

TAKE FREE!!

今日も元気に、いただきま〜す!

|| Sembal
LUNCH

09
南船場版

船場ランチ



夏のスタミナ飯 & ひんやり麺

ちょこっとコラム「スパイスで食欲アップ」
船場の銘店 FILE 「うな茂」

¥50引き
クーポン
9枚付き

協力/一般社団法人アーバンツーリズム大阪・船場

船場ランチ 南船場版 09 令和4年7月15日発行 発行元：株式会社エンターメール 大阪市中央区南船場3-3-26 大阪シエリービル4F テザミン：株式会社 WATOH

結婚相談所に入会するって
恥ずかしいことだと思いませんか？

◆◆ そんなことはありません!! ◆◆◆◆
真剣に結婚をお考えなら、結婚相談所が最短の近道です。

なぜ？

女性カウンセラーが親身に
相談にのるからです。



カウンセラーはこちら

婚活アプリも多数、存在しますが、
登録してもご自身で行動しないとなかなかうまくいきません。
結婚相談所なら、カウンセラーがあなたに合いそうなお相手を探し、
成婚までをサポートします。

センバ結婚相談室のポイント!

◆◆ 「船場ランチを見た!」で
入会金
50%オフ!
(8月末まで)



◆◆ 約7万人の会員の
なかから
随時
マッチングが可能!



センバ結婚相談室



◆◆ プロのカメラマンが
プロフィール写真を
無料で撮影!



◆ 担当カウンセラーが
親切・丁寧に
サポート!

カウンセリング無料

詳しくはこちらにアクセス

<http://www.sembakon.com>



あなたはどっち派？

暑さを乗り切る！！

スタミナ飯 & ひんやり麺

うだるような暑さで食欲が落ちてしまいがちな夏にこそ食べてほしい、栄養満点のスタミナ飯とツルリと喉を通るひんやり麺をご紹介します。夏バテ対策を兼ねた絶品ランチを楽しんで、午後も元気よく過ごしましょう！

P4~11

元気になれる2大食材！
うなぎ & 肉

P12-13

中華もスタミナ
もりもりアルヨ～

P14-15

スタミナ × スタミナ

P16~19

人気店の限定メニュー続々！
夏のひんやり麺

P20-21

夏麺乱舞



栄養と健康のスペシャリストが各「スタミナ」を解説！

肥満予防健康管理士の岸添由紀さん
長女のアトピー性皮膚炎、2019年に自身が癌に罹患したことにより食のあり方に目覚め、「本当に体にいい食事とは」を探索し続けている。食と栄養の知識を生かし、ダイエットのカウンセリングも行っている。詳細はQRコードから。



アイコンの見方

🕒 営業時間 🗓️ 休休日 📍 席数 📱 電子マネー 📄 その他ランチメニュー

価格は税込で記載しています。

※新型コロナウイルスによる影響などで、記載の営業時間と異なる場合があります。お店までご確認ください。

取材・文=上田芽依、日高ケータ、松田 岳、村井貴臣
撮影=岩元 崇、大西二士男、大森 泉、福羅広幸、吉村竜也
表紙のうなぎ=鯉・馬肉料理 浜乃屋(P4)



プロカメラマンによる 飲食店様撮影サービス

年間数百軒を撮影するプロカメラマンの
ハイクオリティな写真でお店の魅力をアピール！

本サービスの特徴

1

高水準の
撮影クオリティ

経験豊富なカメラマンが、料理をはじめ料理人・スタッフなど飲食店撮影に求められる知見を生かし「食べてみたくなる」写真を撮影します。

2

自由に使える
撮影画像

撮影した魅力的な画像の使用権は貴店に帰属するため、SNS、ホームページ、グルメサイトなどさまざまな媒体でお使いいただけます。

3

「船場ランチWEB」
掲載

写真だけでなく、プロのライターが訴求ポイントを外すことなく文章を書き、弊社運営のWEBサイト「船場ランチWEB」にご掲載いたします。

月刊
約10万
PV!

SNS 代行サービスも

弊社は船場と堺で飲食店も運営しており、SNSマーケティングにも精通しております。「写真」を意識することもとても重要ですが、「更新頻度」もお客様が求める大事な要素。知識と経験を生かした、SNS代行やGoogleマイビジネス代行も承っております。

料金は？

基本プラン 33,000円(税込)～

(お店のメニュー約10品、外観、内観などの撮影、ライター取材、「船場ランチWEB」掲載)

動画撮影も承ります。
お気軽にお問い合わせください。

お問合せ

株式会社エフィール

TEL:06-6253-8580

メール:info@ef-efee.com

そのほか
詳細は
QRコード
から!





「肉」で
スタミナ
アップ!

肉には人間の体で作り出せない「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。肉を食べることは、人が健康に生きるために大切なことで、スタミナの源とも言えるでしょう。

元気になれる

P8-11

肉 &

味も食感もさまざま!
4種の肉を一度に

甘辛でご飯が進む!
牛すじ煮込み

しっとり柔らかい
ローストビーフ

牛に負けない旨味!
ローストポーク

食べ応えのある
ビーフステーキ

豊富な肉料理に
目移り必至!
迷ったら欲張り丼を

ローストビーフやステーキなどの丼や定食、カレーのトッピングまで、牛を中心とした肉メニューが充実。一番人気の肉まみれ丼は、4種の肉をそれぞれ違う調理法とソースで味わえる。日替りのハンバーグやスパゲティなど洋食ランチも好評。

肉まみれ丼 並 ¥990

タマネギソースで食べるローストビーフなど、約180gの肉がのってコスパも最高! 小や大も人気

マンマ パーパ
Mamma Pa-pa! 船場本町店 [MAP P31 A-2]

Lunch time 11:00~15:00(LO14:45)

大阪市中央区船場中央3-3-9
船場センタービル9号館B2
TEL/06-7890-3929

☎11:00~15:00(LO14:45), 17:00~22:00(LO21:30)
☎日曜 ☎23席 ☎PayPay, 交通系IC, iDなど ☎厚切りトンテキ定食 並¥900, 肉盛り定食 並¥1,100など



ブログを見る



カウンター席が中心。ランチも昼飲みも気軽にできる



赤い外壁と手書きの看板が目印。長堀橋にも店舗がある

2大食材! P6-7

うなぎ

うなぎも、う巻きも
超ビッグサイズ!

