

心·技·体



うるふおすすめコース

焼きふぐとすっぽん鍋

〈1人前〉 13,500yen

- ・季節の先付
- ・ふぐ煮こごり
- ・ふぐ皮ポン酢
- ・ふぐの刺身
- ・焼きふぐ上身3種盛り
- ・ふぐの唐揚げ
- ・すっぽん丸鍋(雑炊付)
- ・デザート

焼きふぐとちゃんこ鍋

〈1人前〉 9,800yen

- ・季節の先付
- ・ふぐ煮こごり
- ・ふぐ皮ポン酢
- ・ふぐの刺身
- ・焼きふぐ上身3種盛り
- ・ふぐの唐揚げ
- ・秘伝九重部屋の塩寄せ鍋
- ・デザート

焼きふぐと 特製土鍋炊き込みごはん

〈1人前〉 8,560yen

- ・季節の先付
- ・ふぐ煮こごり
- ・ふぐ皮ポン酢
- ・ふぐの刺身
- ・焼きふぐ上身3種盛り
- ・ふぐの唐揚げ
- ・特製ふぐの土鍋炊き込み御飯
- ・デザート

すっぽん丸鍋

〈2人前/雑炊付き〉 7,800yen

すっぽんは、漢方薬とも言われるほど体にいい食材です。その成分と旨味を存分に味わっていただくため、代謝を上げ免疫力を高める国産生姜と、うるふオリジナルの薬膳醤油でシンプルに仕上げました。味わい深く、お肌にもうれしい鍋をお楽しみください。



じょう身三種盛り



すっぽん丸鍋

焼きふぐ

じょう身三種盛り

〈2人前〉 6,800yen

高たんぱく低カロリーのふぐの新しい美味しさを発見しました。

じょう身(骨の無い柔らかい身)
ネギ塩味 / にんにく味 / 辛子味噌味 or ネギ紫蘇

あら身三種盛り

〈2人前〉 6,400yen

あら身(骨のある部分)
べら身(かまの身) ネギ塩味 or 梅肉味
かえる身(あごの身) にんにく味 or 醤油麴柚子味
骨身 辛子味噌味

エンガワ にんにく醤油味

3,400yen

単品焼きふぐ



べら身

べら身(かまの身)
ネギ塩味 or 梅肉味
1,980yen



かえる身

かえる身(あごの身)
にんにく味 or 醤油麴柚子味
1,980yen



骨身

骨身
辛子味噌味
2,600yen



とうとうみ

とうとうみ
辛子味噌味 or ネギ塩味
2,400yen

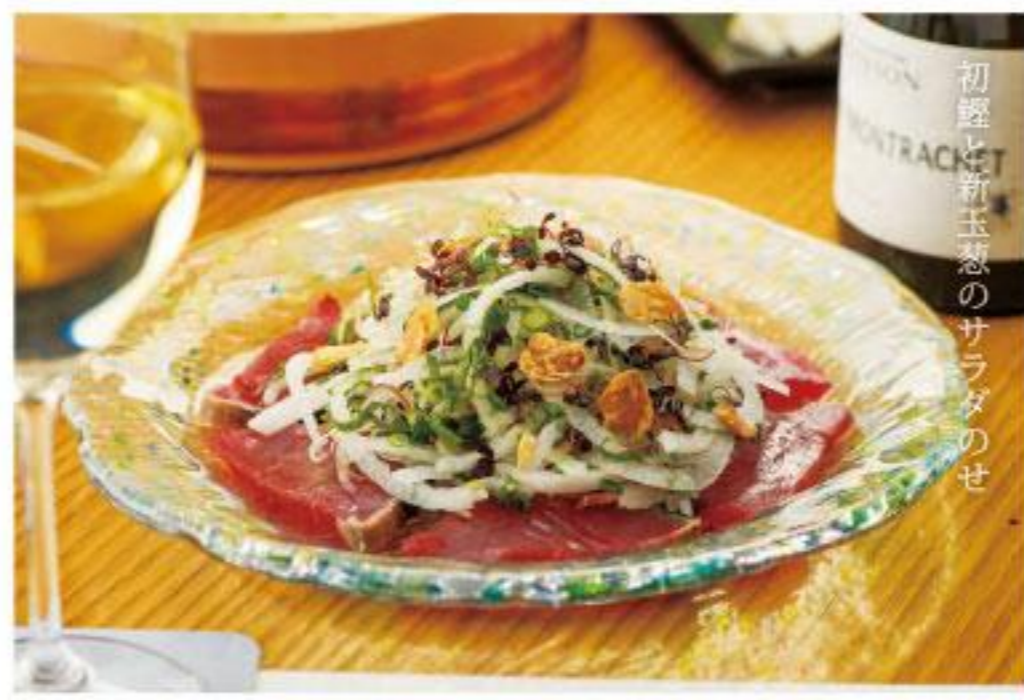
※表示価格は全て税込み価格となります。※別途サービス料10%が追加となります。※当店で使用しているお米は国産米になります。

