

バル・ビストロ・居酒屋の ベストセラー メニュー

180
Recipes

大繁盛店72店が公開! お酒がすすむ180のレシピ



素材別・定番商品・締め of 食事から
考えるメニューづくり

Lesson 1 「野菜・豆」でヘルシーなイメージを打ち出す／「魚介」で個性と専門性を伝える
「肉・内臓」レシピの引き出しを増やす／「卵・チーズ」がメインのアイデア

Lesson 2 定番MENUのバリエーション

Lesson 3 締め of 食事～麺とご飯・粉もの～

プレゼンテーションで売るMENU～お客の気持ちをつかむ方法～

「野菜・豆」でヘルシーなイメージを打ち出す Vegetables & Beans

サラダリヨネーズ

Ostrea 恵比寿店

価格 1200 円 単品原価率約 28%

食事の初めに注文するサラダとしてインパクトを与えるため、ボリューム感のある皿に仕立てた。上にコロコロとした大きい野菜やシャルキュトリーをのせると重みで葉野菜がつぶれてしまうので、サイドにこんもりと高さが出るように盛りつけている。

材料：2人分

サニーレタス 1/4個
グリーンカール 1/4個
ベビーリーフ 10g
タマネギ(幅7mmに切る) 1/4個
サヤインゲン(半分に切る) 6本
ジャガイモ(メークイン。一口大に切る) 1/2個
マッシュルーム(ブラウン種。薄切り) 2個
トマト(一口大に切る) 1/2個
パプリカ(赤・黄。幅7mmに切る) 1/8個
ゆで卵(半熟) 2個
シャルキュトリー(ベーコン、ジャンボンブラン、パテ・ド・カンパーニュ、サラミなど3〜4種類) 適量
粒マスタードドレッシング※ 適量
グラナ・パダーノ(すりおろす) 適量

※粒マスタードドレッシングの作り方

【材料】 つくりやすい分量

エシャロット(みじん切り) 50g
赤ワインヴィネガー 100ml
塩 5g
白コショウ 適量
オリーブオイル 300ml
ピーナッツオイル 100ml
粒マスタード 100g

ボウルにすべての材料を入れ、泡立て器で攪拌する。

- 1 サニーレタス、グリーンカールは食べやすい大きさにちぎる。タマネギ、サヤインゲン、ジャガイモは、それぞれ塩ゆでする。
- 2 皿にサニーレタス、グリーンカール、ベビーリーフを盛りつける。タマネギ、サヤインゲン、ジャガイモ、マッシュルーム、トマト、パプリカ、ゆで卵、シャルキュトリーをのせる。大きい野菜やシャルキュトリーは、上にのせると重みで葉野菜がつぶれてしまうので、サイドに盛りつける。粒マスタードドレッシングをかけ、グラナ・パダーノをふる。

野菜は、ヘルシーなイメージを打ち出すとともに季節感を表すのにうってつけで、組合せの妙により多彩な表情を見せる。
なおかつ、ここで紹介するメニューには、野菜の色彩を生かした盛りつけや切り方など技術的に学ぶ要素も多い。ていねいな仕事により差別化を図ることが可能な素材だ。



鮮魚ソテー

Ostrea 恵比寿店

価格 1500 円 単品原価率約 30.1%

魚は神奈川・三崎港から日替わりで仕入れている。今回は真ダイをソテー。鮮魚のおいしさをストレートに表現するため、貝のだしをベースにあっさりとし立てたソースを添えて。

材料：1皿分

真ダイ(フィレ) 110g

塩、白コショウ 適量

オリーブオイル 適量

野菜(カブ、インゲンマメ、パプリカ、シシトウなど5〜6種類) 適量

クラムストック※ 40ml

タイム(フレッシュ) 1枝

レモン果汁 適量

バター 5g

※クラムストックのつくり方は、次の通り。アサリやハマグリをエシャロットのみじん切り、パセリの茎、白ワインとともに入れ、蓋をして火にかける。貝の殻が開いたら煮汁を布で濾す。

