

\* 一 品 \*

お好み焼きを待つ間や晩酌のおともに、又はメインのお食事として  
あべの自慢のいろいろなお味をお楽しみください  
自家製のタレやソースは、お客様の健康の為に白砂糖を極力使用せず  
オーガニックの蜂蜜や黒糖を使用しています

お客様の食生活にお好み焼きの楽しさ、  
美味しさを提供するのが  
私たちの仕事であり、喜びです

1 心のこもった味づくり、心のこもったサービスに全力を注ぎます

2 明るく暖かな空間を、態度と言葉の両方を使って演出します

3 お客様一人一人、スタッフ一人一人を素直な気持ちで  
心から大切にします

4 より質の高い仕事を目標に自分自身の能力を伸ばしてゆきます

5 食材や使用する物を通して地球環境を大切に  
することを学び実践します

あべので使用している食材

肉類 英国西部WALESのオーガニックファームの  
健康で安全な味わい豊かなお肉と  
オーガニックの卵を使用しています

また当社はSUSTAINABLE RESTAURANT ASSOCIATIONの会員として

地球環境とお客様のためにお役に立ちたいと考えております  
あべのでお食事して下さる方に安心して召し上がっていただき  
明日への活力となりますように

12.5%のサービス料金がお会計に加算されます

食物アレルギーのある方、ベジタリアンの方はご来店時に一声お掛け下さい

GFグルテンフリー (gf)グルテンフリーに変更可能

Vベジタリアン (v)ベジタリアンに変更可能

枝豆 GF V .....	£5.00
野菜ごま和え GF V .....	£6.00
金平ごぼう V .....	£5.50
きゅうりとワカメの酢の物 V .....	£5.50
キムチ GF V .....	£5.00
ぬか漬け V .....	£4.80
日替わりのお野菜の小さな一皿。口休めにお召し上がり下さい	
味噌汁 (v) .....	£4.00
3種類のお味噌を合わせます。季節ごとにお味噌の配合を変えてお楽しみ頂きます	
焼きなす V .....	£7.50
蒸した茄子を焼き肉風に目の前の鉄板で焼いてお召し上がり頂きます	
海老炒め (gf) .....	£9.80
当店特製のんにく醤油味	
豚肉のしょうが焼き .....	£8.50
甘口のオリジナルのたれを自然放牧の豚肉にからめます	
イカキムチ炒め (gf) .....	£9.50
豚キムチ炒め (gf) .....	£9.50
お酒のあてに人気者	
とん平焼き/ スパイシーとん平焼き .....	£9.50
オーガニックの豚バラを卵で包みます	
サーモンさしみ (gf) .....	£14.00
天ぷらかき揚げ (海老、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、蓮根、牛蒡) ..	£14.90
海老とブロッコリーの焼きぎょうざ (6ヶ) .....	£9.00
チキン串カツ (二串) .....	£8.50
鶏もも肉のから揚げ .....	£14.50
オーガニックの鶏肉の美味しさをさらに薬味で引き立てています	
オーガニック牛フィレ肉のから揚げ .....	£26.00
柔かなフィレ肉をミディアムレアでたっぷりと贅沢にお召し上がり下さい	

## \*一品\*

お好み焼きを待つ間や晩酌のおともに、又はメインのお食事として  
あべの自慢のいろいろなお味をお楽しみください

冷やっこ (gf) (v) .....	£6.00
煮やっこ (v) .....	£8.50
揚げ出し豆腐 (v) .....	£10.00
有機納豆V .....	£6.50
コンニャク納豆焼きV .....	£9.00
イカ納豆焼き (gf) .....	£9.00
海老納豆焼き (gf) .....	£9.00
おにぎりふりかけ3種GFV/梅干しGFV/塩鮭GF/ (各3ヶ) .....	各£5.50
牛肉おにぎり .....	£5.50
ごはん GF V .....	£3.00

美味しい日本米を使用しております

## \*サラダ\*

(油を極力控えた胡麻の香り豊かな自家製ドレッシングでお楽しみ下さい)

