

FOOD フードメニュー

MENU

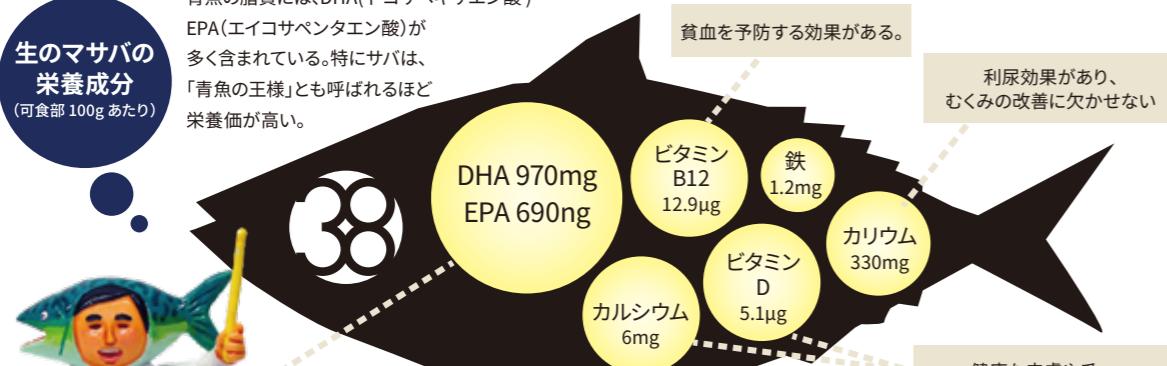
まだ出会ったことのない
「とろさば」との出会いの場

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)



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!
「食生活中偏りがある方」「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。



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.



要予約

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薰製さばのおつまみ
Iburgakko, 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

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

さばザバ★プラン

税抜 3,200円
(税込 3,520円)

当日注文OK!

●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

お造り



炙りたて!
香ばしさ抜群!

とろさばの塩たたき (写真は大サイズです)

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
スタチポン酢でいくらでも。

(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。



(小) **680円**
(税込 748円)

(大) **1280円**
(税込 1408円)



580円
(税込 638円)



(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「鰯街道」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鰯が有名だったため、これらの街道を総称して「鰯街道」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歩徒で運搬していました。

そのことから若狭が「鰯寿司発祥の地」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「鰯寿司」。

SABARで鰯寿司をお召上がり
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、「鰯街道」の歴史にも思いを馳せてみませんか。



肴



伝統の味とろ鯖へしこ

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

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)



薰製さばとレモン

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

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)



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り

680円
(税込 748 円)



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。
といえば、みなサバおどろかれますでしょか。

420円
(税込 462 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)

塩味のきいたへしこは
大根との相性ピッタリ！



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)

このバランス、
誰が考えたんや！

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、自家製スダチポン酢で、
季節の焼き野菜と一緒に食べてもおすすめ。

(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)

680円
(税込 748円)

食べやすいサバの串焼き、
ちよこちよこ色々な味を楽しんで
(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?

私たちも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。

サバの稚魚も同じく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」でもあります。ビ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。



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

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



はりはり水菜と
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



シーザーサラダ!

SABARのシーザーサラダ

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、
いい感じです。



830円
(税込 913円)

薰製

鯖寿司



26
ひと口で夢中♪
薰製さばといぶりがっこ
クリームチーズ



Smoked mackerel with
cheese and pickles

(4個) **780円**
(税込 858 円)
(1個) **200円**
(税込 220 円)

薰製さばといぶりがっこの薰製コンビを
クリームチーズがおまとめする、
どんなお酒にも合う最強おつまみ。



27
トマトと薰製サバの
幸せな組み合わせ
おすすめ

トマトと薰製サバの
幸せな組み合わせ



Smoked mackerel and
tomato bruschetta

(2個) **580円**
(税込 638 円)
(1個) **300円**
(税込 330 円)

本当においしいサバのブレスケッタを
食べた事がありますか…



30

原点であり魂
究極のさば寿司

さば寿司盛り合わせ

Assorted mackerel sushi
炙りとろさば棒寿司、松前風とろさば棒寿司、
焼さば寿司の三種類を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)

煮物



28
大人気
心までとろける
さばの味噌煮はこちらです



究極のさばの味噌煮
The ultimate miso-stewed mackerel
純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
ボリノ！ サバーノ！
トマトーノ！
さばと茄子のトマト煮
香草チーズ焼き

ボリノ！ サバーノ！
トマトーノ！



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。
パケットと一緒に食べても

720円
(税込 792 円)



松前風とろさば棒寿司
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)



炙りとろさば棒寿司
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)



焼さば寿司
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)



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¹
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。



松前風とろさば
棒寿司

(約 10 貢) **2500円**
(税込 2700 円)
(5 貢) **1350円**
(税込 1458 円)



炙りとろさば
棒寿司

(約 10 貢) **2500円**
(税込 2700 円)
(5 貢) **1350円**
(税込 1458 円)



焼さば寿司

(8貫) **1500円**
(税込 1620 円)

メニュー



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)

君は、さばの蒲焼を
食べた事があるか

食べた事があるか



〆のとろさば漬け丼

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)
550円
(税込 605 円)

食べたこと無かつたらゼひ！

食べたこと無かつたらゼひ！



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)

しめさばは入っていません



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)

日本人で良かつた



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
〆はサラッとお茶漬け派のあなたに。

焼き鰯をのせたお茶漬けで
明日もサラサラ

580円
(税込 638 円)

鰯好き免許皆伝



〆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)

ラーメン、好きでしょ？

ラーメン、好きでしょ？



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)

渚・それは

ちよつとしょっぱい：

甘い



自家製
ゴルゴンゾーラミルクジェラート

最後までクセが強い
：でもおいしい：

Italia

590円
(税込 649 円)

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。

メニュー



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)

君は、さばの蒲焼を
食べた事があるか



〆のとろさば漬け丼

お茶漬け用のお出汁付き

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

980円
(税込 1078 円)
550円
(税込 605 円)

食べたこと無かつたらぜひ！



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)

しめさばは入っていません



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。
日本のお米はジャボニカ米という種類で、
(大盛り) **380円**
(税込 418 円)
文字通り日本で良く食べられています。
(まんが盛り) **580円**
(税込 638 円)

日本人で良かつた



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
〆はサラッとお茶漬け派のあなたに。
焼き鰯をのせたお茶漬けで

明日もサラサラ

580円
(税込 638 円)

鰯好き免許皆伝



〆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)

ラーメン、好きでしょ？



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)

ちよつとしょっぱい：
渚：それは

甘い



自家製
ゴルゴンゾーラミルクジェラート

最後までクセが強い
：でもおいしい：

Italia

590円
(税込 649 円)

甘い