

# うなぎ竹亭 御献立

※価格は全て税込みの値段です。

本日は、甚だ勝手ではございますが、  
鰻を中心としたメニューに限定させて頂いております。

裏面に一品料理が多少ございます。

## うなぎ重箱

(きも吸い・お新香付)

けやき (2切) 4,200円

はぎ (2切半) 5,120円

さくら (3切) 6,150円

※ご飯の大盛りは¥300円増し



うなぎ重箱 けやき

## うなぎ丼

(きも吸い・お新香付)

すみれ (1切) 2,300円

ゆり (1切半) 3,150円

※ご飯の大盛りは¥300円増し



うなぎ丼 ゆり

## うなぎ蒲焼

姫 (ひめ) (1切) 2,250円

若 (わか) (2切) 4,000円

殿 (との) (3切) 5,950円



うなぎ蒲焼 若

お客様各位

- 重さは同じですが、鰻の大きさにより盛り付けが変わる場合がございます。
- 鰻には小骨が多くございます。まれにのど等に刺さることがございますので、お子様やご年配の方は注意してお召し上がりくださいますようお願い致します。

# お飲み物・一品料理

※価格は全て税込みの値段です。

## 一品料理

枝豆塩茹で <small>ビールのお供に</small>	700円
もずく酢	600円
いぶりがっこ <small>秋田名物!</small>	600円
パリッパリ! 割り干し大根	600円



## ビール

生ビール(キリン 一番搾り)	750円
ビール中瓶(キリン ラガービール)	750円
ビール中瓶(アサヒ スーパードライ)	750円
ノンアルコールビール(キリンゼロイチ)	550円



※写真はイメージです。

## 日本酒

お酒(1合) <small>ひや</small> 冷 <small>かん</small> または燗	600円
冷酒一の蔵生酒(300ml)	1,500円
竹亭特別純米酒(300ml)	1,600円



## ソフトドリンク

ウーロン茶・コーラ	450円
サイダー・オレンジジュース	
黒ウーロン茶・伊達サイダー	550円



※写真はイメージです。

お客様各位

当店では、運転手には酒類をお出しいたしません。  
何とぞ、御理解、御了承賜りますようお願い申し上げます。竹亭 店主



# 竹亭夏季



竹亭セット ……3,700円



得々けやきセット 6,200円



どぜう柳川定食…2,700円  
(開き・丸)



鰻白焼き定食 ……4,800円

鰻井、鰻重との組み合わせセットメニュー



刺身セット…1,200円



天ぷらセット…900円



満足セット…1,600円

一品料理



茶碗蒸し  
800円



小えびの唐揚げ  
700円



鶏ひぎナンコツ揚げ  
600円



にんにくの丸揚げ  
600円



# 竹亭夏季



野菜天丼 ……1,500円



並天丼 ……2,000円



上天丼 ……2,600円



えび天丼 ……3,000円

新商品

宮城県産穴子天丼 ……3,300円

野菜天ぷら盛り合せ ……1,200円

天ぷら盛り合わせ ……2,100円

えび天ぷら盛り合わせ ……2,600円

どぜう柳川(丸・開き) 単品 ……2,200円

うぎく(鰻の酢の物) ……1,600円

うなぎ白焼き ……4,000円

うなぎ「骨せんべい」「しやれこうべ」各600円



# 竹亭オリジナルメニュー

※価格は全て税込みの値段です。



## 伊達な うなぎまぶし定食

薬味などで4つの味わいが楽しめます

4,800円



## 伊達な極上 うなぎまぶし定食

鰻の量が1.5倍、お刺身、茶わん蒸し付き

7,600円

召し上がり方

- 1杯目はそのまま  
しゃもじを使ってお椀によそってください
- 2杯目は薬味を添えて  
小葱、ワサビ、海苔をお好みで

- 3杯目はお茶漬けで  
お茶と1番出汁の風味が味わえます
- 4杯目は「**仙台元気魂みそ**」で  
仙台味噌に、にんにく卵黄を練り込んだオリジナルみそ  
鰻の栄養の吸収を高める効果あり、疲労回復や滋養強壮に良い

ここが味噌!

当店  
一番人気!