分厚い
う巻き!

ふっくらした
特大うなぎ!

うなぎセットC ¥1,850

はみ出るうなぎと極厚う巻きがのった贅沢丼に吸い物とサラダ付き。8/15までディナーでも注文可!

180gの巨大うなぎ
その下にのぞく
極厚のう巻きも圧巻

ボリュームも魅力のうなぎセット3種や豪華なうなぎ重をはじめ、馬肉メンチカツ、牡蠣天丼、豚蒲焼重など個性あふれるランチは約16種。夜は熊本直送の馬刺し、馬肉しゃぶしゃぶ、馬肉焼肉など、名物の馬肉料理を銘酒と一緒に楽しめる。

はまのや
鰻・馬肉料理 浜乃屋 [MAP P31 A-2]

Lunch time 11:00~14:30(LO14:00)

大阪市西区新町1-2-8 ミヤレジデンス新町B1
TEL/06-6567-8305

☎11:00~14:30(LO14:00), 17:30~23:00(LO21:30)
☎日曜、祝日 ☎24席 ☎PayPay, au PAY, iD
☎牡蠣天丼セット、あなご天丼セット各¥980など



ブログを見る



上質な空間にはカウンターやテーブル、掘りごたつも



四ツ橋駅と本町駅から徒歩約6分とアクセスも良好

うなぎ

ビタミンやDHAをはじめ、骨から髪、血液まで健康にする栄養が豊富なうなぎ。食べれば夏にも疲れ知らずの体に!?

毎日売り切れ必至!
味わい深いうなぎを
お値打ち価格で

大阪市中央卸売市場や鶴橋鮮魚市場などから毎日仕入れる、多彩な鮮魚を楽しめる和食店。ひつまぶしをはじめ、大ぶりの焼き魚や煮付けを贅沢に味わえるランチが勢ぞろいする。高コスパであってランチ時は行列ができるほどの人気ぶりだ。



ひつまぶしの楽しみ方

- 1 まずはそのまま**
タレが染み込む絶品のひつまぶしにまずは舌鼓を
- 2 薬味をのせて**
ワサビとネギのほか、お好みで山椒をアクセントに
- 3 おダシをかけて**
最後は熱々のおダシをかけて、お茶漬けでシメよう



お値打ち価格で
極上ひつまぶし♪

ひつまぶし ¥1,200

漬物、小鉢、味噌汁が付いた約15食限定の豪華なセット。上ひつまぶしはうなぎの量が1.5倍に

素材の味を引き出す
せいろ蒸しの
専門店うなぎを

米や食材がベタ付かず、適度に水分を含むことでふっくらとした仕上がりになる「せいろ蒸し」が名物。うなぎのほか鮭やタコなど多彩なせいろ蒸しが楽しめる。日替り定食 ¥750やボリューム満点の焼肉丼など、常連を飽きさせない工夫もありがたい。

新幸梅

しんこうばい
Lunch time 11:00~17:00
大阪市中央区南久宝寺町3-2-2
TEL/06-6281-0919

🕒11:00~17:00 🗺️木曜 📍約70席
📍ID、交通系ICなど 📱しやけせいろ、牛肉せいろ各¥860、カルビ丼並盛¥650など



1階奥にある個室のほか、2階もあり店内は広々
純和風の建物が目印。テイクアウト用の窓口も

ふっくら感が随一
せいろ蒸しのうなぎ



うなぎせいろ ¥880

せいろ蒸しならではの、ふっくらとしたうなぎがたまらない。ミニうどんorそば、小鉢、漬物付き

ダシを生かした
豊富な定食が人気の
昭和な大衆食堂

昔ながらの落ち着いた雰囲気の大衆食堂。船場センタービル4号館にも魚メインの同名店があるが、こちらは、コシのあるそばとうどんを軸にしたメニュー構成。厳選したうなぎを生かしたうなぎ重が ¥880 など、さまざまなお和食がハイコースで楽しめる。



うなぎ重
¥880

ふっくら柔らかいうなぎは、甘いタレとベストマッチ。山かけそばはほかのうどんorそばに変更OK

うなぎ×とろろ!
スタミナ満点ランチ

まどもあぜる 9号館

MAP P31 A-2
Lunch time 11:00~23:00
大阪市中央区船場中央3-3-9
船場センタービル9号館B2
TEL/06-6252-5887

🕒11:00~23:00 🗺️日曜、祝日
📍約40席 📱PayPay 📱うどん・そば定食、肉玉定食各¥680、かつ丼¥700など



夜は豊富な地酒と多種多彩なアテが自慢
ショーケースに並ぶ食品サンプルが目印

土用の丑の日ってなに? どうしてうなぎを食べるの?

