スペインバル&レストラン バニユルス [東京・銀座]
- リンコン カタルーニャ [大阪・京橋]
- エル ポニエンテ ゴソ [大阪・北浜]
- イタリアンバル ラ ヴィオラ [東京・銀座]
- パール タッチョモ [東京・高円寺]
- トラットリア・パール イル ギオットーネ [京都・四条]
- イル ランボ [京都・三条]

【トーキョーバル ヒットメニュー200】

1 一口前菜、小皿料理

- 赤ピーマンのペペロナータ
- ドライいちじくのラム酒漬け
- 焼き野菜のマリネ
- オリーブマリネ
- プチトマトのピクルス
- 自家製ドライトマト

ごぼうとドライトマト
さつまいものオレンジ煮（マーマレード風味）
長芋のコンフィ 粒マスタード風味
ほくほく里いものアイヨリソースがけ
タコとじゃがいものサルサヴェルデ
アンチョビポテト
空豆と生ハムのサラダ
新玉ねぎのリピエネ
山うどと鶏肉 クミン風味のマヨネーズあえ
カンタブリア産極上アンチョビ
ヴィッテロ・トンナート
茹で卵とアンチョビ
サルシッチャ・ホウレン草・リコッタチーズのロートロ
ナルメヤシのベーコン巻き
なんこつのアーリオ・オーリオ
空豆のディップ
きのこのマリネ

生ハムの取り扱いのコツ

2 サラダ

フレッシュマッシュルームのアンチョビガーリックオイルがけ
セルバチコサラダ
コールスロー
ロシア風ポテトサラダ
塩ダラとトマトのサラダ
豆のサラダ
トレヴィスとグァンチャーレのサラダ
アンディーブのサラダ
ほたるいかと春野菜のサラダ
ヒヨコ豆のサラダ
あぶり上ミノとハーブのサラダ
アボカドと魚介のサラダ

3 野菜のつまみ

季節の野菜とアンチョビクリームディップ
トマトの黒オリーブあえ
根菜のピクルス
産地直送 新鮮野菜のバーニャカウダソース
ホワイトアスパラのガスパチョマリネ
ナスのバルサミコマリネ 生ハムのせ
白ねぎのマリネ
ガスパチョ
ガスパチョ 海の幸を添えて
芽キャベツのブレゼ
焼きヒメダケ&焼きヤングコーン
アボカドとトマトのヤキレーゼ
パドロン
オリーブフリット
フリットオリーブ
いろいろキノコのクミン風味
マッシュルームの生ハム詰め焼き
カブのロースト
こんにゃくのゴルゴンゾーラソース
にんにくのスープ
玉葱のキッシュ
茄子と鴨のラグーのモッツァレラグラタン
ひよこ豆とソーセージのカレー風味 チリビーンズ
焼きリボリータ

4 パンのつまみ

若鶏のレバーといろいろきのこのパテ
鶏白レバームースのクロスティニー
レバーパテ
ハムス
空豆ムースのクロスティニー
自家製チーズ
ピーマンとアンチョビのピンチョス

かにカマサラダのピンチョス
ソーセージのピンチョス
カナッペ ゴーダチーズとサラミ
カナッペ ガーリックトースト
カナッペ 生ハムとトマト
カナッペ オリーブとアンチョビ
パンコントマテ
日本一のパンコントマテ
自家製ソーセージ
おつまみピッツァ カレー風味
おつまみピッツァ グアンチャーレ
ゴルゴンゾーラとハチミツのピッツァ
オリーブとアンチョビのピッツァ
ピッツァ シチリアーナ
ズッキーニとベーコンのパニーノ
ミックスコカ

5 卵、ジャガイモ、チーズのつまみ

エビとアスパラの平たいオムレツ
イワシ入りオムレツ
こだわり卵のスパニッシュオムレツ
ハーブのプリン ゴルゴンゾーラソース
とん平焼き
オリエンタルポテフリ
ジャガイモ・生ハム・卵のエストレジャードス NO. 4
小さいものフリット ブラバスソース添え
じゃがいもとポルチーニのコロッケ
生ハムコロッケ
カラブリア風 山羊のチーズとトマトの温製
じゃがいもとブルーチーズのドフィノワ風グラタン
マッシュポテトと挽肉のグラタン