ミックスサラダ V .....	£8.50
柔らかで旨味のあるサラダリーフをお楽しみください	
わかめサラダ V .....	£9.50
サラダリーフの上にたっぷり美味しいワカメをのせます	
ごぼうサラダ V .....	£9.50
マヨネーズで和えた金平牛蒡をたっぷりとサラダリーフの上に	

## \*お好み焼き\*

山イモ入りのふっくらとした関西風お好み焼き

小麦粉は栄養価の高い環境に良い有機小麦粉使用。肉類は全てオーガニック。卵も有機卵です。おたふくソースをベースにした無添加のあべのソースとキューピーマヨネーズ、青のりと築地和田久の美味しい鰹節をかけてお召し上がり下さい。デラックスは少し小さめ、スーパーデラックスはしっかり一人前サイズです。GFグルテンフリーの生地は、50p, 80pの追加料金でお作りします。昆布出汁のみのベジタリアン生地 (追加料金無) も、グルテンフリーでご用意できます

	デラックス	スーパーデラックス
豚肉 .....	£16.50	£19.00
ベーコン&チーズ .....	£16.50	£19.00
イカ .....	£16.50	£19.00
豆腐 (スイートコーン入り、味醂醤油のたれ) (v) .....	£16.50	£19.00
豆腐キムチ (v) .....	£16.50	£19.00
ほうれん草&チーズ (v) .....	£16.50	£19.00
田舎 (こんにゃくとコーン、味醂醤油のたれ) (v) .....	£16.50	£19.00
スパイシー鶴橋 (キムチ、卵、チリ、味醂醤油のたれ) (v) .....	£16.50	£19.00
スパイシー浪花 (豚、キムチ、チリ、味醂醤油のたれ) .....	£16.50	£19.00
大阪 (豚、キムチ、海老) .....	£17.20	£19.80
東京 (豚、イカ、海老) .....	£17.20	£19.80
海老 .....	£17.20	£20.20
木曾 (v) .....	£17.50	£20.50
(季節のキノコやチーズ、蓮根、カリカリガーリック、味醂醤油のたれ)		
ロンドン (豚、ベーコン、チーズ、鮭) .....	£17.50	£20.50
信州 (チキン、ブロッコリー、チーズ) .....	£17.50	£20.50
山里焼き(v) (オーガニック豚肉、有機赤かぶ、蓮根、蒟蒻、金平、マッシュルーム) 旨味豊かな根菜で体の中から健康に (+ 80g 牛フィレ £10.00)	£17.50	£20.50
札幌ミックス (イカ、海老、鮭、帆立貝柱、コーン) .....	£22.60	£27.20
神戸 (ウェールズ産最上級のオーガニック牛フィレ肉) .....	£33.00	£35.00
あべのスペシャル .....		£38.80
オーガニックミニ牛フィレ、チキン一口カツ、海老、チーズ、トマト、ブロッコリー、蓮根、人参、マッシュルーム、目玉焼きとガーリックのトッピング。当店一押し。一人ではたっぷりサイズ、お二人で分けられて一品等もお楽しみください		

### \*モダン焼き\*

お好み焼きに焼そば麺をのせて、ボリュームたっぷり！全てのお好み焼きメニューをモダン焼きにアレンジできます ..... プラス£4.50

### \*ビーガン\*

ビーガンお好み焼き (1サイズのみ) ..... £22.00  
卵のないお好み焼き。豆腐、蒟蒻、コーン、枝豆が具材。お野菜2品、味噌汁付き

### \*オムそば\*

焼きそばを卵でくるりと巻いて、ソース、ケチャップ、マヨネーズでとってもおいしくデコレーション！

豚.....	£17.00
イカ.....	£17.00
海老.....	£17.00
チキン.....	£17.00
豚肉&イカ.....	£17.00
ミックス (豚、イカ、海老).....	£17.00
野菜 (マッシュルーム、ズッキーニなど) V.....	£17.00

### \*焼きそば\*

豚.....	£16.00
イカ.....	£16.00
海老.....	£16.00
チキン.....	£16.00
豚肉&イカ.....	£16.00
ミックス (豚、イカ、海老).....	£16.00
野菜 V.....	£16.00