土用とは、立春、立夏、立秋、立冬前の18日間。期間中に丑の日と重なるのが土用の丑の日です。夏の土用の丑には“う”の付く物を食べると夏バテしないと言われていました。



2022年の土用の丑の日

7/23 (土) 8/4 (木)

大皿料理 さかな家

MAP P31 C-2
Lunch time 11:15~13:45
大阪市中央区久太郎町1-6-15
TEL/06-6261-6030

🕒11:15~13:45 ※売切れ次第終了、16:30~22:30 (LO21:30)
🗺️第2・5土曜(ほかの土曜は昼のみ営業)、日曜、祝日
📍40席 📱PayPay 📱上ひつまぶし ¥1500、お造りとかれい煮つけ ¥1200 など



テーブル席も充実し、グループも利用しやすい
ノスタルジックな店舗構え。弁当は店内で注文

噛むほどに旨い!
ハラミに自家製
甘ロソースがマッチ



上ハラミ 150g
¥1,600

柔らかく上質な甘味があるアメリカ産のハラミは食べ応え抜群! ご飯と味噌汁付き

10種以上の肉メニュー!
専門店だからこそその
ポリウムと味を堪能
ビースターキをはじめ、
南州豚、丹波鶏など、産地と品質にこだわった肉料理の数々がそろそろ。好みて肉のグラム数をチョイスできるほか、ハーフ&ハーフなど自分だけの組み合わせも可能。150gもある生野菜も自慢で、ご飯不要なら2倍になる裏メニューは女性にも好評だ。

肉

焼く時間も楽しい焼肉、大ボリュームのステーキ。ガッツリ食べるなら、あなたはどっち?



上質な肉3種が10枚付く
驚きのコスパに感動!

焼肉三種食べ比べランチ
¥1,518

精肉店が営む焼肉店。確かな目利きで選び抜いた安心・安全な黒毛和牛は肉質も折り紙付きで、ランチでもその鮮度は健在。七輪の炭火で焼き上げ、旨味をギュッと閉じ込める焼肉ランチは、多彩な部位を食べ比べできるため飽きが来ない。サクッと楽しめる肉重や肉丼も人気が高い。

豚・鶏も
外せない!



大盛りチキン300g ¥1,300

レギュラーで300gと大ボリューム。レモンorステーキソースで



南州豚ステーキ150g ¥1,300

豚肉独特のクセがない黒豚・南州豚を豪快にステーキで。自家製ニンニク醤油で楽しんで

お肉の種類と
サイズを選ぶ
システム

8種の定番メニューはレギュラー(150g)が¥1,300、230gが¥1,800、300gが¥2,300。ハーフ&ハーフ(各100g)¥1,700も可能。大盛りチキンのみレギュラーが300g。上ハラミ、ヘレステーキ、上タンなど特別料金メニューもあり

こちらも
スタミナ満点!



リブローズ肉重 ¥990

レアステーキ120gを重箱にのせた逸品。酸味の効いた自家製ダレが旨味をさらに増加させる

熟練の「肉匠」が最適にカット

「肉本来の旨味と食感を味わえるよう、肉の職人「肉匠」が部位別で最適にカットしています。肉を引き立てる薬味も研究を重ねています」
店長の小川智大さん



セット内容は
コレ!

濃い甘味が特徴のクラ下ロースわさび焼き2枚、和牛のバラ、ハラミがそれぞれ4枚付く



主に九州産を使用する3種の肉のほか、大中小から選べるご飯、サラダ、スープ、キムチ、ナムル付きで、ボリュームも満点!



卓上のガーリックチップやワサビなどで味変もできる



通路まで肉が焼ける音と香りが漂い、自然と足が止まる

ステーキハウス キューブ

Lunch time 11:00~20:00、土曜~14:00(LO各15分前)

大阪市中央区船場中央1-3-2
船場センタービル 2号館B2 TEL/06-6261-7168

☎11:00~20:00、土曜11:00~14:00(LO各15分前)
※時期により異なる 休 日 曜、祝 日 10席

③ PayPay、au PAY、楽天ペイ、iDなど ④ ビーフステーキ150g ¥1,300など ※急な値上げの場合あり

MAP P31 C-2



ブログを見る



上質で落ち着いた和モダンな店内で創作焼肉を堪能



店は階段を下った地下に。女性やカップルにも人気

にくしやう ぎゅうご 肉匠 牛虎 心齋橋店

Lunch time 11:30~15:00(LO14:30)

大阪市中央区南船場3-4-22
TEL/06-6244-2941

☎11:30~15:00(LO14:30)、17:00~24:00(LO23:00)、日曜、祝日~23:00(LO22:30) 休 不定休 ⑧80席

③ PayPay、LINE Pay ④ 希少五種食べ比べランチ ¥1,848、ハラミ肉重、ローストビーフ丼各¥990など

MAP P31 B-3



ブログを見る

紅豚あぐ〜蒲焼丼 ¥1,000

甘口とピリ辛のタレ、山椒で味の変化を楽しめる。小鉢と味噌汁付き



旨味のある脂が口の中で溶け出す!