- 1 真ダイは両面に塩、白コショウをふり、蔵庫に1〜2時間ほどおく。出た水グッチンペーパーでふき取り、皮目に切り目を入れる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、皮を下にして1を入れる。なる動かさずに皮にしっかり焼き色をつ野菜も火の通りにくいものから入れてソテーする。
- 3 真ダイはある程度火が通ったら裏返し側に軽く火を通して焼き上げる。真ダイ野菜を取り出す。
- 4 3にクラムストック、タイム、レモンを入れ、煮詰めてソースをつくる。塩コショウで味をととのえ、バターでとろする。
- 5 皿に3の野菜を盛りつけ、その上に3をのせる。4のソースをかけ、タイムをのせる。



真ダイ×貝のソース

“繊細な身質の豚肉は、
ていねいな加熱調理により、
家庭では味わえない価値を
提供することができる”



豚ロース肉×ロースト

名人岸さんの豚ロースのロースト

Ostrea 恵比寿店

価格 300 g 1800 円 単品原価率約 27%

1 皿 300 g のボリューム。名人岸さんの豚肉は屠畜からすぐに店に届くため、
さらしに包んで5日間ほど冷蔵庫で余分な水分を抜いてから使う。ピマン・デスペレットがアクセント。

材料：1 人分

豚ロース肉(塊) 300 g
オリーブオイル 適量
野菜(茎ブロッコリー、サヤエンドウ、エリンギなど旬のもの) 5～6種類
E.V.オリーブオイル 適量
フレークソルト 適量
ピマン・デスペレット 適量
レモン(くし形切り) 1 個

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、豚ロース肉を入れる。脂身は余分な脂を落とすように焼く。肉は火から離してフライパンの温度を下げ、刺激を与えないよう少し色づくまで火を通す。
- 2 バットに網をのせ、その上に1をのせる。200℃のオーブンに入れ、途中やすませながら約40分間かけて火を通す。
- 3 野菜は食べやすい大きさに切る。2が仕上がる少し前にオーブンに入れ、豚ロース肉と一緒に焼き上げる。
- 4 皿に野菜を盛りつける。豚ロース肉は一口大に切り、野菜の上のにのせる。E.V.オリーブオイルをかけ、フレークソルト、ピマン・デスペレットをかける。レモンを添えて提供。

きのこまみれのクレープ ゴルゴンゾーラソースで

鉄板イタリアン ガイナーナ

価格 980 円 単品原価率 28%

女性が好むキノコをふんだんに使用した。

生地にボルチーニ茸の香りをまとうせ、コーヒー豆の粉と松の実をアクセントにふる。クレープはピッツァに代わるメニューとして提案。



クレープ×キノコ

材料：5人分

クレープ生地

薄力粉 100 g

全卵 2個

牛乳 250ml

ボルチーニパウダー 4 g

塩 少量

キノコ 計100 g (1人分)

ジャンボナメコ

マッシュルーム

シイタケ

オリーブオイル 適量

ニンニク(オイル漬け。みじん切り)

適量

白ワイン 適量

塩 適量

黒コショウ 適量

イタリアンパセリ(みじん切り) 適量

サラミ(半分に切る) 2枚

ソース

生クリーム 80 g

ゴルゴンゾーラ 30 g

黒コショウ 適量

松の実(ロースト) 適量

コーヒー豆(エスプレッソ用。細挽き) 適量

E.V.オリーブオイル 適量

イタリアンパセリ(5mmの角切り) 適量

- 1 クレープの生地をつくる。ボウルにすべての材料を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。冷蔵庫で一日おく。
- 2 キノコは食べやすい大きさに切る。鉄板にオリーブオイルとニンニクを熱し、キノコをソテーする。白ワインを注ぎ、蓋をして火を通す。蓋を取り、塩、黒コショウ、イタリアンパセリを加え混ぜる。
- 3 鉄板に1のクレープを流し、直径30cmほどの大きさに焼く。半分に折り、皿にのせる。その上に2のキノコのをせ、サラミをバランスよくのせる。
- 4 ソースをつくる。鍋に生クリームとゴルゴンゾーラを入れて火にかけ、軽く煮詰める。黒コショウをふる。
- 5 3に4のソースをかけ、松の実を散らす。コーヒー豆の粉をまばらにふりかけ、イタリアンパセリを散らしてE.V.オリーブオイルをまわしかける。

