心・技・体

うるふ

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。
しなやかで強靭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。

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







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



すっぽん丸鍋
〈2人前／雑炊付き〉 7,900 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
〈2人前〉 8,900yen

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。 〆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。



クエの柚子みぞれ鍋
〈2人前〉 12,900 yen

鰹節とあご（とびうお）、利尻昆布から出出汁を取り大根おろしを擦り下ろした「みぞれ」柚子まるごとを鍋に浮かべ柚子の香りを引き出し、みぞれと絡んだクエをさっぱり召しあがれるように仕立てました。是非ご賞味下さい。



秘伝九重部屋　塩ちゃんこ鍋
〈2人前〉 7,800 yen



うるふ特製火鍋
〈2人前〉 8,500 yen



薬膳白湯ふぐてっちり
〈2人前〉 9,800 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。

一品料理

前菜

ふぐ辛子明太子和え又は酒盗和え	1,400yen
フルーツトマト	980yen
野菜スティック 自家製ふぐ味噌添え	1,500yen
叩き胡瓜 塩昆布和え	700yen
キムチ（白菜又はカクテキ）	各700yen
うるふ特製辛子明太子（炙り又は生）	1,300yen
つぶ貝煮	1,200yen
お新香盛り合せ	950yen





※写真はイメージです。

酢の物

ふぐ皮ポン酢	〈小〉500yen 〈大〉1,000yen
ふぐ白子ポン酢 ※11月入荷予定	2,400yen
あん肝ポン酢	1,400yen
生牡蠣ポン酢	1,200yen
ふぐ皮とセリの柚子おろしポン酢	1,100yen
糸島産 もずく酢	850yen
水蛸と胡瓜の生姜酢	1,500yen













お造り

からすみてっさ	2,900yen
虎ふぐ白子刺 キャビアのせ ※11月下旬入荷予定	〈1カン〉1,600yen
寒鰤	2,400yen
クエ	2,600yen
虎ふぐ ぶつ刺し	〈2カン〉2,200yen
おまかせ三種盛り合わせ	1,800yen～
本鮪中トロ納豆（海苔付き）	1,800yen

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
大麦三元豚 冷しゃぶサラダ	1,650yen

温物

ふぐの茶碗蒸し 蟹又はすっぽん餡かけ	1,600yen
ふぐと蓮根おろし蒸し 蟹餡かけ	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

※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

焼き物

ふぐとズワイ蟹の甲羅焼き		2,650yen
虎ふぐの白子焼き ※11月下旬入荷予定	〈1カン〉	2,500yen
クエの塩焼き		2,800yen
すっぽんの塩焼き 又はにんにく生姜醤油焼き		4,000yen
自家製だし巻き玉子		1,200yen
鶏つくね照り焼き		980yen
熟成炙りベーコン		1,800yen
一口和牛の実山椒すき焼き	ヒレ 1枚 ロース 1枚	2,200yen 1,300yen





揚げ物

ふぐの唐揚げ		2,900yen
すっぽんの唐揚げ		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	〈2ケ〉	1,800yen
海老とふぐとセリのかき揚げ		1,800yen
ふぐと和牛のメンチカツ	〈1ケ〉	1,700yen
ふぐさつま揚げ		1,600yen
おつまみふぐ唐揚げ パクチーのせ		1,850yen













お食事

特製ふぐ冷麺		1,980yen
ふぐスープの辛味うどん		2,400yen
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〉 大〈4〜5人前〉	3,980yen 5,980yen
トッピング	牡蠣 蟹 いくら からすみ	2,400yen 2,400yen 2,600yen 2,000yen

デザート

本日のフルーツ	950yen
ほうじ茶プリン ※系列店ILBrio監修	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。