

<p>元祖!お刺身階段盛り合わせ（1人前）</p>	1980（2178）
 元祖!と名の付く通り日本で一番初めに階段状にお刺身を提供したのは魚男! その日仕入れた新鮮なお魚、季節のお魚を入れた当店の名物商品です!	（2人前〜）
<p>農園野菜のパーニャカウダ（1人前）</p>	630（690）
 その日仕入れた新鮮なみずみずしいお野菜をアンチョビやニンニクが入った自家製のソースで、下には土に見立てたパン粉とオリーブもぜひ一緒にお召し上がり下さい!	（2人前〜）
<p>和牛の肉じゃが</p>	630（690）
 マッシュ状にした肉じゃがと上にはピーツとマヨネーズを合わせたソース。見た目もケーキ仕立て!新感覚の肉じゃがです!	
<p>揚げ湯葉と海老の腸粉</p>	680（748）
 もちもち!プルプル!台湾式クレープ。自家製の甘ダレをたっぷりつけて食べるのがオススメ。	
<p>名物!ぶーめらんからあげ【2個】</p>	780（858）
 ジューシーな手羽先の中にモッチモチのおこわを入れた手羽先。 1本追加 390（429）林檎のガリと味変で塩トリュフホイップをつけてお召し上がりください。	
<p>ー196度冷やしトマト</p>	850（935）
 液体窒素でトマトを瞬間冷凍!新食感のトマトを自家製の和風ドレッシングでお召し上がり下さい。	

<p>今夜も巻きます!ポーンブロス出し巻き卵</p>	1200（1320）
 平飼いの鶏が産んだこだわった卵をお客様が選んで、お客様の前で焼きます!ポーンブロスを使ったジューシーなだし巻きをぜひお召し上がりください。	

炉ばた

<p>キャラメルコーン【2個】</p>	450（495）
 芯から身を全て取って、お醤油で味付け。モチっとした食感の新しい焼きとうもろこしです。香ばしくほんのり甘い香りがフワッと広がります。	

<p>特大椎茸の天ぷら【1個】</p>	650（715）
 天ぷら粉で揚げることで独特のサクサクの食感に。炭火で香ばしく焼き上げてさらに美味しく仕上げました。	

<p>ふろふき大根 塩トリュフホイップ</p>	580（638）
 大根を鰹の出汁と六助の塩で、柔らかくなるまで長時間ゆっくり煮込んで、仕上げには炭で焼き上げ、上には塩トリュフホイップでクリーミーに仕上げました。	

<p>山芋醤油焼き</p>	450（495）
 青森産の山芋を炭火焼で。サクッ、ホクッ。香ばしいお醤油の香りでお酒もすすみます。	

<p>焼芋エシレバター</p>	480（528）
 甘く、しっとり食感が特徴の安納芋をエシレバターと非加熱の蜂蜜で味付け。甘いデザートを食べているような気持ちにさせるヘルシーな美味しい一品です。	

<p>トリュフ薫る皮付きヤングコーン</p>	580（628）
 今が旬のヤングコーンを皮付きで炭火焼きでご用意。上には大豆バターで味付けして、上にはトリュフ塩かけて薫りも楽しめる一品です。	

本日のお造り

<p>本鮪 燻製醤油和え 対馬</p>	1680（1848）
 自家製の燻製醤油で味付けおります。燻製の香りが口の中に広がる、自家製燻製海苔をつけて食べるのがオススメ!	

<p>胡麻サバ 五島</p>	1480（1628）
 博多名物といったら胡麻サバ!自家製の胡麻タレで味付け。	

<p>胡麻鰯鯖あて巻き 五島 4カット</p>	1480（1628）
 鰯鯖とガリを合わせたあて巻き。香ばしい胡麻がアクセント。すだちを絞って召し上がるのもオススメです。	

ひとまず

<p>名物! カリフラワーのムース と生雲丹【1個】</p>	680（748）
 体に優しいオーツミルクを使ったカリフラワーのムース、生雲丹、フランス産のグランド塩とオリーブオイル。なめらかで口当たりが良い当店の名物料理です。	

<p>フォアグラを超えた! 鶏白レバーとあんぼ柿の最中【1個】</p>	480（528）
 植物性ココナッツオイルを使ったレバーパテ、和歌山産のあんぼ柿、いぶりがっこの風味とバリバリ感が良い、上品な大人の最中です。	

<p>よせゆば豆腐</p>	700（770）
 栃木県特産品!まるでお豆腐みたいな湯葉!コクがあり大豆の豊かな風味。わさび醤油と一緒に召しあがってください。	

<p>日本一の濃甘フルーツマト” 太陽のたまもの”と苺の白和え</p>	1080（1188）
 日本一のトマトを白和えて、大豆由来のマスカルポーネ、非加熱の蜂蜜を使ったヘルシーでフレッシュな一品。箸休めにお召し上がりください。	