### \*そばライス\*

そばを細かく切ってごはんと共に炒めた、ボリュームある人気商品。ごま油の香りに醤油味が美味！

豚肉&キムチ.....	£17.00
海老&キムチ.....	£17.00
チキン&キムチ.....	£17.00
ビーフ&キムチ.....	£28.00

### \*鉄板焼き\*

お好みでガーリックをカリカリに焼いてお付けします  
自家製ごまだれとポン酢醤油付き

サーモンと野菜.....	£25.00
オーガニック牛フィレと野菜.....	£38.00
豆腐と野菜 V.....	£18.50
野菜 V.....	£14.50

### \*デザート\*

#### みつ豆 V

(豆はあえて入れておりません。ご了承下さい)

みつ豆 GF.....£8.00

日本の代表的デザート。最高級の天草と白玉、季節のフルーツのさっぱりしたお味と盛り付けをお楽しみ下さい

あんみつ GF.....£8.50

あんは北海道産のあずきを煮て作りました

クリームみつ豆.....£8.50

お好みのアイスクリームやシャーベットをみつ豆にのせて

クリームあんみつ.....£9.00

(抹茶アイスクリームの場合はプラス80p)

青山ゼリー.....£7.50

コーヒーゼリーとバニラアイスクリームの軽くてさっぱりとしたデザート

横浜サンデー.....£9.00

コーヒーゼリーを、コーヒーとシナモンのアイスクリームと共にオシャレに

京都サンデー V.....£9.50

あずきと白玉団子の上で抹茶アイスクリームとクリームの奏でるクリーミーな美味しさ

ビリケンサンデー V.....£14.00

目の前で焼いたホットケーキを小さく切り、たっぷり響ウイスキーを含ませてチョコレートチップと抹茶アイス、ベリーと一緒に甘く酔っ払って頂きます

## \*アイスクリーム\*

抹茶アイスクリーム(自家製) V GF .....£5.00

Great Taste Award 2023を受賞したあべの特製アイスクリームです  
抹茶の風味豊かなお味をぜひお試しください

英国産アイスクリームV .....£3.80

チョコレート                   シナモン  
モンマスコーヒー               バニラ  
マンゴーシャーベット

## \*ホットケーキ\*

目の前の鉄板であべの自慢のホットケーキ生地を焼かせていただきます  
焼きたては格別に美味しいのでとってもお勧め  
使用する粉、ミルク、卵、全てオーガニックです

