

新しい食のかたちを考える

[ 季刊バルコラボ ]

バルコラボ

# BAL CO-LAB

## GRAND MENU



沖縄×肉バル

新たな発見、感動が楽しめる  
バルコラボの新たな挑戦

COVER INTERVIEW

コース料理がお得に楽しめる！

那覇めしグランプリ  
グランプリ受賞「牛カツ」  
真栄田岬に登場。  
是非、ご堪能ください。

Grand menu 11:30~close  
Lunch menu 11:30~15:00

Vol. **13**  
2021 **WINTER**

2020.12.21

※当店はテーブルチャージとして330円いただいております。(17:00~)

# Appetizer



01



02



04



03



06



05

## 01 海老とアボガドディップ

¥980 (税込)



*Shrimp and avocado dip*

## 02 オリーブの盛合わせ

¥680 (税込)



*Assorted Olives*

## 03 マスカルポーネチーズのハニーディップ

¥880



*honey cheese dip*

## 04 自家製ピクルス

¥580 (税込)



*Pickles*

## 05 アボガドサルサチップス

¥980 (税込)



*Avocado Salsa Chips*

## 06 ザ・アンチョビキャベツ

¥880 (税込)



*Anchovy cabbage*



07



08



09

## 07 きのこのマリネ

¥880 (税込)



*Mushroom Japanese style  
marinade*

## 08 タコとセロリマリネ

¥880 (税込)



*Octopus and celery  
marinade*

## 09 イベリコ豚のパテ

¥880 (税込)



*Iberico pig's putty*



01

### 01 生ハムとトマトのカナッペ

¥880 (税込)



*Raw ham and Tomato Canape*



02

### 02 アンチョビとオリーブのカナッペ

¥880 (税込)



*Anchovy and olive Canape*



03

### 03 スモークサーモンのカナッペ

¥880 (税込)



*Smoked salmon canape*



04

### 04 本日の前菜盛合わせ(3種)

¥1,480 (税込)



*Assortment Of Appetizers*



05

### 05 自家製ローストビーフ

¥1,280 (税込)



*Homemade Roast Beef*



06

### 06 チョリソーとソーセージの盛合わせ

¥1,280 (税込)



*Assortment of chorizo and sausage*



07

### 07 国産カキのグラタン(2P)

¥1,280 (税込)



*Oyster gratin*



08

### 08 スモークサーモンのカルパッチョ

¥980 (税込)



*Smoked Salmon Carpaccio*

# Salad



## 01 肉バルチョレギサラダ

¥980 (税込)



*Green Salad*

スモークサーモンとクリームチーズの

## 03 バジル&マヨサラダ

¥1,200 (税込)



*Smoked Salmon and Cream Cheese  
Basil Salad*

## 02 生ハムシーザーサラダ

¥1,200 (税込)



*Raw ham Caesar Salad*

## 04 オーシャンテラスサラダ

¥1,800 (税込)



*Ocean Terrace Salad*

オススメ



## 05 自分好みにMash!! ベーコンマスタードのポテサラ

¥980 (税込)



*Bacon and Mustard Potato Salad*

## 06 自分好みにMash!! 雲丹ポテサラ

¥980 (税込)



*Sea Urchin Potato Salad*

# Skillet



01



02



03



04

## 01 チーズに溺れたバゲット

¥980 (税込)

*Baguette Cheese Fondue*

## 02 くがにたまごのトリュフスキレットオムレツ

¥980 (税込)

*Truffle Omelets*

## 03 ムール貝とあさりのワイン蒸し

¥980 (税込)

*Mussel Wine Steamed*



## 04 合鴨のロースト

¥880 (税込)

*Roasted duck*



05



06



07

バケット5枚付き

## 05 カマンベールコンwithハニー

¥1680 (税込)

*Camembert Bacon & Honey*

NEW

## 06 ロールじゃないロールキャベツ

¥880 (税込)

*Cabbage Roll?!*

NEW

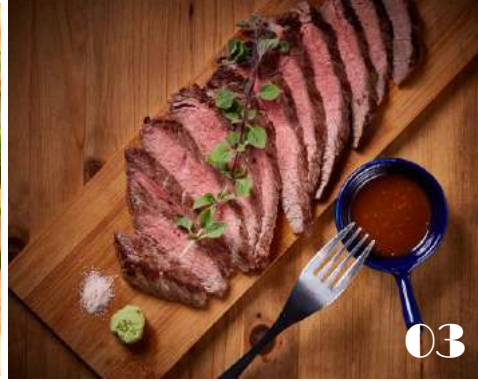
## 07 丸ごとエビカドグラタン

¥980 (税込)

*Shrimp Avocado gratin*



# Ace of the meat bar { 肉バルのエースたち }



2019那覇めしグランプリ決定戦「グランプリ受賞」

01

## 牛レアかつ

¥1,680 (税込)