季節の料理

虎ふぐ ぶつ刺し	2カン 2,200yen
本鮪のお造り	2,400yen
初鰹のお造り	2,000yen
本日のお造り	1,500yen～
おまかせ三種盛り合わせ	1,800yen～
焼き蛤	1,200yen



磯つぶ貝煮	1,200yen
そら豆塩茹	1,300yen
ふぐの白子揚げ	1,850yen
筍の木の芽焼き	2,000yen
桜海老とふぐの殻焼	1,850yen
ふぐしんじょの筍挟み揚げ	1,650yen



初鰹と新玉葱のサラダのせ	1,850yen
蛸烏賊のみぞれ和え	1,500yen
水蛸の酢物	1,400yen
春キャベツと桜海老のサラダ	980yen
トマトマリネ	980yen



ふぐの炊き込みご飯	小<2～3人前> 2,980yen 大<4～5人前> 4,980yen
トッピング	筍 1,800yen 桜海老 1,650yen 蛸烏賊 1,850yen いくら 2,200yen
本日の味噌汁	480yen

一品料理

ふぐ皮ポン酢	小500yen 大1,000yen
ふぐの炙りサラダ	小2,980yen 大4,800yen
セロリの千切り 桶盛り(限定)	1,200yen
ふぐ皮とパクチーサラダ	1,200yen
ポテトサラダ(ふぐ出汁で炊いたジャガイモを使用)	750yen



本鮪中トロ納豆	1,600yen
自家製揚げ出し豆腐	1,500yen
野菜のスティック ふぐ味噌添え	1,300yen
叩き胡瓜	600yen
キムチ(白菜、カクテキ)	各 690yen



まぐろかつ(本まぐろ中とろ)	2,600yen
ふぐの唐揚げ	2,900yen
ふぐのクリームコロッケ	1,600yen
すっばんの唐揚げ	4,000yen



特製フカヒレ入りふぐ餃子(2個入り)	940yen
だし巻き玉子	1,200yen
鶏つくね照り焼き	980yen
米島産 うるふ特製辛子明太子(炙り又は生)	1,250yen
国産黒毛和牛赤身の炙り 和風ドレッシング	2,000yen

※表示価格は全て税込み価格となります。※別途サービス料10%が追加となります。※当店で使用しているお米は国産米になります。

鍋



国産黒毛和牛とすっぽんスープ
極みしゃぶしゃぶ

国産黒毛和牛とすっぽんスープ 極みしゃぶしゃぶ

<2人前> 7,980yen

玉葱のスライスにすっぽんスープをたっぷり染み込ませ、スープに軽くぐらせたお肉を巻いてお召し上がりください。メは中華麺がおすすめです。すっぽんの旨味とお肉の出汁が溶け込んだスープにぴったりです。

追加 具材

赤身ロース	3,300yen
野菜盛り合わせ	1,200yen
中華麺	500yen

秘伝九重部屋 塩ちゃんこ鍋

<2人前> 6,800yen

しなやかで強靱な肉体をつくりあげた門外不出の鍋に栄養バランスを考えた食材を入れ、上品な味に仕上げました。鶏がらベースの塩味でお召し上がりください。

うるふ特製火鍋

<2人前> 7,800yen

鶏ガラベースのスープに自家製ラー油と数種類の醬を使用した辛さと旨みの効いた特製火鍋スープに、海鮮、肉、野菜を入れお召し上がりください。メは中華麺もしくは雑炊がおすすめです。

お食事

特製ふぐ冷麺	1,980yen
ふぐスープの辛味うどん	1,980yen
ふぐとミナリ(芹)のクッパ	2,700yen
ふぐの炊き込みご飯	小<2~3人前> 2,980yen
季節のトッピング 各種ご用意しております。	大<4~5人前> 4,980yen
本日の味噌汁	480yen



デザート

本日のフルーツ	820yen
ほうじ茶プリン	800yen
バニラアイス黒蜜きなこ掛け	600yen
バニラアイス黒蜜きなこ掛け 白玉入り	1,000yen
白玉(ゴマ餡入り)	600yen



本日の水菓子

think think body food

体と食を考える。

「心・技・体 うるふ」は、高級食材の「ふぐ」と「すっぽん」の素晴らしさを、手軽に堪能していただけるレストランです。

しなやかで強靱な体づくりのために“食へのこだわり”を貫いてきた

第58代横綱千代の富士・前九重親方に味の監修をしていただいたことで、食の新スタイルとトラディショナルの共演を楽しめるお店となっております。

高たんぱく低カロリーのふぐの美味しさをいっそう引き立てる看板メニュー「焼きふぐ」は、ふぐを単に焼くのではなく、まるで焼肉のように味わう絶品です。

また、女性のお肌にもうれしいコラーゲンがたっぷり、

深い味わいのスープが食通の舌をうならせている「すっぽんの丸鍋」もご賞味いただけます。

全国津々浦々を巡業する中で親方が出会った“日本の旨いもの”を厳選した一品料理もラインナップしております。

体にも美味しい「心・技・体 うるふ」で、新スタイルの食をお楽しみください。