牡蠣と大葉のリゾット

Ostrea 恵比寿店

価格 1580 円 単品原価率 21.7%

たっぷりのカキと大葉のビュレ、生クリームで仕上げたオストリア定番のリゾット。大葉の爽やかな香りとカリカリに揚げた生ハムの食感が楽しいアクセントになっている。

材料：2人分

オリーブオイル 適量

ニンニク(みじん切り) 小さじ1

イタリアンパセリ(みじん切り)

ひとつまみ

カキ 8粒

白ワイン 大さじ1

カキのだし 100ml

鶏のブロード 100ml

リゾット米※1 200 g

生クリーム 30ml

大葉のペースト※2 小さじ2

粉チーズ ひとつまみ

生ハム(カリカリに揚げる) 適量

大葉 2枚

黒コショウ 適量

パルミジャーノ・レッジャーノ

(すりおろす) 適量

- 1 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて火にかける。フツフツと泡立ってきたらイタリアンパセリを入れ、香りを出す。
- 2 カキを入れ、白ワインを注ぐ。アルコールが飛んだらカキのだしと鶏のブロード(各解説省略)を加える。リゾット米を入れて強火で炊き、炊き上がる直前に少量の生クリームを入れる。火を止め、大葉ペーストと粉チーズを入れて味をととのえる。
- 3 皿に2を盛る。大葉を1枚のせて、その上に揚げた生ハム、黒コショウ、パルミジャーノ・レッジャーノをのせる。

※1 リゾット米のつくり方

[材料] つくりやすい分量

米 2kg

水 1.4ℓ

白ワイン 100ml

塩 20 g

ローリエ 1枚

タマネギの皮 1個分

炊飯器にすべての材料を入れて炊く。



豊かな風味で満足度が高い

※2 大葉ペーストのつくり方

[材料] つくりやすい分量

大葉 200枚

松の実(ロースト) 50 g

オリーブオイル 200ml

材料をすべてフードプロセッサーに入れて攪拌する。

馬屋 たろちゃん 天満橋店

馬肉焼肉と桜鍋、馬刺しを看板商品に掲げる。料理は、特上霜降り馬刺しやこころなど馬刺し11品、焼肉15品に加えて、通年で鍋料理2品を提供する。馬肉は、熊本の特産業者から仕入れ、希少部位も扱う。馬肉を使った一品料理約15品を揃えているのも売りだ。



大阪府大阪市中央区谷町2-8-3
☎06-6949-1909
営業時間：17時～翌0時 不定休
オープン：2014年3月5日
店舗規模：26坪42席 客単価：4500円
月商：450万円 アルコール売上げ比率：30%

オステリアバー リ・カーリカ

東急東横線・学芸大学駅から徒歩約2分のところに立地するイタリア料理店。近隣に住む富裕層の日常利用を吸引する。自家製シャルキュトリや手打ちパスタなど、自家製することで品質を追求。また、旬の素材を使用した日替わりの黑板メニューを用意する。



東京都目黒区鷹番2-16-14 B1
☎03-6303-3297
営業時間：18時～翌1時 無休
オープン：2013年2月17日
店舗規模：12坪24席 客単価：5000円
月商：900万円

オストレア Ostrea 恵比寿店

㈱バル、ジャパンが、都内を中心に7店舗を展開する、新鮮な生ガキを主軸としたオイスターレストラン。生ガキは、北海道、岩手、宮城、兵庫などの生産者より仕入れる他、海外産も揃えて味の違いを提示する。また、小皿料理やサイドメニューも約60品と充実。