<p>ホーレン草のお浸しとスモークチーズ</p>	800（880）
 ほうれん草のお浸しの上に、ココナッツオイルを使用して作ったスモークタイプのチーズをこれでもか!といっぱいかけた逸品。ワインの肴におすすめです。	

<p>茄子のオランダ煮</p>	380（418）
 茄子を旨みがぎゅっと凝縮するまでポーンブロスで煮びだし、出汁までお召し上がりいただきたいほど体に優しい逸品です。	

<p>合鴨の山椒煮</p>	680（748）
 有馬山椒とポーンブロスの出汁で味付け。噛むほど鴨の旨み、山椒の辛み、爽やかな香りが口に広がります。	

<p>いちじくバターと自家製塩クッキー【1個】</p>	380（418）
 大豆バターを使ったいちじくバターとご一緒に自家製塩クッキーと一緒に召し上がり下さい。	

<p>牡蠣のパテと米粉のデニッシュ</p>	980（1078）
 植物性のココナッツオイルと大豆由来のこくりむを使った濃厚な牡蠣のパテ。ふわふわなデニッシュに乗せて、お召し上がり下さい。	

<p>いくらおろし</p>	580（638）
 新鮮な海の幸を大根おろしと合わせてサッパリと!	

野菜もあるよ

<p>20種類の農園野菜のサラダ『生・揚・茹』</p>	1500（1650）
 有機野菜を『生・揚・蒸』で味わうサラダ、色とりどりの野菜で目でも音でも楽しめます!ドレッシングも自家製のすりおろした玉葱ソースを使ってこだわりました!	

<p>※ご注文頂いてからお作り致しますので、お時間頂いております。</p>	
---------------------------------------	--

<p>『オーソモレキュラーダイエット』コラボ企画</p>	
	
<p>分子栄養学ドクター 安藤麻希子先生監修</p>	
<p>鯖と紅心大根の生春巻き</p>	1480（1628）
 鯖と紅心大根をグルテンフリーのライスペーパーで巻き、低糖質のスイートチリソースとライムを絞って食べるヘルシーな生春巻き。鯖に含まれる脂質（EPA/DHA）またビタミンDも脂肪燃焼や血糖値安定にも寄与し是非とももらいたい食材です アントシアニンたっぷりの紅心大根は体内の活性酸素を除去するパワーがあるデトックス食材です	

焼いたり、煮たり、揚げたり

<p>黒豚焼売【2個】</p>	680（748）
 鹿児島「黒豚」の焼売。せいろであつあつジューシーに。食感を出すためにプリプリの海老も入れてをご用意しております。	

<p>烏賊とアスパラのいしるバター炒め</p>	880（968）
 大豆バター、石川県の日本を代表する魚醤『いしる』を使って炒めました。濃厚な旨味、香りが漂う一品です。	

<p>和牛すじ塩煮込み</p>	980（1078）
 牛すじをとろっとろになるまでポーンブロスでじっくり煮込みました。丁寧に和風出汁と六助の塩で炊き込みました。	

<p>蟹くりいむの揚春巻き【1個】</p>	780（858）
 濃厚な蟹味噌をぎゅっと閉じ込めた春巻き。口に入れた後に、溢れ出すカニクリームが絶品。火傷にご注意ください!	

<p>海老真丈ナゲット【3個】</p>	780（858）
 海老のすり身でプリプリの食感のナゲット。お好みでミネラル豊富な宮古島の雪塩をつけるのもオススメ。	

<p>春野菜の天麩羅</p>	780（858）
 旬の野菜を天麩羅で。和風出汁につけてお召し上がりいただくのがオススメです。	

<p>鱈とカリフラワーの揚げおろし</p>	780（858）
 タラをふっくら調理して、グルテンフリーのココウまのタレと一緒に召し上がりください。	

<p>肉厚な煮穴子と蓮根饅頭の揚げ出し【1個】</p>	980（1078）
 対馬産の肉厚なふくら穴子にしっとりジャキジャキ食感の蓮根饅頭。濃口の醤油ときび糖で味付けしています。	

<p>「願いが叶う」魚男のつくね【1個】</p>	780（858）
 つやつやでとろとろな目玉焼きの下にはジューシーな薩摩鶏を使ったつくね。ラカント使った自家製の秘伝ダレで味付けしています。	

<p>海老芋 黒七味揚げ</p>	630（693）
 揚げもののサクサク感と海老芋のねっとり感が箸が止まらなくなります。上には黒七味をかけて香りも楽しめるお料理です。。	

<p>イベリコ豚の炭火焼き トリュフ塩で</p>	1680（1848）
 イベリコ豚を塩麩で一晩じっくり漬けて込んで、炭火焼きで表面はカリッと焼き上げています。トリュフ塩でお召し上がりください。	