## 伊達なあいのり丼

うなぎと天ぷらのいいところ

3,500円

新商品



## 伊達な親せき丼

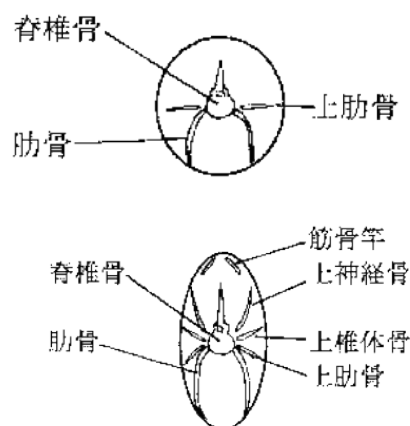
うなぎと宮城県産穴子の天井!

4,500円



四方を海に囲まれた、私たち日本人の食生活にとって魚は重要な動物性食品の一つであります。食品としての魚については、高タンパク低カロリーの栄養価の他に、最近ではDHA・EPAなどの脂肪酸をはじめ様々な成分の効能が明らかにされています。この他にも魚はミネラル(カルシウム、リン、カリウム等)、特に現代の食生活において不足しがちなカルシウムの供給源として優れた食品でもあります。

ところで、魚には体を支えるために、たくさんの骨があります。このため、煮たり焼いたりして食べるとき、魚によっては骨が気になることがあるかもしれません。骨は、その有無や大きさ、強さが魚種により違います。体を支える背骨、内臓を守る肋骨、そしてニシンなどの原始的な硬骨魚は肉間骨という小骨があります。もともと骨は体を支えると言うよりは、カルシウム不足を補うために作られました。カルシウムは細胞の活動に不可欠な物質です。ですが、淡水域にはあまりにもカルシウムが少なかったので、河川に進出した魚たちは、乏しいカルシウムを何とかして蓄えなくてははいけませんでした。そこで、リン酸カルシウムの硬骨を進化させました。ほとんどの硬骨魚類には肉間骨の一つである上肋骨があります。マイワシやコノシロなどのニシン類、カタクチイワシ類、ハモ・ウナギ・マアナゴ等のウナギ類などには、上肋骨以外に、上神経骨、上椎体骨、筋骨竿という肉間骨があります。食べるときに問題になるのはこれらの肉間骨です。



### ●骨の栄養と食べ方

カルシウムは骨の重要な構成成分ですが、血液などの体液にも含まれ、様々な生命活動に関係しています。体液中のカルシウムが不足した場合に骨のカルシウムが補うようになっています。しかし、カルシウムの摂取不足が長期にわたると骨がもろくなったり(骨粗鬆症など)、高血圧や脳卒中、心筋梗塞の危険因子になるほか、ストレス増大などにつながると言われております。そこでカルシウムを多く含む商品として魚が注目されているわけです。カルシウムは骨に多く含まれているので、特に骨ごと食べる加工品が重要です。カルシウムは吸収されにくいミネラルですが、魚にはカルシウムの吸収を促進させるビタミンDもたくさん含まれています。特に、内臓には(「青もの」と言われるイワシ類やサバ類には特に)多く含まれます。小魚を丸ごと食べるのが良いと言われる理由です。イワシ丸干し、煮干し、どじょう、ワカサギやハゼの佃煮などのように骨ごと食べる食品のカルシウム量が多いことが分かります。

上記のように鰻にも多くの肉間骨(小骨)があります。時々、御客様でうなぎに小骨があるなんて初めて聞いた、職人の腕が悪いんじゃないの、とお叱りを受けることがございますが、太古の昔からもともと鰻には小骨がありました。江戸時代に現在の蒲焼きのスタイルで食する調理法が確立しましたが、小骨と一緒に食することでカルシウムが沢山取れ、健康維持に寄与してきました。確かに個体によっては多少小骨の太い鰻も見受けられますが、よく噛んで召し上がって頂ければむしろ普段不足しがちなカルシウムを沢山取れることにもなります。何かと時間の無い世の中ですが、鰻を食べる時にはよく噛んでお召し上がりになりますようお願いいたします。

**うなぎはよく噛んで食べましょう！**