東京都渋谷区恵比寿1-8-4 COCO SPACE EBISU
☎03-5793-4160
営業時間：月～土17時～翌0時(L.O.23時)、日祝～23時(L.O.22時) 無休
オープン：2013年4月16日 店舗規模：50坪66席
客単価：7000円 月商：1400万円
アルコール売上げ比率：40%

ヴァンチョウ

日本ワインに特化した、住宅街に立地する地域密着型のワイン食堂。オーナーシェフの柏雄司さんはイタリア料理店で研鑽を積み独立。ワインは、栃木県のココ・ファームのものを中心に白赤各25種類ほどを揃える。料理は、イタリア料理をベースに約30品を用意。



東京都中野区東中野5-9-1 シャローム東中野1F
☎03-6908-5195
営業時間：18時～翌0時(L.O.23時30分) 月休(祝日の場合は営業)
オープン：2012年11月20日
店舗規模：11坪24席 客単価：3750円
月商：200万円強 アルコール売上げ比率：約40%

ヴィアンド

フランス・パリのネオビストロなどで経験を積んだ吉田正也さんが開業したワイン食堂。メニューは、生牡蠣900円(2ピース)をはじめ、生ハムやサラミ500円、メイン900円、リエットやサラダなどの1品料理500円、パスタ&リゾット900円まで構成する。



東京都新宿区津久戸町1-14 101
☎03-6280-7352
営業時間：18時～翌1時(L.O.) 日休
オープン：2012年2月
店舗規模：10坪28席 客単価：4500円
月商：480万円

旨しや くまり

イタリア料理をベースにしたオリジナル料理と日本ワインを主軸に据える。料理は、医食同源をモットーに、兵庫県産の野菜や明石産のタイ、淡路産の鶏など、地元産のスローフードを提案。300円～の小皿料理や500～600円前後の一品料理を用意して気軽さを打ち出す。



兵庫県神戸市中央区下山手通4-1-17
☎078-333-0130
営業時間：11時30分～14時(L.O.)、18時～翌0時(L.O.23時) 日休
オープン：2012年2月 店舗規模：30坪38席
客単価：昼1200円、夜3500円

アカベコ

㈱ダルマプロダクションが手がける同社初の日本酒業態。メニューはタン料理を看板に掲げ、ジャンルにとらわれない料理を提案する。タンには、宮崎の有田牛や京都ポークなどの国産を使用。その他、日替わりの一品料理を約30品用意する。中心価格帯は550～600円。



東京都目黒区上目黒2-12-3
☎03-5794-8283
営業時間：18時～翌0時・月休
オープン：2014年3月10日
店舗規模：22坪45席 客単価：昼800円、夜4000円
月商：480万円 アルコール売上げ比率：40%

亜ガリコ 餃子楼

東京・北千住の商店街に立地する餃子酒場。餃子はニンニクを使わず、豚挽き肉とキャベツ、ニラなどで自家製する。一方、ニンニクダレ餃子350円などで好みの味わい方を提案。一品料理は20品弱を用意し、調理工程の8割を仕込んでおくことでスピード提供を実現する。



東京都足立区千住1-39-12 1F
☎03-6806-2199
営業時間：月～木17時～翌3時、金土～翌5時、日～翌0時
オープン：2014年5月20日
店舗規模：3.7坪13席 客単価：2200円
月商：350万円 アルコール売上げ比率：60%

アルルの食堂 ウルラ

ビストロ「アルル」の2号店で、南部鉄器を使った料理と自然派ワインを提供する。料理はイタリア料理とフランス料理をベースに、産地直送の野菜や新鮮な魚介類をシンプルな調理法で生かす。店内は温かみのあるフランス風のインテリアで、女性客に人気がある。



東京都渋谷区松濤1-29-2
松濤スクエアビル2F
☎03-3770-0149
営業時間：18時～翌0時(L.O.23時)、土15時～22時30分(L.O.21時30分) 日休
オープン：2013年5月15日
店舗規模：16.5坪34席
客単価：7000円
月商：600万円
アルコール売上げ比率：50%