甘味のある脂に特製タレがマッチ

沖縄から仕入れる紅豚あぐーの専門店。くさみがなくあっさりした脂が魅力の肉を、昼はカツやステーキ、夜はしゃぶしゃぶで味わえる。

おきなわぶた 沖縄紅豚あぐー専門店 もも

ランチ time 11:00~14:30(LO14:00)

大阪市中央区北久宝寺町4-3-8 **Coupon**

本町アーバンライフB1

TEL/06-6245-5678

◎11:00~14:30(LO14:00)、17:00~

23:00(LO22:00) 休日曜、祝日 12席

◎不可 〇紅豚あぐ〜カツ、紅豚あぐ〜味噌ステーキ各¥1,000など

MAP P31 A-2



ブログを見る



落ち着いた雰囲気。ランチはテイクアウトOK

炙った肉の香ばしさがたまらない

特製のタレと網焼きにこだわる肉めし専門店に、5月から「炙り鶏もも丼」が登場。あっさりとした鶏モモはカルビのほか、ハラミとの2色丼もあり。

肉めし あらさこ

ランチ time 11:00~16:00(LO15:30)

大阪市中央区本町4-8-6

TEL/06-4400-3618

◎11:00~16:00、18:00~21:00(LO

各30分前) 休日曜 19席 ◎PayPay

〇炙り牛かるび丼¥850、炙りはらみ丼

¥950、あらさこ丼¥1,200など

MAP P31 A-1



ブログを見る



飲み物には肉のくどさを消す有機栽培緑茶を使用

牛と鶏が100gずつ食感の違いも楽しい



カルビと鳥の2色丼 ¥1,100

自慢のカルビと国産の鶏モモで、ジューシー&さっぱりに仕上げた逸品

どどんと! 肉丼でスタミナアップ

肉とご飯をシンプルに! 肉欲に任せてかきこんで、がっつりスタミナ補給を。

プレミアムメガカツ丼 ¥1,100

貝だけで約500gの大ボリューム。ご飯は小から大盛りまで選べる



カツ2枚と濃厚卵2個でボリューム満点!

揚げたてのカツ×ふわふわ卵!

シンプルな「王道かつ飽きのこない味」を体現したカツ丼が評判。揚げたてのカツはもちろん、超濃厚な赤頑固卵のふわふわとした食感も秀逸!

たのし 楽 Tanoshi

ランチ time 11:30~15:00(LO14:45)

大阪市中央区南船場2-7-1 日宝順慶町センター1F TEL/06-6224-0155

◎11:30~15:00(LO14:45)※売切れ次第終了 休日曜、祝日 11席 ◎PayPay、

LINE Pay 〇ダブルプレミアムカツ丼

¥750(小鉢&味噌汁セット¥900)など

MAP P31 B-2



ブログを見る



こぢんまりとした居心地のいい店。常連も多い

とろける肉質の和牛がてんこ盛り

肉卸業を経験したオーナーが仕入れる上質な牛肉が自慢。ランチは焼肉のほか、びっしりと黒毛和牛がのったタタキ丼が人気を集めている。

いえやす 黒毛和牛焼肉 家康

ランチ time 11:00~15:00

大阪市中央区南船場3-6-25 **Coupon** TEL/06-4708-6122

◎11:00~15:00、17:00~23:00(LO22:30)

休なし 134席 ◎PayPay、au PAYなど

〇ハラミ焼肉ランチ¥980、和牛赤身焼肉ランチ¥1,200など

MAP P31 B-2



ブログを見る



テーブル席のみで広々。昼から飲み放題も可

黒毛和牛の花が丼に咲き誇る!



牛肉タタキ丼ランチ ¥1,000

炙られた肉の香ばしさとあっさりとした甘さの醤油ダレが相性抜群。卵黄を絡めて



スタミナ素材で夏バテもへっちゃら!

スタミナラーメン ¥700

鶏ガラスープに、ギョーザ、ニラ、キムチなどスタミナ素材が入った一杯。半チャーハン付きは¥850

肉チャーハン ¥820

バラバラの五目チャーハンに、豚肉たっぷりの餡がトロリ。餡の甘さがチャーハンの旨味を加速させる



コクのある甘さの肉の餡が美味

せんびる随一の歴史を持つコスパ◎の大衆中華料理店

創業56年目を迎える大衆中華の老舗。50年以上の経験を持つベテラン料理人たちが腕を振るい作る何十種もの料理は、コスパ満足必至。アテも充実し、夜のサク飲みも人気。

珍八香

MAP P31 A-2

Lunch time 11:00~15:00

大阪市中央区船場中央3-3-9 船場センタービル9号館B2 TEL/06-6251-3561

11:00~22:00(LO21:30)

日曜、祝日 49席

PayPay、LINE Payなど

天津飯定食¥700、皿うどん定食¥750など



ブログを見る



テーブル席がメインの開放感ある店内

創業から変わらぬ素材と味 焼豚のタレが味の決め手!

1933年創業、中華を日本人向けにアレンジした「華風料理」の店。鶏のレバーと砂ズリ、ハツを焼豚のタレで炒めたきも照りは、多彩な食感とコクのある甘辛味がたまらない。

一芳亭 船場店

MAP P31 C-2

Lunch time 11:00~15:00

大阪市中央区船場中央1-4 船場センタービル2号館B2 TEL/06-6263-1146

11:00~15:00、17:00~21:00(LO20:30)

日曜、祝日、土曜の夜 44席 不可

しゅうまい定食¥800、春巻定食¥900など



ブログを見る



昼夜行列ができる。持ち帰りも人気

3種の肝とタマネギたっぷり!



きも照り定食

¥950

肝、淡路島のタマネギ共にてんこ盛り。名物の薄焼き卵で包んだしゅうまい、毎日炊く鶏ガラスープ付き

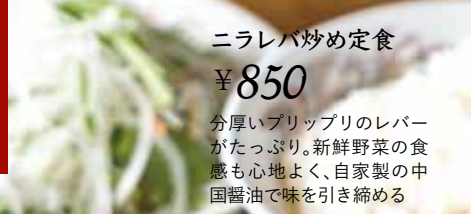
中華もスタミナ もりもりアルヨ~

中国人シェフの本格派から日本人好みの味まで勢ぞろい。チャットと炒めたアツアツ中華で元気になろう!

