

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。

心・技・体

うるふ



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ふぐ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



べら身



かえる身



骨身

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

エンガワ
にんにく醤油味
3,400 yen



とうとうみ

とうとうみ
辛子味噌味
or
ネギ塩味
2,400 yen

鍋



すっぽん丸鍋

すっぽん丸鍋
<2人前／雑炊付き> 7,800 yen

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。



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> 7,980 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

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

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。
メは中華麺がおすすめです。

一品料理

前菜

毛ガニ（蒸し）	半身4,000yen
フルーツトマト	980yen
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
子持ち鮎の山椒煮	1,500yen
せりときのこのお浸し	1,200yen
つぶ貝煮	1,200yen
ふぐの昆布メ明太子和え	1,400yen



お造り

からすみてっさ	2,900yen
戻り鰹	2,000yen
虎ふぐ ぶつ刺し	〈2カン〉 2,200yen
本鮪	2,400yen
おまかせ三種盛り合わせ （魚の内容により金額変動いたします）	1,800yen〜
本鮪中トロ納豆（海苔付き）	1,800yen
生牡蠣ポン酢	1,200yen

酢の物

ふぐ皮ポン酢	〈小〉 500yen 〈大〉 1,000yen
糸島産 もずく酢	850yen
くらげときのこの胡麻酢	1,400yen
水蛸と胡瓜の生姜酢	1,500yen

揚げ物

ふぐの唐揚げ	2,900yen
すっぼんの唐揚げ	※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
ふぐ入り海老しんじょうの蓮根挟み揚げ	1,850yen
秋刀魚、茄子、舞茸 揚げ浸し	1,600yen
揚銀杏	950yen
舞茸の天婦羅	1,450yen
トリュフ塩ギーオイルのポテトフライ	850yen

※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

温物

松茸とふぐの茶碗蒸し	1,600 yen
松茸とふぐの土瓶蒸し	2,700 yen
里芋の揚げ出し ふぐそばろ餡掛け	1,850 yen
自家製揚げ出し豆腐 いくら添え	1,500 yen
特製フカヒレ入りふぐのスープ餃子	940 yen



※写真はイメージです。



焼き物

秋刀魚の塩焼き	時価
焼き松茸	3,500 yen
牡蠣の昆布焼き	2,000 yen
鮭ときのこのホイル焼き	2,700 yen
焼き加茂茄子	950 yen
すっぽんの塩焼き	
又はにんにく生姜醤油焼き	4,000 yen
自家製だし巻き玉子	1,200 yen
鶏つくね照り焼き	980 yen
豚平焼き	1,200 yen



お食事

すっぽん餡掛け土鍋ご飯	4,500 yen
特製ふぐ冷麺	1,980 yen
ふぐスープの辛味うどん	1,980 yen
ふぐとミナリ(芹)のクッパ	2,700 yen
ふぐの炊き込みご飯	小<2~3人前> 2,980 yen 大<4~5人前> 4,980 yen
トッピング 松茸	3,000yen
蟹	2,500yen
いくら	2,400yen
からすみ	2,000yen

デザート

かき氷 ラズベリー 抹茶 黒蜜きなこ	各850 yen
本日のフルーツ	950 yen
ほうじ茶プリン ※系列店ILBrio監修	800 yen
白玉 (ゴマ餡入り)	600 yen
バニラアイス黒蜜きなこ白玉入り	1,000 yen
本日のアイス	600 yen

※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。