### Beef Steak Cutlet

沖縄テレビ「ウインウイン」「アゲアゲ飯」で取り上げられた話題の「牛レア」。高温短時間で調理することで、外はカリッと、中はジューシーな牛カツに仕上がりました。お好みで、わさび、岩塩を付けてご賞味ください。

02

## ハラミステーキ (150g)

¥1,880 (税込)



### Outside Skirt Beef Steak

ほどよく脂がのって弾力のあるハラミは、あかみのような見た目をしています。食感は硬すぎず食べやすいやわらかさがあり、旨味や甘味もあるためとても食べ水です。

03

## ランイチの牛ステーキ (200g)

¥1,780 (税込)



### Rump and aitchbone Steak

赤身好きには堪らない「ランイチ」は、サーロインの隣接部位で、腰から臀部(お尻)にかけての部位になります。モモ肉の中でも最も味が良く、柔らかい部位とされています。



04

## テンドーロインステーキ (200g)

¥1,780 (税込)



### Tenderloin Steak

牛の部位の中でも筋が少なく柔らかい赤身が楽しめるフィレ肉です。脂肪分が少なく味がマイルドなのが特徴です。

05

## 若鶏の岩塩焼き

¥1,080 (税込)



### Grilled Chicken Rock Salt

皮はパリッと、中は肉汁が溢れジューシーな仕上がりに。肉バルの大人気商品です。オリジナルレシピのハーブソルトを使用し、絶品に仕上がりました。



05

一度は想像する

豪華な食卓

肉盛りへの憧れ



**3種盛り合わせ** ¥3,580 (税込)



*Assorted Meat 3 species*

バルコラボでお得にお肉を食べるならば、ぜひ肉盛りがおすすめ。圧倒的なボリュームで笑顔が飛び交います。色々なお肉が食べたいと私自身のおもいで、肉盛りという商品を作りました。お肉の内容はその日美味しいお肉をご提供したいので、日替わりになっています。日替わりの内容はスタッフにお尋ね下さい。大人気の「牛レアかつ」は入っているので、是非ご堪能下さい。

愛情を込めて焼き上げるため、提供に少々お時間をいただくことがございますので、ファーストオーダーでご注文いただくとスムーズにご提供できます。

それでは、是非、肉の盛合わせを皆様でご堪能くださいませ。



人気NO.1

ガーリックステーキチャーハン

¥1,780 (税込)



*Garlic Steak Fried Rice*

熱々のスキレットに、くがにたまごを混ぜながらお楽しみ下さい。ステーキのチャーハンとともに贅沢な一品が完成。ガーリック醤油、ハバネロソースなど味変をしながらお召しいただくのも有り！生産者が大事に育てた卵を使用しているので、愛情のこもった逸品です。



1967年、うるま市与那城で創業。海まで約200メートル。潮風が流れる自然豊かな地。地下ダムからくみ上げた黄金水(地下水)で鶏達は育ちます。体調管理もデータで把握し、より良い環境作りを心がけ、愛情込めて育てており、くがにたまごの特徴としては、伊計島で取れたうるま市特産品の「黄金イモ」と地元で「黄金水」と呼ばれる地下水によって生まれた卵は甘みがあって発色も鮮やかです。



# Ajillo



追加バゲット  
(5枚)

¥275 (税込)



## 01 マッシュルームアヒージョ

¥980 (税込)

*Mushroom Ajillo*

## 03 海老とブロッコリーのアヒージョ

¥980 (税込)

*Shrimp and Broccoli's Ajillo*

## 02 ニンニク丸ごとアヒージョ

¥980 (税込)

*Garlic Ajillo*

## 04 MEGA BUCKET

¥580 (税込)

*Long garlic Bread*

NEW

# Fried Food



## 01 チリソース&サワークリームポテトフライ

¥680 (税込)

*Chilli sauce & Sour Cream Fried Potato*



## 02 BBQポテトフライ

¥680 (税込)

*BBQ Potato Fried*



## 03 若鶏の唐揚げ

¥980 (税込)

*Fried Chicken*



## 04 小海老のフリット

¥900 (税込)

*Shrimp Frit*



# Pasta



## 01 THE ナポリタン

¥1,280 (税込)



*Napolitana Pasta*

## 02 ハラペーニョの激辛アラビアータ

¥1,280 (税込)



*Bacon and Jalapeno pasta*

## 03 濃厚和風カルボナーラ

¥1,480 (税込)



*Japanese style carbonara Pasta*

## 04 生ハムとブラックオリーブのジェノベーゼ

¥1,480 (税込)



*Genovese pasta with ham and black olives*

## 05 魚介のトマトクリームパスタ

¥1,580 (税込)



