



FOOD フードメニュー MENU

まだ出会ったことのない
「とろさば」との出会いの場
The place of meet with The greatest mackerel.



鯖はすごい！

生のマサバの 栄養成分 (可食部 100g あたり)

青魚の脂質には、DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれている。特にサバは、「青魚の王様」とも呼ばれるほど栄養価が高い。

鯖の血合肉(※1)には鉄分やビタミン群、タウリンが多く含まれ、貧血、皮膚炎、胃腸疾患などの予防、アンチエイジングなどの効果が期待できる。

貧血を予防する効果がある。

利尿効果があり、むくみの改善に欠かせない

健康な皮膚や爪、骨や歯の発育にとても有効

DHA 970mg
EPA 690ng

ビタミン
B12
12.9μg

鉄
1.2mg

カリウム
330mg

カルシウム
6mg

ビタミン
D
5.1μg

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂） 追補 2018 年」，
「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂） 脂肪酸成分表編」

オメガ 3 脂肪酸

DHA (ドコサヘキサエン酸)

健康維持に役立つ成分！
「生活が不規則な方」
「運動不足な方」に
おすすめ。

EPA (エイコサペンタエン酸)

サラサラ成分！
「食生活に偏りがある方」
「脂っこい料理が
好きな方」に
おすすめ。

DHA・EPA は人体ではほとんど生成することができない！

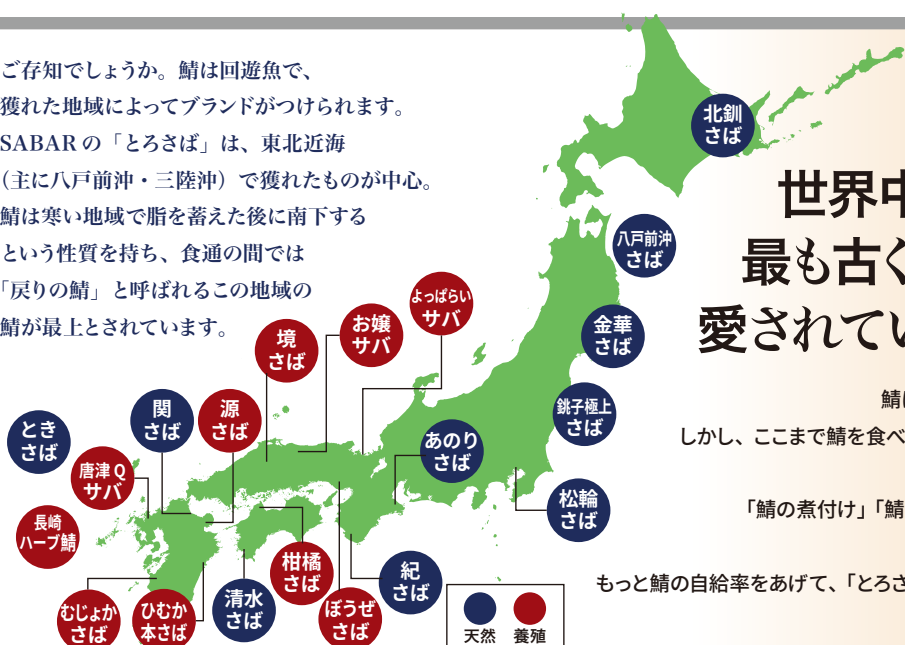
DHA・EPA はオメガ 3 脂肪酸に分類され、健康維持と美容に有用な働きが期待されると言われています。いずれも体内ではほとんど作ることができないため、食事の中で摂取する必要があります。

厚生労働省もオメガ 3 脂肪酸の摂取を推奨！

厚生労働省では、その有用性から大人ばかりか乳児に至るまでオメガ 3 脂肪酸の摂取目安量を定め、摂取を推奨しています。(※2) WHO (世界保健機構) や FDA (米国食品医薬品局) などでも DHA・EPA の摂取を推奨しており、日本だけではなく世界でも注目されています。

(※1) 魚類特有の暗褐色の筋肉。この筋肉は持続的な遊泳の際に使われ、マサバの尾部では 35%にも達する。マグロなどの赤身の魚では 15%以上と多く、白身の魚では一般に数%で、10%を越すことはない。
(※2) 出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2015 年版（脂質）