チョコッキーV.....£12.00

ホットケーキの中に3種のチョコレートチップを混ぜました  
チョコレートアイスクリームとチョコレートソースをのせて  
甘〜く召し上がれ

和風V .....£12.00

白玉団子とあんこを入れて焼いたホットケーキに抹茶の風味たっぷりの  
アイスクリームをのせれば遠い日本が少し近くに感じられますね

アップルシナモンホットケーキV .....£12.00

林檎をオーガニックバター共に鉄板でブランデーでフランベし、シナモン  
アイスとスパイスの効いたシロップをホットケーキにのせてお召し上がりください

## \*お飲物\*

### ソフトドリンク

オーガニックアップルジュース.....£3.70

オーガニックアップル&ジンジャージュース .....£3.70

オーガニックペアージュース .....£3.70

カーマコーラ/シュガーフリー .....£3.70

身体にも環境にも優しいフェアトレードオーガニックコーラです

オーガニックレモネード.....£3.70

プラムソーダ.....£5.50

旬のプラムを自家製の爽やかなお飲み物にした冬のドリンク

### ミネラルウォーター (環境に優しい(carbon neutral)会社製造)

炭酸入り/無し ..... (750ml) £4.95

炭酸入り/無し ..... (330ml) £2.95

### お茶

玄米茶.....£2.50

煎茶(宇治園) .....£2.50

ほうじ茶(宇治園) .....£2.00

玉露アイスティー .....£3.50

麦茶(温/冷) .....£2.00

抹茶ラテ(温/冷) .....£5.95

ほうじ茶ラテ(温/冷) .....£5.95

### コーヒー

カフェティエコーヒー (Fairtrade, Organic).....£4.50

**\*お飲物\***

**日本酒**

- 白壁蔵漣 (兵庫) .....(300ml) £15.00  
口当たりさわやかなスパークリングの日本酒。シャンパン感覚でどうぞ。  
(グラス150ml) £7.50
- 萱島西の関昭和63年醸造 (大分) .....(25ml) £6.00  
.....(50ml) £12.00
- 浦霞純米 (宮城) .....(300ml) £31.00
- 出羽鶴飛天の夢純米大吟醸 (秋田) .....(300ml) £31.00
- 瀬祭純米大吟醸にがり (山口) .....(300ml) £31.00
- 香住鶴 山廃大吟醸 (兵庫) .....(720ml) £85.00
- 出羽鶴飛白純米大吟醸 (秋田) .....(720ml) £85.00
- 香住鶴 (兵庫) 特に夏場は冷酒がお勧めです
  - 熱燗とっくり .....小 (140ml) £9.70
  - 熱燗とっくり .....大 (280ml) £18.90
  - 冷酒
  - グラス .....(60ml) £4.50
  - 榎 .....(140ml) £9.70
  - 一升瓶..... (1.8L) £95.00
- 浦霞本仕込 (宮城)
  - 熱燗とっくり .....小 (140ml) £9.70
  - 熱燗とっくり .....大 (280ml) £18.90
  - 冷酒
  - グラス .....(60ml) £4.50
  - 榎 .....(140ml) £9.70
  - ボトル ..... (720ml) £55.00
- 土佐鶴 (高知)
  - 熱燗とっくり .....小 (140ml) £9.70
  - 熱燗とっくり .....大 (280ml) £18.90
  - 冷酒
  - グラス .....(60ml) £4.50
  - 榎 .....(140ml) £9.70
  - 一升瓶.....(1.8L) £95.00

**\*お飲物\***

**日本酒カクテル**

- 振り袖 .....£12.00  
マラスキーノチェリーと生姜、バラの花の入った振り袖の様に華やかな  
スパークリングの日本酒カクテル
- 都おどり .....£12.00  
綺麗な色のベリーがグラスの中で踊ります。  
梅酒風味の美味しいスパークリングカクテル
- 京芸妓 .....£12.50  
ゆず酒に搾りたてのオレンジジュースを合わせた爽やかなカクテル

**日本エール**

- ひたち野ネスト赤米 .....(330ml 7%) £7.50
- ひたち野ネストゆずジンジャーノンエール .....(330ml 0.3%) £5.00

**日本ビール**

- アサヒ .....(330ml) £5.50
- キリン一番搾り .....(330ml) £5.50
- サッポロ .....(330ml) £5.50

**ノンアルコールビール**

- アサヒ .....(330ml 0.0%) £5.00

**梅酒**

- 紀州中田食品社の梅の香りを大切に心を込めて作られた逸品です
- ストレート／オンザロック .....(100ml) £8.50
- 梅酒ソーダ (オーガニックレモネード割) ..... £9.00

**柚子酒**

- ストレート／オンザロック .....(100ml) £8.95

**沖縄ロック**

- 沖縄産のシトラス、シークワーサーの香り豊かな泡盛
- ストレート／オンザロック .....(100ml) £8.95

**\*焼酎\***

酎ハイ  
アップルサワー/レモンサワー/コーラサワー/麦茶サワー/西洋梨サワー  
.....各£9.00

知心剣 (麦) ..... (720ml) £55.00  
ロック又はお湯割り ..... (50ml) £6.50

黒霧島 (芋) ..... (900ml) £70.00  
ロック又はお湯割り ..... (50ml) £6.50

**\*泡盛\***

残波ホワイト  
ロック又はお湯割り ..... (50ml) £6.50

**\*ウオッカ\***

Kakuzo Tea Infused (40%) ..... (25ml) £6.50  
..... (50ml) £13.00

**\*日本産ジン\***

季の美京都ドライジン (45.1%) ..... (シングル25ml) £6.00  
..... (ダブル50ml) £12.00

まさひろオキナワジン (47%) ..... (シングル25ml) £6.00  
..... (ダブル50ml) £12.00

ニッカカフェジン (47%) ..... (シングル25ml) £6.00  
..... (ダブル50ml) £12.00

六ジン (43%) ..... (シングル25ml) £6.00  
..... (ダブル50ml) £12.00

桜尾ドライジン (47%) ..... (シングル25ml) £9.50  
..... (ダブル50ml) £19.00

和ジン (45%) ..... (シングル25ml) £6.50  
..... (ダブル50ml) £13.00

トニックウォーター ..... (200ml) £2.50

**\*ウイスキー\***

モルトウイスキー  
Nc'nean Organic Single Malt 46% ..... (シングル25ml) £8.50  
..... (ダブル50ml) £17.00