Stamina up POINT

「中華」でスタミナアップ!

中華は体を温めてくれる温性食材を豊富に使うことで夏バテ予防、スタミナ維持にもってこいな料理です。ニンニクやショウガ、タマネギ、ニラなどの野菜にタンパク質、糖質がたっぷりな素材を使用したメニューが豊富。また、中華料理に欠かさない香辛料は香りだけでも食欲増進効果があります。



ニラレバ炒め定食

¥850

分厚いブリップリのレバーがたっぷり。新鮮野菜の食感も心地よく、自家製の中国醤油で味を引き締める

商店街の中にある中華料理店でボリューム満点の本場の味を

今年で12年目を迎える、せんば心齋橋筋商店街内の中華店。中国のお母さんのようなスタッフの温かい接客とリーズナブルな本場の味で、昼夜問わず客足が絶えない。

白鳥

MAP P31 B-2

Lunch time 11:00~21:30、

日曜~20:30(LO各30分前)

大阪市中央区南船場3-8-11 2F TEL/06-6253-0112

11:00~21:30、日曜~20:30(LO各30分前)

なし 26席

不可 エビチリ定食¥950、餃子定食¥860、ラーメンセット¥860など



ブログを見る



商店街を見下ろせるガラス張りの店内

本町エリアで人気の中華店 調味料まで自家製の料理が絶品

大阪市内に4店舗を構える大型中華店。食べ飲み放題¥2,980というお得なメニューや、自家製白湯スープにソースなど、尽くせる限りの本格派の料理で人気を集める。

味宝楼 本町店

MAP P31 A-2

Lunch time 11:00~15:00(LO14:30)

大阪市中央区久太郎町4-2-13 TEL/06-6210-3665

11:00~15:00、17:30~23:00(LO各30分前)

土曜の夜、日曜(予約があればオープン) 60席 不可

回鍋肉定食、鶏の唐揚げ定食各¥850など



ブログを見る



1階はテーブル席、2階には円卓もあり

厚めのレバーがもりもり♪



そもそも「スタミナ飯」のスタミナってなんなの？



特に定義はありませんが、あえて言うなら持久力を維持するための料理でしょうか。昨今忌み嫌われがちな糖質ですが、糖質はエネルギー源なので、制限やカットをすると「糖質不足＝スタミナ不足」になります。夏は糖質に加えて、ビタミン、ミネラル類を摂るようにしましょう。また、栄養学的にスタミナの栄養素を3つ挙げるとするならば、ビタミンB1、B2と鉄分になります。この栄養素を含んだ食品と糖質の組み合わせが理想的なスタミナ料理と言えるでしょう！

ベストなスタミナメニューはコレ！



「キューブ」(P9)の
上ハラム！

「貧血気味だな～、めまいや立ち眩みがするな～と思ったら牛肉がおすすです」



「楽 Tanoshi」(P11)の
カツ丼！

「豚肉に含まれるビタミンB1は、新陳代謝、疲労回復、肌荒れや口内炎予防に◎」



「味宝楼」(P12)の
ニラレバ！

「夏バテ解消の代表格。鉄分が豊富で、糖質代謝が期待できるビタミンAも！」



「珍八香」(P13)の
スタミナラーメン！

「ビタミンB1、B2が豊富な豚挽肉に、その吸収を助けるニンニクが魅力的です」

アレにアレ足したらウマいに決まってるやん！

スタミナ×スタミナ

ミックス ¥1,188
豚テキ200gと薄切り肉100gがどっさり。ガーリックバターライスに変更¥220も可。ご飯、キャベツもおかわり自由

分厚い豚テキとガッツリニンニク

豚肉とニンニクや、

ビタミンB たっぷりで疲労回復に◎

とろける食感の揚げニンニク！

鉄板豚焼肉定食 ¥900
国産のハラミとサガリを使用。ご飯大盛り無料、イカの塩辛と漬物、にんにく蕪唐辛子はおかわり自由

にんにく蕪唐辛子と塩辛は食べ放題！

ニンニクとニラや！

風味豊かなすりおろしニンニク

程よい食感のニラに唐辛子が絡む

山芋とろろ丼ランチ ¥900
粘りが強い青森県産のブランド山芋「ネバリスター」に、ハモ魚醤を使ったコクのあるもみノリが相性抜群

鮮やかな卵とブランド山芋の共演

とろろと卵や！

一般的な山芋の2倍以上の粘り！

赤い黄身が特徴の「高砂の夕日」

焼きたての豚肉に甘辛いタレが絡む

三重県四日市発祥とされる豚テキのタレにウスターソースや果物を加えることで、さらに濃く、ご飯が進む味にアレンジ。おかわり自由の揚げニンニクやトッピングのメンチカツ、温泉卵でカスタムも。

HONMACHI豚テキ南船場店

Lunch time 11:00～15:30(LO) MAP P31 B-3

大阪府中央区南船場2-11-9
チサンマンション心斎橋1F
TEL/06-6245-5770

◎11:00～15:30(LO)、17:30～21:00(LO) ①なし ②17席 ③PayPay ④厚切り豚テキ シングル¥968、ガリバタミックス玉¥1,463など

厨房を囲む席で調理風景を見られる



ブログを見る



ニンニクと特製辛味噌でパンチ大！

肉とキャベツがのった鉄板を傾け、たまった油に辛味噌を混ぜる福岡グルメ・鉄板焼肉の専門店。ニンニクが香る豚肉に、さらに“にんにく蕪唐辛子”をたっぷりとのせて、ご飯と一緒にかきこもう。