ご存知でしょうか。鯖は回遊魚で、獲れた地域によってブランドがつけられます。SABAR の「とろさば」は、東北近海（主に八戸前沖・三陸沖）で獲れたものが中心。鯖は寒い地域で脂を蓄えた後に南下するという性質を持ち、食通の間では「戻りの鯖」と呼ばれるこの地域の鯖が最上とされています。



世界中で食べられ、 最も古くから日本人に 愛されている魚、「鯖」。

鯖は世界のどこへ行っても獲れます。しかし、ここまで鯖を食べる民族は日本がダントツでしょう。スーパーの魚惣菜売り場でも「鯖の煮付け」「鯖の塩焼き」「鯖の竜田揚げ」など、鯖の加工品は人気です。もっと鯖の自給率をあげて、「とろさば」の美味しさを広めていくこと。それが私たちのミッションです！



SABAR はじめての方におすすめ！迷ったらコレ！●2 人前からご注文を承ります

さばを堪能！コースメニュー

This 3 course are available for a minimum of 2 people.



写真は
イメージです

要予約

全 9 品 / 2 時間

プレミアムとろさば★プラン

税抜 **3,800 円**
(税込 4,180 円)

90 分飲み放題付き
税抜 **5,000 円**
(税込 5,500 円)

さばの南蛮漬け
Nanban pickled mackerel

とろさばのなめろう
Toro mackerel namerou

いぶりがっことクリームチーズと薫製さばのおつまみ
Iburigakko, cream cheese and smoked mackerel snacks

とろさばのお刺身 4 種
盛り合わせカルテット

Assorted quartet of 4 kinds of fatty mackerel sashimi

とろさばの塩焼き・焼き野菜添え
Salt-grilled mackerel with vegetable

本日のサラダ
Today's salad

天ぷら盛り合わせ
Assorted mackerel and vegetable tempura

さば寿司 or ミニ漬け丼 or ユッケ丼 or
へしこ茶漬け ※へしこ茶漬け以外にはさばスープが付きます

Mackerel sushi or Mackerel-zuke rice bowl or Korean sashimi rice bowl or Heshiko Chazuke

おまかせ甘味
Random sweetness

当日注文
OK!

全 9 品 / 2 時間

おつかれサバ★プラン

税抜 **2,800 円**
(税込 3,080 円)

90 分飲み放題付き
税抜 **4,000 円**
(税込 4,400 円)

当日注文
OK!

全 10 品 / 2 時間

極上さば味噌付き さばザバ★プラン

税抜 **3,200 円**
(税込 3,520 円)

90 分飲み放題付き
税抜 **4,400 円**
(税込 4,840 円)