日本のモルト  
富士シングルモルト 46% ..... (シングル25ml) £8.50  
..... (ダブル50ml) £17.00  
白州 (12年) 43% ..... (シングル25ml) £15.75  
..... (ダブル50ml) £31.00  
サントリー 響 43% ..... (シングル25ml) £8.50  
..... (ダブル50ml) £17.00  
ニッカカフェモルト 45% ..... (シングル25ml) £8.50  
..... (ダブル50ml) £17.00  
竹鶴 (21年) 43% ..... (シングル25ml) £60.00  
..... (ダブル50ml) £120.00  
山崎 (12年) 43% ..... (シングル25ml) £10.75  
..... (ダブル50ml) £21.50  
あかし (ホワイトオークシングルモルト) 50% ..... (シングル25ml) £15.75  
..... (ダブル50ml) £31.50  
余市ニッカ 45% ..... (シングル25ml) £8.50  
..... (ダブル50ml) £17.00  
波門崎 46% ..... (シングル25ml) £8.50  
..... (ダブル50ml) £17.00  
武蔵 (東亜酒造ゴールデンホース) 43% ..... (シングル25ml) £8.50  
..... (ダブル50ml) £17.00  
マース駒ヶ岳 52% ..... (シングル25ml) £17.75  
..... (ダブル50ml) £35.50  
松井サクラ 48% ..... (シングル25ml) £10.50  
..... (ダブル50ml) £21.00  
サントリー季 43% ..... (シングル25ml) £6.50  
..... (ダブル50ml) £13.00

ハイボール (お好みのウイスキーの銘柄と量をお選び下さい)  
ウイスキープラスソーダウォーター ..... プラス£2.50

**\*日本産ラム酒\***

清美 (40%) ..... (25ml) £8.50  
..... (50ml) £17.00

## \*ワイン\*

-あべののワインが美味しいわけ-  
The International Wine & Food Society協会の旧ロンドン会長  
お勧めのグルメなワインやちょっと手に入りにくいワインを  
お手頃なお値段で提供しております  
ワイン通の方も、そうでない方も、是非お試し下さい

### グラスワイン

赤／白.....(125ml) £7.50  
.....(175ml) £9.50

### 日本産ワイン

#### オレンジワイン

甲州グリ・ド・グリ  
シャトーメルシャン - 山梨 2021.....£40.00

#### 赤ワイン

シラー  
シャトーメルシャン - 長野 2018.....£63.00

#### 白ワイン

甲州  
グレイスワイン - 山梨 2022.....£40.00

\*\*\*\*\*

#### シャンパン

Jean-Paul Deville NV.....£85.00

## 赤ワイン

Cabernet Sauvignon  
*Rodney Strong Sonoma County - California, U.S.A 2019*.....£37.00  
Grenache  
*Dis-Moi Oui! - France 2018* .....£42.00  
Malbec  
*Bodega Noemia A Lisa - Argentina 2020* .....£42.00  
Rioja  
*Urbina Gran Reserva - Spain 2004*.....£53.00  
Syrah  
*Bilancia - Hawkes' Bay, New Zealand 2014*.....£48.00  
Syrah & Viognier  
*La Motte - Franschhoek, South Africa 2015*.....£42.00

\*\*\*\*\*

## 白ワイン

Bianco Toscana  
*Fabbrica Pienza - Tuscany 2018*.....£42.00  
Chablis  
*Premier Cru Montmains Tremblay - France 2022* .....£58.00  
Chardonnay  
*Altaluvia - Argentina 2019*.....£42.00  
Gewurtztraminer  
*Domaine Albert Mann - Alsace, France 2021* .....£42.00  
Pinot Gris  
*Willakenzie - Oregon, U.S.A 2018* .....£41.00  
Sauvignon Blanc  
*Tin Pot Hut Marlborough - New Zealand 2023* .....£38.00

\*\*\*\*\*