

## 本日の日替わり定食

<b>ヨコワガシ漬け舟</b>	880（968）
-----------------	----------

### 刺身＋ご飯＝神！

<b>カンパチ刺身定食 玄海</b>	1680（1848）
--------------------	------------

玄界灘の荒波で育った身は、ふりっとした弾力と強い甘み特徴。鮮度抜群だからこそ味わえる、噛むほどに広がる旨みをお楽しみください。

<b>カンパチ胡麻定食 玄海</b>	1680（1848）
--------------------	------------

歯ごたえのあるカンパチに、風味豊かな特製胡麻ダレが絡む絶品。香ばしい胡麻の香りと魚の甘みがご飯によく合う、福岡定番の味わいです。

<b>真鯛刺身定食 玄海</b>	1680（1848）
------------------	------------

引き締まった身質と、透き通るような美しさは新鮮な真鯛の証。淡白ながらも奥深い旨みと上品な甘さを、シンプルに味わう贅沢な一皿。

<b>真鯛胡麻定食 玄海</b>	1780（1958）
------------------	------------

上品な旨みの真鯛を自家製胡麻ダレで和え、コク深い味わいに。噛むたびに広がる胡麻の香りと真鯛の甘み、絶妙なバランスをご堪能あれ。

<b>真サバ刺身定食 玄海</b>	1680（1848）
-------------------	------------

博多ならではの朝メ真サバを、鮮度そのままにお刺身でご提供。全く臭みのない、とろけるような脂と濃厚な旨みに驚くこと間違いなし。

<b>真サバ胡麻定食 玄海</b>	1780（1958）
-------------------	------------

脂の乗った真サバを濃厚な胡麻ダレでいただく、博多のソウルフード。香ばしさとサバの甘みが口いっぱい広がる、ご飯が止まらない味です。

<b>サーモン刺身定食 諾威</b>	1680（1848）
--------------------	------------

脂乗りの良いノルウェー産サーモンを、厚切りで贅沢に盛り付けました。口に入れた瞬間にとろける食感と、濃厚なコクがたまらない人気定食。

<b>サーモンユッケ定食 諾威</b>	1680（1848）
---------------------	------------

脂の乗ったサーモンを、グルテンフリーの特製甘辛ダレでユッケ風に。卵黄を絡めればさらに濃厚。とろける旨さがクセになる創作メニューです。

<b>お刺身盛り合わせ定食</b>	1980（2178）
-------------------	------------

毎朝市場で厳選した旬の鮮魚を、彩りよく盛り込んだ豪華な定食。迷ったらまずはコレ。魚男（フィッシュマン）こだわりの鮮度を一度に楽しめます。

<b>魚男丼</b> （フィッシュマンドン）（旨口醤油 or 胡麻タレ） <span>🌱</span>	2480（2728）
---	------------

その日仕入れた新鮮な魚介を、井からはみ出るほど贅沢に盛り付けた当店一番の名物。特製の旨口醤油か、風味豊かな胡麻ダレか、その日の気分でお好みの味をお選びください。

<b>和牛の炙りユッケ定食</b>	2480（2728）
-------------------	------------

和牛のイチゴを一番美味しい状態でご提供。濃厚な卵黄を混ぜて、グルテンフリーの極ウマタレと一緒に絡めてお召上がりください。衛生管理を徹底していますが、生食に関して抵抗がある方、後に腹痛を訴える方はお召し上がりにならないでください。『完全自己責任』でお願いします。

<b>「完全栄養定食」とは</b>	
-------------------	--

現代人に不足しがちなオメガ3系の脂肪酸が摂れる魚料理を中心に、

日本人の食事摂取基準を参考にして、

各栄養素が一日の1/3 摂れるよう分子栄養アドバイザーが監修。

極力グルテンフリー、カゼインフリーはもちろんのこと、

食後血糖値の上昇を緩やかにする食材を厳選しました。

通えば通うほど、食べれば食べるだけ

勝手に健康になり、美しくなり、病気になるにくい身体になる。

そんなお客様にとって、ワクワクで理想的な「最高の人生」を

サポートしたくて、開発しました!