●当店の提供メニューでは〈さば・くるみ・小麦・卵・乳〉を使用しています。詳しくはスタッフにおたずねください



さばが奏でる
カルテット（四重奏）

SABA カルテット盛り合わせ

Assorted SABA quartet

とろさばのお造り、しめさば、漬けサバ、
薫製サバ、SABAR 自慢の
さばのお造りの盛り合わせ。迷ったらコレ。

1380円

〈税込 1518 円〉

（追加 / 4 種各 1 貫） **690円**

〈税込 759 円〉



炙りたて！
香ばしさ抜群！

とろさばの塩たたき

（写真は大きくサイズです）

Seared salted mackerel

炙りたての香ばしさがたまらない、
とろさばのタタキ。たっぷりの薬味と
スタヂボン酢でいくらかでも。

（小） **690円**

〈税込 759 円〉

（大） **1380円**

〈税込 1518 円〉

※当店の提供メニューでは「さば、くるみ、小麦、卵、乳」を使用しています。詳しくはスタッフにおたずねください。



とろさばのお造り

（写真は大きくサイズです）

Sashimi of fatty mackerel

脂のりのりの、とろさばのお造りを
堪能したいあなたの為のヒトサラ

（小） **680円**

〈税込 748 円〉

（大） **1280円**

〈税込 1408 円〉



とろしめさば

Toroshime mackerel

脂ののったとろさばでしか味わえない、
マイルドなしめさば。

580円

〈税込 638 円〉



とろしめさばの 貴重な炙りたてを一枚

A piece of precious freshly
grilled mackerel

炙ったとろしめさばの香ばしさを、
目の前で仕上げます

（4 貫） **620円**

〈税込 682 円〉

（一枚） **1580円**

〈税込 1738 円〉

※あしらいなどは季節によって変わることがあります。

サバ博士への道〈1〉

「サバも京都へ行こう」
…若狭と京都をつなぐ「鯖街道」とは？

戦国時代から江戸時代にかけて、福井県の若狭湾で獲れた魚などの海産物がいっくつかの街道や峠道を通り、京都の出町柳周辺まで運ばれていました。特に若狭の海産物の中では鯖が有名だったため、これらの街道を総称して「鯖街道」と呼ばれるようになったのが名前の由来です。

冷凍技術のなかった当時は生サバを塩で締め、行商人が丸一日かけて徒歩で運搬していました。そのことから若狭が「鯖寿司発祥の地」とされています。

若狭湾の美味しいサバをなるべく新鮮な状態で届けたいという先人の知恵と工夫が詰まった「鯖寿司」。

SABAR で鯖寿司をお召し上がりいただく時は肉厚なとろさばと酢飯のハーモニーを味わうとともに、「鯖街道」の歴史にも思いを馳せてみませんか。





伝統の味とろ鯖へしこ

Traditional taste of fatty mackerel
鯖を樽に「へしこんで」作る、若狭伝統の珍味。
SABAR 副社長特選のとろさを
小浜の職人が仕立てました。

580円
〈税込 638 円〉



薫製さばとレモン

Smoked mackerel and lemon
深い香りと味わいでいぶし銀な魅力が際立つ
スモーキーなやつ。レモンどうぞ。

680円
〈税込 748 円〉



とろさばの胡麻さば

Toro mackerel with sesame mackerel
みんな大好き、博多名物ごまさば
SABAR スタイルで召し上がれ

680円
〈税込 748 円〉



大根とへしこを重ねたおつまみ

Heshiko and radish snacks
塩分の効いたへしこを大根で挟んだ
酒好きのお客サバにはオススメの一品！

580円
〈税込 638 円〉



とろさばのなめろう

Toro mackerel namerou
漁師飯と言えば新鮮な魚のなめろう。
たっぷりの薬味と味噌でぶったきました。

680円
〈税込 748 円〉



さばのユッケ風

Mackerel Yukhoe style
ピリッと甘辛に、
キムチと一緒にまぜてたべてね。

580円
〈税込 638 円〉



Korea



さばの南蛮漬け

Nanban pickled mackerel
大航海時代に世界中に広まった、世界で愛されるお料理。
たとえば、みなサバおどろかれますでしょうか。

420円
〈税込 462 円〉



Spain



月見とろさばの沖漬け

Tsukimi Toro Mackerel Okizuke
とろさばの沖漬けに玉子を絡めました。
どこか懐かしいような港町の味です

540円
〈税込 594 円〉

焼き物

14



皮パリ中フワジューシーな
フレッシュなサバの開きの塩焼きは必食!!

さばの開きの塩焼き

Salt-grilled mackerel/with grilled vegetables

ダントツ人気、塩サバでも干物でもない、
シンプルな塩焼きだから、素材が大切。
おろし醤油や、自家製スタヂボン酢で、
季節の焼き野菜と一緒に食べるのもおすすめ。

(まるごと一尾) **2480円**

(税込 2728 円)

(ハーフ) **1380円**

(税込 1518 円)

(ハーフのハーフ) **680円**

(税込 748 円)

15



串で遊んではいけません

単品 OK!
(1 本から)

さばの串焼き 4 種盛り合わせ 塩レモン、おろしポン酢、チーズ、柚子味噌

Grilled mackerel skewers
(assorted 4 types and single item)

食べやすいサバの串焼き、
ちょこちょこ色んな味を楽しんで

(単品 / 1 本) **180円**

(税込 198 円)

サバ博士への道〈2〉

さばの「主食」って?

私たちはサバを美味しく食べていますが、ではサバは
一体なにを食べて生きているのでしょうか?

