

心·技·体



心·技·体

焼きふぐ



じょう身三種盛り ※じょう身(骨の無い柔らかい身) <2人前> 6,800 yen
高たんぱく低カロリーのかまの新しい美味しさを発見しました。
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 ※あら身(骨のある部分) <2人前> 6,400 yen
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醤油麹柚子味／骨身 辛子味噌味



単品焼きふぐ

べら身(かまの身)
ネギ塩味 or 梅肉味
1,980 yen



かえる身(あごの身)
にんにく味 or 醤油麹柚子味
1,980 yen



骨身
辛子味噌味
2,600 yen



エンガワ
にんにく醤油味
3,400 yen



とうとうみ
辛子味噌味
or
ネギ塩味
2,400 yen

鍋



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> 7,980 yen

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	3,300 yen
	野菜盛り合わせ	1,200 yen
	中華麺	500 yen



秘伝九重部屋 塩ちゃんこ鍋
<2人前> 6,800 yen

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> 7,800 yen

鶏ガラベースのスープに
自家製ラー油と数種類の醤を使用した
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。

※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。

一品料理

前菜

毛ガニ（蒸し）	半身4,000yen
生とうもろこし	720yen
煎り枝豆	800yen
自家製ざる豆腐	900yen
フルーツトマト	980yen
万願寺唐辛子とじゃこ炒め	1,350yen
季節の野菜 自家製ふぐ味噌添え	1,500yen
叩き胡瓜 塩昆布和え	700yen
キムチ（白菜・カクテキ）	700yen
うるふ特製辛子明太子（炙り又は生）	1,300yen



サラダ

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
明太子のせ	1,500yen
ふぐと茗荷の梅サラダ	1,300yen



お造り

サマートリュフとキャビアの虎ふぐてっさ	2,900yen
岩牡蠣	2,400yen〜
活け鮑	2,500yen
虎ふぐ ぶつ刺し	〈2カン〉 2,200yen
本鮪	2,400yen
本日の鮮魚	1,500yen〜
(魚の内容により金額変動いたします)	

おまかせ三種盛り合わせ	1,800yen〜
(魚の内容により金額変動いたします)	

本鮪中トロ納豆（海苔付き）	1,800yen
---------------	----------

酢の物

ふぐ皮ポン酢	〈小〉 500yen 〈大〉 1,000yen
毛ガニとじゅんさいの酢の物	2,200yen
水蛸と胡瓜と茗荷の生姜酢	1,500yen
糸島産 もずく酢	850yen
本日の魚介南蛮漬け	1,500yen

焼き物

天然鮎の塩焼き 1尾	3,400yen
すっぽんの塩焼き	
又はにんにく生姜醤油焼き	4,000yen
ふぐと鮑の殻焼き（鮑の肝醤油）	2,200yen
自家製だし巻き玉子	1,200yen
鶏つくね照り焼き	980yen
豚平焼き	1,200yen
うるふ特製ふぐチヂミ	1,980yen

一品料理

温物

ふぐ茶碗蒸し 生雲丹のせ	1,500yen
かれいの煮付け	3,500yen
たこの柔らか煮	2,600yen
美桜鶏と大根の旨煮	1,800yen
自家製揚げ出し豆腐 いくら添え	1,500yen
特製フカヒレ入りふぐのスープ餃子	940yen



揚げ物

とうもろこしと白えびのかき揚げ	1,600yen
海老しんじょう万願寺唐辛子包み揚げ	2,600yen
ふぐの唐揚げ	2,900yen
すっぼんの唐揚げ 1人前 ※写真は2人前	4,000yen
まぐろかつ (本まぐろ中トロ)	2,600yen
ふぐのクリームコロッケ	1,600yen



お食事

すっぼん 鮎掛け土鍋ご飯	4,500yen
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 大<4~5人前> 4,980yen
トッピング	毛ガニ 2,500yen サマートリュフ 2,200yen いくら 2,200yen とうもろこし 900yen

デザート

かき氷 ラズベリー 抹茶 黒蜜きなこ	各850yen
本日のフルーツ	850yen
ほうじ茶プリン	800yen
白玉 (ゴマ餡入り)	600yen
バニラアイス黒蜜きなこ白玉入り	1,000yen
本日のアイス	600yen

※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。

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で、

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。