鉄板焼肉 だだ乃屋

Lunch time 11:30～15:00 MAP P31 B-3

大阪府中央区南船場3-5-28
富士ビル南船場1F
TEL/06-6252-2155

◎11:30～15:00、17:30～23:00(LO) 22:30 ④日曜 ⑤20席 ⑥PayPay、LINE Payなど ⑦鉄板餃子定食 ¥850、だだ乃屋定食¥1,050

気軽に入れる屋台のような雰囲気



ブログを見る



国産&無添加にこだわる卵かけご飯

兵庫県の奥丹波や高砂から仕入れる、こだわりの卵を使った卵かけご飯の専門店。店主独自のルートで仕入れる全国各地の厳選素材をご飯やおかずにも生かし、無添加で健康的な食事が楽しめる。

えっぐつりー

Lunch time 11:00～14:00 MAP P31 B-2

大阪府中央区南久宝寺町2-5-8
アスリート御堂筋本町1F
TEL/06-6244-0105

◎7:00～10:00、11:00～14:00、17:30～21:30(LO) 20:30 ④不定休 ⑤16席 ⑥不可 ⑦本日のランチ¥800、無添加 明太子丼ランチ¥1,050など

家庭的な雰囲気、食事が楽しめる



ブログを見る



人気店の
限定メニュー
続々!

夏のひんやり麺

暑い夏でもツルツといけちゃう!
冷たい麺が今年も続々登場♪
ラーメン店の限定メニューはもちろん、
フォーなど多彩な顔ぶれをチェック!

ダシが香る
冷たいスープに
鴨がたっぷり!

目にも楽しい天然ダシの冷やし麺
黒門市場の乾物専門店「山長商店」が手がけるラーメン店。冷やし麺には動物性の素材を使わず、昆布にカツオやサバなどの節を合わせ、山椒油でさわやかに。鴨がのった一杯を筆頭に、スタダや紀州南高梅入りもそろう。

こっちも
限定!

9月末まで

冷やし鴨そば
¥1,050

低温調理した鴨ロースと甘辛い実山椒をトッピング。すっきりしたスープが絡む麺はコシのある平打ち

こっちも
限定!

冷やし梅そば
¥900

大粒の紀州南高梅と食感が楽しいタマネギをプラス

冷やし酢橘そば
¥1,000

スタダでさらにさっぱり。冷やしの単品は煮玉子入り



白と木を基調にした温もりのある空間。テーブル席も



船場センタービル2号館の地下2階。製麺室も備える

ほんませいめんしょ ちゅうか こうぼう
本町製麺所 中華そば工房 [MAP P31 C-2]

Lunch time 11:00~19:00(LO)

大阪市中央区船場中央1-3-2 船場センタービル2号館B2 TEL/06-4708-7717

☎11:00~19:00(LO)※売切れ次第終了

🗓️日曜、祝日 🍷18席 📵不可 📍名物 中華そば¥780、

汁なし 中華そば¥900など



ブログを見る

やり麺

女性人気抜群!カラダに優しい
自家製生麺フォーと無添加スープ
国産米粉を使った自家製生麺、9時間以上煮込んだ栄養たっぷりの無添加スープなど、こだわりが光るフォーが女性を中心に人気を集める。昨年6月にリニューアルし、テイクアウト専門店「バインミー102」を併設。

ミニ丼が付く
セットも人気!



ミニ・ガー丼セット
¥1,030

鶏肉に自家製の甘辛ダレをかけたベトナム風丼ぶり



異国情緒たっぷりのかわい店内で非日常を満喫



本町駅から徒歩すぐ、全天候型のテラス席も完備

凍ったスープ入りで
ひんやりおいしい!

9月末まで

冷製ふおー
¥850

とろとろ食感のオクラとキュウリ、トマト、豆乳を使った見た目も美しい一品。栄養豊富で夏バテ予防にピッタリ!

ふおーの店 本町店 [MAP P31 A-1]

Lunch time 11:00~16:00(LO15:30)

大阪市中央区南本町3-5-5 プラスビル1・2F
TEL/06-6258-8837

☎11:00~16:00(LO15:30)、17:00~22:00(LO21:30)

🗓️日曜、祝日 🍷44席 📵PayPay 📍鶏のふおー¥780、

ガバオライスランチ¥800など



ブログを見る

Coupon

夏の
ひんやり麺



濃厚な「とりとん」とは
一線を画す
さっぱり麺が登場！
鶏のモミジや豚足などの鶏ガラ豚骨を基本にした「とりとんスープ」と、風味にこだわった自家製麺が自慢。濃厚な一杯で人気を集める店が夏季限定で繰り出すのは、さっぱりとした冷やしませそば。ネバトロ感と塩ダレが織り成す、夏らしい味わいをお試しあれ。

麺のよさを実感！
ワサビで味変も
おすすめ

9月末
(予定)まで

ネバトロ冷やしませそば

¥850

とろろ、卵黄、オクラ、塩ダレとシンプルな味だからこそ、自家製平打ち太麺の旨さを実感！



混ぜて
楽しむ！

ネバトロ感に塩ダレがマッチ。
+¥50で追い飯も追加OK

ラーメンスタンド MEN BOX メンボックス [MAP P31 C-2]