サバの主食ですが、一般的に成魚したサバはカタクチ
イワシなどの小魚やプランクトン(浮遊生物)、
そのほか比較的小さい甲殻類を中心に食べるといわ
れています。

サバの稚魚も同じプランクトンなどを主食としてい
ますが、同じサバの卵を食べてしまったり、稚魚同士で
共食いをすることもあるそうです。
ちょっとビックリする話ですね。

また、サバは「悪食」でもあり、ビ
ニール片なども食べてしまいます。
サバがおかしなものを食べないよ
うに、海を綺麗にしないといけませ
んね。



※当店の提供メニューでは「さば、くるみ、小麦、卵、乳」を使用しています。詳しくはスタッフにおたずねください。

サラダ

16



おすすめ

美人確定?!

これ食べてれば

とろさば スーパー美人サラダ



Italia

Toro mackerel super beauty salad

アンチエイジング食材を盛り込んだ
ヘルシーなイタリアンサラダ

580円

(税込 638 円)

17



はりはり野菜と

こんがりしめさば

炙りしめさばの和風サラダ

(写真はフルサイズです)

Japanese-style grilled mackerel salad

香ばしいシメサバを
しょうが白雪ドレッシングで
いただく和風サラダ

(ハーフ) **450円**

(税込 495 円)

(フル) **815円**

(税込 897 円)

18



みんな大好き!

シーザーサラダ!

SABAR のシーザーサラダ



Mexico

Sea mackerel salad

とろとろ温玉としめさばの相性が、
摩訶不思議に感じるかもしれませんが、
いい感じです。

830円

(税込 913 円)

※あしらいなどは季節によって変わることがあります。

サラダ



19 **薫製さばとゴルゴンゾーラと蜂蜜のサラダ** (写真はフルサイズです)

Smoked mackerel, gorgonzola and honey salad (ハーフ) **540円** (税込 594 円)
 薫製さばとゴルゴンゾーラのクセ強コンビの、クセになるサラダ。 (フル) **980円** (税込 1078 円)



20 **ポテサラ+焼きさば** **ポテサバ!**

I made grilled mackerel potato salad 居酒屋定番のポテトサラダですが、シンプルに丁寧に仕込ませてもらってます。食べてみてください **380円** (税込 418 円)



21 **しめさばオニオンサラダ**

Shimesaba onion salad サバでサラサラ、玉ねぎでサラサラ、サラサラフードをさらっとヒトサラ **380円** (税込 418 円)



サバ博士への道〈3〉

マサバの中でも特に脂のりの良いものが「とろさば」と呼ばれるさば界のエリート

サバは世界各国の食卓に登場します
 そのうち、日本で主に食用とされているのが「スズキ目サバ科サバ属」と呼ばれる
 ●マサバ ●ゴマサバ ●大西洋サバ(ノルウェーサバ)の3種類。マサバとゴマサバは同じ漁場で獲れることもありますが、
 なんとなく北の方にいるのが「マサバ」で
 なんとなく南の方にいるのが「ゴマサバ」です
 ノルウェーサバは日本近海にはいないため
 北欧から日本に輸入されてきます
 マサバのなかでも特に脂ノリがよいものは「とろさば」と呼ばれるさば界のエリート」

「SABAR」では自慢のとろさばを主役にしたとろさば棒寿司やメガとろさばなど珠玉のサバ料理を味わえますよ



22 **イギリスの屋台飯を** **SABARが作るとこうなりました**

Fish and chips タルタルソースがセルフスタイルになりました! **680円** (税込 748 円)
 ビールで仕上げたサバのフリット。アイリッシュバブの味わいかも。
 (フィッシュ追加) **180円** (税込 198 円) (ポテト単品) **420円** (税込 462 円)



23 **ネギみれ さば油淋**

Chinese Fried mackerel (3 個) **580円** (税込 638 円)
 チキンじゃないよ、サバの油淋鶏風
 (1 個追加) **180円** (税込 198 円)



24 **さばの串カツ2種盛り合わせ** なにわソース、おろしポン酢

Mackerel Kushikatsu (assorted 2 types and single item) ふわふわ、サクサク、オノマトベが止まらない鯖の串カツ。大阪人が自信を持ってお勧めする大阪串カツソースと、おろしポン酢をご用意しました。 **380円** (税込 418 円)
 (単品 / なにわソース) **200円** (税込 220 円) (単品 / おろしポン酢) **220円** (税込 242 円)