## 魚はやっぱり炭で焼かなきゃ！

ご注文頂いてから焼き上げるので、お時間頂いております。

<b>サバ塩焼き定食 玄海</b>	1280（1408）
-------------------	------------

外はカリッと中はふっくら。シンプルだからこそ旨みが際立つ、定番の塩サバ焼き定食です。

<b>サーモンハラス塩焼き定食 諾威</b>	1580（1738）
------------------------	------------

脂の乗ったサーモンハラスを香ばしく焼き上げ、ジューシーな旨みを閉じ込みました。白ごはんが止まらない一皿。

<b>真鯛カマ塩焼き定食 玄海</b>	1480（1628）
---------------------	------------

鯛の旨みが凝縮された希少部位「カマ」を塩焼きで。ふりぶりの食感と香ばしさがたまらない贅沢定食。

<b>銀鮭西京焼き定食 智利</b>	1680（1848）
--------------------	------------

脂の乗った銀鮭を西京味噌で香ばしく焼き上げました。ほんのり甘い味噌の香りが食欲をそそります。

<b>銀ダラ西京焼き定食 米国</b>	1680（1848）
---------------------	------------

特製西京味噌にじっくり漬け込んだ銀ダラは、口の中でふわっとほどける上品な味わい。ご飯が進む贅沢な一品です。

<b>銀カレイ塩焼き定食 北海道</b>	1680（1848）
----------------------	------------

身はふっくら、皮はパリッと焼き上げた銀カレイ。やさしい塩味が魚の旨みを引き立てます。

<b>鯖ホッケ定食 北海道</b>	1980（2178）
-------------------	------------

肉厚な身からジュワッと溢れ出す脂は、北の海で育った鯖ホッケならではの醍醐味。皮目はパリッと香ばしく、身はふっくらジューシー。白ごはんが進む最高のおかずです。

<b>【小鉢のラインナップ】</b>	
ミニサラダ・ひじきの煮物・カリフラワーの冷製茶碗蒸し	
大学芋・舞茸ソテーボン酢・大根浅漬け	
<span>🌱</span> <b>・ご飯のおかわりは自由です。</b>	
<b>・定食の主菜のみ単品でご注文承ります。</b>	
<b>どれも定食価格の 200 円引きです。</b>	
<span>🌱</span> <b>：こちらのマークはグルテンが入っています。</b>	

	
<b>つく田流 博多ちらし寿司</b>	<b>限定 10 食</b>

ミシュランニッ星監修、七月に咲く「夏の階段定食」	1580（1738）
--------------------------	------------

厳選された旬魚を、自家製GF醤油と大将直伝のシャリで。贅沢に添えられた雲丹、いくら、そして艶やかな無花果。夏の旬を心ゆくまで味わう、贅を尽くした限定定食です。

## ヤバイ煮付け！

ご注文頂いてからお作りいたしますので、お時間頂いております。

<b>真鯛カマ煮付け定食 玄海</b>	1580（1738）
---------------------	------------

旨みが詰まった真鯛のカマを甘辛く煮付けた逸品。身離れもよく、最後まで美味しくいただけます。

<b>サバ煮付け定食 玄海</b>	1480（1628）
-------------------	------------

脂の乗ったサバを甘辛い煮汁でじっくり炊き上げました。ごはんがすすむ、やさしい味わいの定番おかず。

## その他いろいろ！

<b>鶏ももの唐揚げ定食</b>	1180（1298）
------------------	------------

ジューシーな鶏もも肉をカリッと揚げた王道の唐揚げ。特製だれに漬け込んだしっかり味で、ご飯が止まりません!

<b>チキン南蛮定食</b>	1280（1408）
----------------	------------

宮崎名物のチキン南蛮を魚男流にアレンジ! ジューシーな鶏もも肉と甘酢だれ、濃厚タルタルが三位一体。

<b>鮮魚南蛮定食</b>	1380（1518）
---------------	------------

その日おすすめの鮮魚をサクッと揚げて、甘酢だれにじゅわっと漬け込みました。特製タルタルソースが決め手の南蛮仕立て。

<b>豚肉の生姜焼き定食</b>	1380（1518）
------------------	------------

香ばしく焼いた豚肉に甘辛い生姜だれを絡めました。濃厚な味付けと豚肉の旨みで、ご飯がもりもり進みます。

<b>豚肉と茄子の味噌炒め定食</b>	1280（1408）
---------------------	------------

コクのある味噌ダレで豚肉ととろろ茄子を炒めた、ご飯泥棒な一皿。味もボリュームも大満足のがつつり系おかずです。

<b>マグロのレアトロハンバーグ定食</b> <span>🌱</span>	1480（1628）
---------------------------------------	------------

脂の乗ったマグロをふんわり焼き上げた魚男の名物ハンバーグ。中はレアでとろけるロドけ、濃厚な旨みが広がります。

<b>梅おろし・親子丼</b>	1680（1848）
-----------------	------------

炭火で香ばしく炙った鶏肉と甘みを引き出した焼まネギを、自家製熟成醤油だれと濃厚な卵黄で仕上げました。さっぱりとした梅おろしが鶏の旨みを引き立て、最後の一口まで軽やかな美味しさが広がります