Launch time 11:00~14:30

大阪市中央区久太郎町1-9-6
TEL/06-6271-3115

🕒11:00~14:30、18:00~22:00

🗓️日曜 🍗15席 🚫不可

🍲とりとん 醤油 ¥750、魚介とりとん 醤油 ¥800(数量限定)など



ブログを見る



ランチタイムにはお得なセットメニューもおすすめ



堺筋本町駅から徒歩、木のぬくもりを感じる外観が目印

素材の
組み合わせの妙！
食べ応えも
しっかり

夏季限定の一杯も
素材を大事にした
唯一無二の味わい
厳選した素材を使った本物の「自家製ラーメン」でファンを掴んで離さない名店。夏は、3種の小麦粉をブレンドする多加水麺をイリコのスープが引き立てる、清涼感抜群の一杯が味わえる。4月から登場した塩・中華そばの味変メニューもお見逃しなく。



9月中旬
まで

冷やしいりこそば

¥1,000

イリコと昆布をメインにした澄んだスープに、別添えの香味野菜の食感がいいアクセントに。マダロ節の香りも絶妙

塩・中華そばの
味変メニュー！



自家製
柚子胡椒替え玉

¥250

香りと酸味を引き出した特製の柚子胡椒は、自慢の麺と相性抜群

自家製 柚子胡椒の
スープ茶漬け
¥250

塩 & 中華そばでのシメの一品。さわやかな風味のスープに大変身



らーめん久遠 くおん [MAP P31 C-2]

Launch time 11:00~14:30

大阪市中央区船場中央1-4-3
船場センタービル3号館B2
TEL/なし

🕒11:00~14:30 🗓️日曜、祝日 🍗9席

🚫不可

🍲塩そば ¥890、中華そば ¥890 など



ブログを見る



清潔感ある店内には、カウンターのほかテーブル席も



堺筋本町駅直結で、アクセスしやすいのもうれしい



冷やし
コーンスープ麺
¥1,000
甘味と塩味のバランス
が秀逸なコーンスープ
が自家製麺によく絡む

8月ごろまで

冷たく濃厚なスープが夏にぴったり
スープから盛り付け、器までこだわりが詰まった人
気店。唯一無二の味わいと評判の夏の定番は、コー
ンスープ好きにはたまらない一杯。コーンの甘味と
絶妙な塩けのコントラストを味わって。

むぎととり
麦×鶏 MAP P31 B-2
Lunch time 11:00~15:00(LO14:30)

大阪市中央区南船場3-1-16
日宝ラッキービル1F
TEL/06-6121-7601

☎11:00~15:00(LO14:30)、18:00
~22:00(LO21:30) ♪なし ♪16席
♫不可 ♫麦×鶏¥900、麦×ニ
¥1,300、本日のご飯¥250など

スタイリッシュな店内で女性客も多い



ブログを見る



冷やし中華の概念をくつがえす一杯

鶏と豚、水のみを使ったスープが自慢の中華そば
と、どのラーメンにも合う焼きめしが看板。オリジナ
ルの醤油ダレにこだわる冷やし中華は、たっぷりの
鴨チャーシューと山椒オイルが味の決め手。

らん 軒 MAP P31 A-2
Lunch time 11:00~23:00(LO22:30)

大阪市中央区北久宝寺町3-5-3
TEL/06-7650-0078

☎11:00~23:00(LO22:30) ♪な
し ♪28席 ♫不可 ♫中華そば
¥700(焼きめしとのセットは¥950)、
塩ラーメン¥750(焼きめしとのセット
は¥1,000)など

カウンター席のほかテーブル席も充実



ブログを見る



8月末
(予定)まで

わさびまぜそば
¥800

和風冷やし中華をイ
メージした、爽快感あ
ふれる味わい

※月~土曜は14:00~、日
曜、祝日は11:30~の提供

ワサビのシャープな刺激がまさに涼味

焼肉店出身の店主が牛骨、牛脂、牛スジなどを生
かして作る、多彩な牛骨ラーメンが味わえる。スッキ
リした清湯ラーメンのほか、パワフルな白湯ラー
メンなど、ほかでは味わえない一杯に注目を。

にんじょうめんや ぎゅうこつおう
人情麺家 牛骨王 MAP P31 C-2

Lunch time 11:30~14:00

大阪市中央区南船場1-12-27
幸福相互ビル1F
TEL/06-6265-9520

☎11:30~24:00(LO23:30) ♪なし
♪9席 ♫PayPay、LINE Payなど
♫牛骨白湯ラーメン¥800、牛骨塩
ラーメン¥700など

カウンターメインの清潔感のある店内



ブログを見る



9月末まで

冷やし中華
¥750

優しい甘味と辛味、
ダンの深みが調和す
る醤油ダレが絶品

ひんやり冷たい、実力店の夏メニューがそろう踏み！
定番の冷やし中華からませば、コーンポタージュ風まで個性豊か。

夏麺乱舞

まだまだ

上品な高級和食を彷彿とさせる一杯

豚骨と野菜を長時間炊き、7種の魚介を加えた魚介
豚骨が看板メニュー。不定期で登場する限定麺も
人気で、9月まではカタクチイワシ、アジ、タイの煮干し
を使った、深い味わいの一杯を堪能できる。

めんや てる
麺や 輝 長堀橋店

Lunch time 11:00~14:30(LO)

大阪市中央区南船場2-5-20
TEL/06-6266-2211

☎11:00~14:30(LO)、18:00~22:00(LO) ♪土
曜の夜、日曜、祝日 ♫12席 ♫不可 ♫ラーメン
¥800、つけ麺¥900など

MAP P31 B-3



ブログを見る

三種類の煮干しを
使った冷やしラーメン

¥950 (数量限定)