25 **さば寿司の天ぷら**

Mackerel sushi tempura 鯖や自慢のさば寿司を天ぷらにしちゃったよ! 新感覚さば寿司!! **580円** (税込 638 円)
 (1 貫追加) **290円** (税込 319 円)

揚げ物

薫製



26

ひと口で夢中♪

薫製さばといぶりがっこの
クリームチーズ

France

Smoked mackerel with
cheese and pickles (4 個) **780円**
(税込 858 円)

薫製さばといぶりがっこの薫製コンビを
クリームチーズがおまとめる、
どんなお酒にも合う最強おつまみ。(1 個) **200円**
(税込 220 円)



27

おすすめ

トマトと薫製サバの
幸せな組み合わせ

Italia

薫製さばとトマトの
ブルスケッタ

Smoked mackerel and
tomato bruschetta (2 個) **580円**
(税込 638 円)

本当においしいサバのブルスケッタを
食べた事がありますか… (1 個) **300円**
(税込 330 円)

煮物



28

大人気

心までとろける
サバの味噌煮はこちらです

究極のさばの味噌煮

The ultimate miso-stewed mackerel
糯甘酒とこだわりの味噌ブレンドで仕立てた
こだわりの味噌煮

980円
(税込 1078 円)



29

ボリーノ！サバーノ！
トマトニリーノ！

Italia

さばと茄子のトマト煮
香草チーズ焼き

Mackerel and eggplant stew with tomato and grilled herb cheese
シチリア島のおふくろの味を、
チーズと香草パン粉でグラタン仕立てに。
バケットと一緒に食べても

720円
(税込 792 円)

※当店の提供メニューでは「さば、くるみ、小麦、卵、乳」を使用しています。詳しくはスタッフにおたずねください。

鯖寿司



究極のさば寿司
原点であり魂

さば寿司盛り合わせ

Assorted mackerel sushi
炙りとろさは棒寿司、松前風とろさは棒寿司、
焼さは寿司の三種類を 2 貫ずつの盛り合わせ。
定番人気を食べ比べ

1500円
(税込 1650 円)

(各 1 貫追加) **750円**
(税込 825 円)



松前風とろさは棒寿司
Matsumae-style pork mackerel stick sushi

(10 貫 / 10 pieces) **2680円**
(税込 2948 円)

ハーフ (5 貫 / 5 pieces) **1340円**
(税込 1474 円)

(1 貫 / 1 pieces) **280円**
(税込 308 円)



炙りとろさは棒寿司
Grilled mackerel stick sushi

(10 貫 / 10 pieces) **2580円**
(税込 2838 円)

ハーフ (5 貫 / 5 pieces) **1290円**
(税込 1419 円)

(1 貫 / 1 pieces) **270円**
(税込 297 円)



焼さは寿司
Grilled mackerel sushi

(8 貫 / 8 pieces) **1680円**
(税込 1848 円)

ハーフ (4 貫 / 4 pieces) **840円**
(税込 924 円)

(1 貫 / 1 piece) **220円**
(税込 242 円)

take out

おみやげ
ご用意できます

おみやげのご用意にはお時間を
いただきます。お料理のオーダー
の際にご注文いただくと、お帰り
までにご用意いたします。

松前風とろさは
棒寿司

(約 10 貫) **2500円**
(税込 2700 円)

(5 貫) **1350円**
(税込 1458 円)

炙りとろさは
棒寿司

(約 10 貫) **2500円**
(税込 2700 円)

(5 貫) **1350円**
(税込 1458 円)

焼さは寿司

(8 貫) **1500円**
(税込 1620 円)

※あしらいなどは季節によって変わることがあります。

31



君は、さばの蒲焼を

食べた事があるか

さばの蒲焼丼ひつまぶし風

お茶漬け用のお出汁付き

Kabayaki mackerel bowl:

Comes with dashi chazuke set

さばの蒲焼を、ひつまぶし風に、薬味と
出汁でお茶漬けでも楽しめちゃう、
色々オイシイ、さばの蒲焼丼

680円

(税込 748 円)

32



食べたこと無かったらぜひ！

ものとろさば漬け丼

お茶漬け用のお出汁付き

Finishing dish with pickled mackerel

前半はそのまま、後半はお茶漬けて、
全国ご当地丼グランプリを獲得した逸品

980円

(税込 1078 円)