*Seafood tomato cream Pasta*

## 06 ウニのクリームパスタ

¥1,580 (税込)



*Cream Pasta With Sea Urchin*

# Risotto



01



02

## 01 ほうれん草と スモークサーモンリゾット

¥1,280 (税込)



*Cream risotto with spinach and smoked salmon*

## 02 アサリのトマトリゾット

¥1,280 (税込)



*Tomato risotto with clams*

# NIKUBAL PIZZA COLLECTION



Lunch Time AM11:30~PM3:00

ピザランチセットは、12種類の中からお選び頂き、サラダ、ソフトドリンクが付いております。迷ってしまう貴方には、ハーフ&ハーフがオススメです

**01** マルゲリータ  
Margherita Pizza

**02** 激辛メキシカン  
Jalapeno and Peperoni Pizza

**03** アンチョビとブラックオリーブ  
Anchovy and black olives Pizza

**04** 定番ミックス  
Mix Pizza

**05** ポテトと厚切りベーコン  
Potato and Bacon Pizza

**06** キノコと厚切りベーコン  
Mushrooms and Bacon Pizza

**07** サーモンとクリームチーズ  
Smoked Salmon And Cream Cheese Pizza

**08** バジルシーフード  
Basil Sauce and Seafood Pizza

**09** バジルマスカルポーネ  
Basil and Mascarpone cheese Pizza

**10** ゴルゴンゾーラのクアトロ  
Gorgonzola Cheese Pizza

**11** 照り焼きチキンマヨ  
Teriyaki Chicken and Mayonnaise Pizza

**12** 茄子と厚切りベーコン  
Eggplant with bacon meat Pizza



その疲れ。無駄にする？筋肉にする？

Tired after a hard day of training?  
Don't waste your workout and feed those tired muscles.



## MUSCLE PLATE

ヘンプシードグリルチキン・ビーンズ  
アボカド・フレッシュサルサ・ゆで卵  
葉野菜・根菜・自家製ドレッシング  
大麦・グラノーラヨーグルト  
ソイプロテインフローズンスムージー

プレート1,500円 フローズンプロテイン700円 SET 2,000円

# LUNCH MENU

Lunch Time AM11:30~PM3:00



## 不動の人気NO1 牛カツプレート

¥ **1500** (税込)



(サラダ+ドリンク付き)

衣はサクサク、中はジューシー  
言わずと知れたバルコラボの  
名物メニューです  
是非一度お試しくださいね  
パンORライス選べます

## カレーフェスでもお馴染みの 牛カツカレー

¥ **1400** (税込)



(サラダ+ドリンク付き)

自家製カレーと牛カツ!!  
相性バッチリです!!  
こちらも外さない逸品



# LUNCH MENU

AM11:30~PM3:00

## ハンバーガー

Hamburger



パテ・目玉焼き・オニオン・トマト・レタス  
putty • friedegg • onion • tomato • lettuce

## チーズバーガー

Cheeseburger



パテ・目玉焼き・オニオン・トマト・レタス・チェダーチーズ  
putty • friedegg • onion • tomato • lettuce •  
chedder cheese

## てりやきバーガー

Teriyaki burger



パテ・目玉焼き・オニオン・トマト・レタス  
putty • friedegg • onion • tomato • lettuce  
mayo • teriyakisauce

## てりやきチキン

Teriyaki chickenburger



チキン・目玉焼・オニオン・トマト・レタス  
chicken • friedegg • onion • tomato • lettuce  
mayo • teriyakisauce

## チキンクリスピー

crispychickenburger



クリスピーチキン・目玉焼き・トマト・レタス  
crispychicken • friedegg • tomato  
lettuce • tartarsauce

¥ **1480**

(税込)



(サラダ+フレンチフライ付き)

With salada and French fries

# DOLCE MENU



クリームブリュレ

1

¥ **380** (税込)

Crème Brûlée

当店自慢の自家製ブリュレ



オペラ

2

¥ **380** (税込)

Chocolate Cake

シンプルなチョコレートケーキ



ミルクレープ

3

¥ **380** (税込)

Mille Crêpes

しっとりなめらかなミルクレープ

4

クロッフル

¥ **980** (税込)

Kuroffle

熱いスキレットにモチっとさっくりした  
クロッフルにバニラアイスとバターにメープル  
シロップをたっぷりかけてお召し上がりください





卓球Tリーグ

世界へ  
琉球アスティーダ



琉球アスティーダスポーツクラブ (株)

沖縄県中頭郡中城村南上原11112-1オーシャンビュー松山II

(ホームページ) <https://ryukyuasteeda.jp/>

(オフィシャルグッズ) <https://ryukyuasteeda.official.ec>

バルコラボ オーシャンテラス真栄田岬店