<p>62℃ビーフ</p>	2090（2300）
 和牛とうがらし（肩甲骨の部分）を一番美味しく召し上がっていただける62℃の低温調理で仕上げました。	

魚男×巣鴨 麺やいま村コラボラーメン

<p>ポーンブロス鶏煮干しラーメン</p>	1480（1628）
 2023東京ラーメンランキング2位に輝く東京 巣鴨・麺や いま村 自慢の濃厚煮干し鶏白湯に魚男自慢の米粉麺が奇跡のコラボ。濃厚な鶏白湯スープと煮干しの旨味が米粉の麺とよく絡み食べれば食べるほど旨味が広がります。ぜひご賞味ください。	



都立大・スズノブ特選ササニシキ米【お茶碗一杯分】

<p>名物! 鯛茶漬け</p>	900（990）
 無添加のゴマダレと杜仲茶をかけてお召し上がりいただく名物の鯛茶漬けです。ゴマと杜仲茶の香りでホッとさせてくれるような一杯です。	

<p>イカ明太ご飯</p>	600（660）
 新鮮なイカと無化調の明太子をホカホカのご飯とともに。ご飯をおかわりしたくなること間違いなし。	

<p>UNIGIRI 茶漬け</p>	900（990）
 新鮮な雲丹とポーンブロスの出汁が染み混んだご飯のお茶漬け。メの一杯に是非お召し上がりください。	

<p>スパイス蟹カレー</p>	600（660）
 ずわい蟹をたっぷり。スパイスからこだわって作り上げた香り高く、食欲をそそるカレー。	

<p>魚男井（旨口醤油 or 胡麻タレ）</p>	900（990）
 新鮮なお魚を豪華に盛り付けた魚男特製の海鮮丼!	

土鍋ご飯

炊き上がりまで40～50分頂いております。二合からのご注文をお願い致します。

<p>銀鮭といくらの土鍋ご飯（一合）</p>	1300（1430）
 しっとりとした鮭の身とイクラ。贅沢な気持ちにさせてくれる土鍋ご飯です。	

<p>桜海老とセリの土鍋ご飯（一合）</p>	1580（1738）
 桜海老をふんだんに使った、香りでも味でも楽しめる土鍋ご飯です。	

<p>蛭烏賊と新生姜の土鍋ご飯（一合）</p>	1580（1738）
 蛭烏賊のコクと針生姜うま味がギュッと詰まった土鍋ご飯です。	

<p>味噌汁と漬物</p>	300（330）
 当店はお味噌汁にもポーンブロスを使っています。ご飯のおともに、メの一杯にほっとする美味しい魚男のお味噌汁をお召し上がりください。	

罪悪感のないスイーツ

<p>練り立てわらび餅</p>	1000（1100）
 本わらび粉100%で作る贅沢なわらび餅。目の前で仕上げて、きな粉と抹茶の2種類で、自家製の黒蜜につけてお召し上がりください。	

<p>ストロベリーショートケーキ</p>	600（660）
 グルテンフリー・糖質30%off 米粉を使ったふわふわのストロベリーショートケーキ。罪悪感のないサッパリとクリームとイチゴの酸味をお楽しみください。	

<p>クラシックモダンプリン</p>	600（660）
 糖質83%off クリームにはみりんとう塩を入れて、ちょっと苦めのキャラメル。なめらかな口溶けで濃厚。ずっしりとした食べ応えありのヘルシーなプリンです。	

<p>焼き林檎のタルト ※焼き上がりまでに30分お時間頂きます。</p>	750（825）
 グルテンフリー・糖質20%off じゅわ〜っと果汁が広がる焼きリンゴのタルト。カスタードクリームにはラカント、非加熱の蜂蜜で栄養満点。	

<p>ラズベリーバスクチーズケーキ</p>	550（605）
 グルテンフリー・糖質80%off 米粉を使ったなめらかでしっとりとしたチーズケーキです。	

<p>たっぷりクリームシフォン</p>	450（495）
 グルテンフリー・糖質50%off 米粉を使ったふわふわのシフォンケーキ。罪悪感のないサッパリとクリームをたっぷりつけてお召し上がりください。	

<p>豆乳ピスタチオジェラート</p>	450（495）
 グルテンフリー・カゼインフリー 豆乳を使った自家製のジェラート。体にも優しい米粉の最中と一緒に召し上がりください。	

罪悪感しかないスイーツ

<p>チョコレートショップのクレープシュゼット</p>	1200（1320）
 クレープにオレンジソースを合わせたフランスの伝統的なスイーツ。お客様の前でフランベも行います。臨場感も一緒にお楽しみ下さい!	

<p>チョコパイ</p>	1000（1100）
 サクサクパイ生地と濃厚なチョコレートソースが絶品。お好みで生クリームをのせて召し上がりください。	

※お通し代として500（550）頂戴しております。