(ハーフ) 550円

(税込 605 円)

33



鯖好き免許皆伝

焼さばのお出汁茶漬け

お茶漬け用のお出汁付き

Finishing with fried mackerel rice and Ochazuke soup

ものはサラッとお茶漬け派のあなたに。

焼き鯖をのせたお茶漬けて

明日もサラサラ

580円

(税込 638 円)

34



ラーメン、好きでしょ？

ものハーフさばラーメン

Finishing with half mackerel ramen

醤油ベースのサバ出汁ラーメン。

レモンをキュッと、絞ってください。

580円

(税込 638 円)

35



しめさばは入っていません

しめのさばおすまし

Shime no Saba Osumashi

最後じゃなくても、あったかい

出汁のきいたスープは幸せを運んでくるよね

230円

(税込 253 円)

36



日本人で良かった

雑穀ごはん

Mixed grain rice

香ばしくてプチプチもちもち、

ミネラルたっぷりの自慢の雑穀ごはんです

280円

(税込 308 円)

(大盛り) 380円

(税込 418 円)

(まんが盛り) 580円

(税込 638 円)

37



渚：それは

ちよっとしよっぱい...

甘い

渚の柑橘シャーベット

Nagisa citrus sorbet

サッパリとした柑橘シャーベットに、さば節と塩で

海っぽさをプラス。なぜサバを入れた？

それが SABAR。NO サバ、NO ライフ

330円

(税込 363 円)

38



最後までクセが強い

：でもおいしい！

甘い

自家製 ゴルゴンゾーラミルクジェラート

Gorgonzola milk gelato

ゴルゴンゾーラとミルクジェラートが、

サバ塩を優しく受け止める大人のアイス。

590円

(税込 649 円)



Italia

31



君は、さばの蒲焼を

食べた事があるか

さばの蒲焼丼ひつまぶし風

お茶漬け用のお出汁付き

Kabayaki mackerel bowl:
Comes with dashi chazuke set
さばの蒲焼を、ひつまぶし風に、薬味と
出汁でお茶漬けでも楽しめちゃう、
色々オイシイ、さばの蒲焼丼

680円

(税込 748 円)

32



食べたこと無かったらぜひ！

めのとろさば漬け丼

お茶漬け用のお出汁付き

Finishing dish with pickled mackerel
前半はそのまま、後半はお茶漬けて、
全国ご当地丼グランプリを獲得した逸品

980円

(税込 1078 円)

(ハーフ) 550円

(税込 605 円)

33



鯖好き免許皆伝

焼さばのお出汁茶漬け

お茶漬け用のお出汁付き

Finishing with fried mackerel rice and Ochazuke soup
めはサラッとお茶漬け派のあなたに。
焼き鯖をのせたお茶漬けて
明日もサラサラ

580円

(税込 638 円)

34



ラーメン、好きでしょ？

めのハーフさばラーメン

Finishing with half mackerel ramen
醤油ベースのサバ出汁ラーメン。
レモンをキュンと、絞ってください。

580円

(税込 638 円)

35



しめさばは入っていません

しめのさばおすまし

Shime no Saba Osumashi

最後じゃなくても、あったかい
出汁のきいたスープは幸せを運んでくるよね

230円

(税込 253 円)

36



日本人で良かった

白ごはん

White rice

世界で栽培されているお米は
1000 種類以上あります。
日本のお米はジャポニカ米という種類で、
文字通り日本で良く食べられています。

280円

(税込 308 円)

(大盛り) 380円

(税込 418 円)

(まんが盛り) 580円

(税込 638 円)

37



渚：それは

ちよっとしよっぱい...

甘い

渚の柑橘シャーベット

Nagisa citrus sorbet

サッパリとした柑橘シャーベットに、さば節と塩で
海っぽさをプラス。なぜサバを入れた？
それが SABAR。NO サバ、NO ライフ

330円

(税込 363 円)

38



最後までクセが強い

：でもおいしい...

甘い

自家製 ゴルゴンゾーラミルクジェラート

Gorgonzola milk gelato

ゴルゴンゾーラとミルクジェラートが、
サバ塩を優しく受け止める大人のアイス。

590円

(税込 649 円)



Italia