6 魚のつまみ

うにのプリン

貝とえびの塩ゆで
スペイン産小いわしのマリネ
ヒラメのカルパッチョ
鯉とコリアンダーのカルパッチョ
生ハムで締めた真ダイのカルパッチョ
タイラ貝のカルパッチョ
魚介のサルピコン
ヒコイワシのマリネ
トリ貝と筍の子、菜の花、シードラのジュレ和え
マグロの生ハム
カサゴのパテ
フォワグラと穴子のテリーヌ
エスカベッシュ
カニのクレープ包み
ウナギのライスバーガー
アサリのマリナーラ風
活浅蜷のココット蒸し
ムール貝の怒りん坊風
白バイ貝のハーブボイル
釜あげしらうおのにんにく炒め
あぶりタコのガリシア風
はまぐりとホワイトアスパラの白ワイン蒸し
ツブ貝とタケノコのソテー
フリットミックス
たらとじゃがいものフリット
稚鮎のフリット
マグロ、アボカド、トマトのわさび揚げ
アンダルシア風かき揚げ
牡蠣のムニエル
桜海老のガレット
マグロのアラ炭火焼き
蛸とジャガイモのトマト煮込み
ほたるいかと菜の花のアヒージョ
車えびのにんにくオイル煮
マンボウのトリッパ

7 肉のつまみ

イベリコハムとポテト、しし唐
牛肉の自家製ハム
鴨胸肉のブレザオラとモスタルダ
ゆっくり焼いたローストポーク
自家製ソーセージ
鴨のソーセージ
吉田豚と鶏白レバーのパテ
鴨のコンフィとキノコのソテー
モルーノ
豚耳のブランチャ
トリッパのソテー
仔牛のミラノ風カツレツ
砂肝の唐揚げ
フライドチキン イタリアーノ！
とろーりチーズとバジルのカツレツ
三笠会館伝統の味 鶏の唐揚げ
牛バラ肉の赤ワイン煮込み
鶏の煮込み
白インゲン豆と塩豚の煮込み
ウナギのビール煮込み
スペイン風ミートボール
ラムボール ポルチャーニのクリーム煮
ポキート煮込み
ミノの煮込み
フィレンツェ風トリッパのトマト煮込み
カジョスのグラタン
一押しもつ煮こみ
銀杏と砂ズリのガーリックオイル煮
カネロニ
目玉のオヤジ

8 肉、魚のメインディッシュ

採れたてのお魚とお野菜たっぷりの炭火焼き

塩だらとホワイトアスパラのサルサヴェルデ
マグロのカマのロースト
真いわしの鉄板焼き
スズキのソテー リビエラソース
サーモンのパリッと焼き、甘酒ソース
吉田豚ロース炭火焼き
自家製ローストポークのグリル バーニャカウダソース
松坂豚の炭火ロースト
熟成シンタマとハラミの炭火ロースト
ステーキフリット
短角牛のレアステーキ
牛ハツのスモークと葉ニンニクのソテー
シャラン鴨のグリル フォワグラの香り キューバリブレのソース
骨付き仔羊のソテー カチャトーラ風
アフリカンラムチョップ
乳飲み仔羊 唐辛子風味のチーズ焼き
骨付き焼き鶏
スペアリブのコンフィ 粒マスタードソース
和牛タンの煮込み マルサラワインソース
ウナギの煮込み
仔羊と夏野菜の煮込みとクスクス

9 締めのお米料理とパスタ

魚介のパエリア
レンズマメのパエジャ
たこのメロツソ
いか墨のメロツソ
フィデウア
カレードリア
ライスコロツケ「アランチーノ」
リゾットカレー
ガーリックライス
アサリごはん
とろとろ豚バラ肉ときゃべつのブカティーニ エストラゴンの香り
スパゲティ しらすのシチリア風

魚介とキャベツソースのパンタッチェ
鶏レバーときのこのペンネ
仔羊の煮込みソース 手打ちピチ
トマトソーススパゲッティ つけ麺風
チキンとクリームチーズのラビオリ

《基本・補足レシピ》

《材料別索引》