<b>ガリ・カツ丼</b>	1780（1958）
---------------	------------

米粉の衣でサクッと揚げた三元豚を、自家製の熟成グルテンフリー醤油だれでじっくり煮込みました。卵に混ぜた刻みガリの食感と酸味が、カツの脂の旨みを引き立てて後味まで軽やかに整えます。

<b>天井定食</b>	1980（2178）
-------------	------------

彩り豊かな旬の野菜と海老を贅沢に乗せた、こだわりの天井です。自家製のグルテンフリーたまり醤油ダレが、素材の旨味を一層引き立てます。

	
<b>パロマの和牛ハンバーグ</b>	1980（2178）

かつて今泉で行列を作ったあの名作が、10年ぶり帰ってきました!

象徴的なオニオンリングのタワーはそのままだに、ハンバーグは「和牛」へと贅沢にアップデート。噛むほどに広がる和牛の濃厚な旨味と甘い肉汁は、かつての記憶を上回る完成度です。懐かしくも新しい、進化した伝説の味をぜひご賞味ください。

## もう一品食べて～!

<b>本日の刺身の胡麻醤油和え</b>	600（660）
---------------------	----------

新鮮な刺身の特製胡麻醤油で和えた、福岡らしい味わいの逸品。

<b>本日の刺身2種盛り</b>	680（748）
------------------	----------

その日の鮮魚を2種類楽しめるお得なミニ刺身盛り合わせ。

<b>鶏ももの唐揚げ（2個）</b>	280（308）
--------------------	----------

ジューシーな鶏ももをカラッと揚げた人気の小鉢サイズ唐揚げ。

<b>ポーンブrossのだし巻き卵（2切れ）</b>	280（308）
----------------------------	----------

コーゲンたっぷりのポーンブrossでふんわり仕上げた出汁巻き。

<b>ちょこっと明太子</b>	480（528）
-----------------	----------

ピリ辛がクセになる博多の味。ご飯のお供に少しだけどうぞ。

<b>いくらおろし</b> <span>🌱</span>	500（550）
------------------------------	----------

ぶちぶち食感のいくらとさっぱり大根おろし。暑休めにもおすすめ。

<b>ミニサラダ</b>	280（308）
--------------	----------

新鮮野菜を使った彩り豊かなサラダ。定食のお供にぴったり。

<b>博多豚汁</b>	小 240（264） 大 330（363）
-------------	-----------------------

野菜の甘み、豚の旨み。ごろっと具沢山、心も満たされる一杯。

<b>ちょこっと海鮮丼</b>	+ 680（748）
-----------------	------------

その日の鮮魚を少しずつのせた贅沢ミニ海鮮丼。

<b>ちょこっとイカ明太子</b>	+ 480（528）
-------------------	------------

ピリ辛明太子とコリコリ食感のイカが相性抜群。ご飯がすすむ一品。

<b>TKG</b>	+ 150（165）
------------	------------

コクのある卵を熟々ご飯にとろり。シンプルなのに最高のごちそう。

<b>罪悪感の無いスイーツ</b>	
-------------------	--

**限定 10 食** 10 食売り切れ後 680（748）

**クラシックモダン”A2”プリン** 糖質 50%OFF 100（110）

**※限定 10 食の階段定食と一緒にご注文は出来ません。**

クリームにはみりんと塩を入れて、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。

<b>豆乳ピスタチオジェラート</b>	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お召し上がりください。

<b>今泉ぜんざい</b> <small>糖質 30%OFF</small>	580（638）
--	----------

白砂糖を使わず、てん菜糖で仕上げたあんこが決め手。香ばしい焼き胡麻豆腐とともに、余韻までやさしい一碗です。

**ナマイキ・バスクチーズケーキ** 糖質16%off 980（1078）

九州とフランスのチーズをブレンドし、限界まで「しっとり、なめらか」な食感に仕上げました。きび砂糖とラカントの甘みが広がる、とろけるような口どけをお楽しみください。

<b>呑む！ティラミス</b>	1200（1320）
-----------------	------------

九州産マスカルポーネが織りなす濃厚ティラミス。最後にラム酒をかけて完成する、新感覚デザート。

+ 150（165）でカビ無しデカフェコーヒー（ICE or HOT）付けれます。

+ 300（330）でカビ無しデカフェオーツミルクラテ（ICE or HOT）付けれます。