柔らかな鶏チャー
シュー、キュウリなど
の食感も楽しい



カウンターのみの店内。
食券を購入して席へ

冷やし中華

¥950

2種のチャーシューも
絶品。柚子胡椒やニゴ
シ酢で味変を

9月中旬
ごろまで



シンプルなのに麺とタレの風味が抜群！

東大阪にある「中華そば 九兵衛」の姉妹店。醤油
ベースのタレに甘酢やゴマ油を合わせた冷やし中
華は、さっぱりかつコクがある味わい。コシのある
麺は、噛むたびに小麦の風味を感じられる。

めんや きゅうべえ
麺屋 九兵衛

Lunch time 11:00~16:00(LO15:45)、

土曜、祝日~15:00(LO)

大阪市中央区南本町2-4-15 南本町若林ビル1F
TEL/06-6263-2110

☎11:00~16:00(LO15:45)、17:30
~20:00(LO19:45)、土曜、祝日
11:00~15:00(LO) ♫日曜 ♫23
席 ♫不可 ♫中華そば、塩そば各
¥700など

1・2人用の席が充実。つけ麺は夜限定



ブログを見る



ポルコロッソ Coupon

MAP P31 C-1
 大阪市中央区備後町1-1-4
 アルファ備後町1F
 TEL/06-6263-8660
 ①11:00~14:00※売切れ次第終了 ②土・日曜、祝日
 ③30席 ④PayPay ⑤豚卵かけ定食¥850など



ラウンジのような店内。夜はハイボールに特化したバーに

マラーせんもんでん
麻辣専門店 サカホンキッチン

MAP P31 C-2
 大阪市中央区船場中央1-4-3
 船場センタービル3号館B2
 TEL/06-7172-9676

①11:00~15:00(L014:30)、17:00~22:00(L021:00)、土曜11:30~20:00(L019:00) ②日曜、祝日不定休 ③33席 ④交通系IC、PayPay、iDなど ⑤冷やし出汁担々麺定食(夏季限定)¥1,300、麻辣担々麺定食¥1,100など



カラフルな提灯で彩られ、異国感あふれる店内も楽しい

コロンビアエイト
Columbia8 堺筋本町店 Coupon

MAP P31 C-2
 大阪市中央区南久宝寺町1-9-2 南久宝寺ビル1F
 TEL/06-6121-6985

①11:00~15:00 ②日曜 ③8席 ④PayPay ⑤ヌードルライス¥950、ほうれん草キーマ¥1,000など



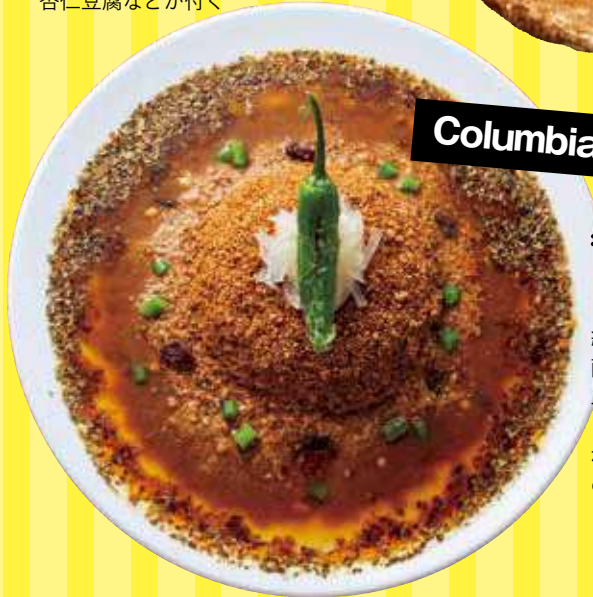
カウンターのみで、それぞれの席に専用のミニ扇風機が

麻辣専門店 サカホンキッチン

四川麻婆豆腐定食

¥1,000
 +オリジナルスパイス
 トッピング¥100

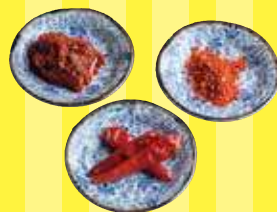
熟成豆板醤と自家製ラー油を使い、自然な痺れ・辛さ・旨味のバランスが抜群。黒酢の油淋鶏、ご飯、杏仁豆腐などが付く



Columbia8 堺筋本町店

キーマカレー
 ¥1,000

約30種のスパイスを配合したルーとスパイスライスが絶品。シシトウの苦味を含ませながらカレーを食べるのがココ流だ



四川麻婆豆腐には、消化がよくなる唐辛子が、食欲を増進させる働きも!

食欲が刺激されます。そこにトッピングのオリジナルスパイスを加えるのが通の食べ方。中華ではあまり使われないフェネルなどが調合されているため、カレーのような刺激も楽しめます。

エキゾチックな香り漂う名店の一杯
 唯一無二のカレーでスパイス補給

最後は、大阪スパイスカレーのバイオニアとして名高い「Columbia8」の堺筋本町店です。名刺がわりのキーマカレーは、鶏の挽肉とフイヨン、複数のスパイスで作られたルーが特徴で、「右手にスプーン、左手にししとう」という独自のスタイルで味わうひと。多種多様なスパイスのなかでも強く存在を感じるのが、スパイスの女王と呼ばれるカルダモン。夏に最適な、さわやかで高貴な香りがたまりません!



胃もたれやおなかの張りを改善し、強い香りで口臭予防にも効果的なカルダモン

column

スパイスで食欲アップ!

「暑くて食欲がないな〜」なんてときは、
 食欲増進効果たっぷりの
 独創的なスパイスグルメを!



ポルコロッソ

紅の豚汁 ¥690
 (定食は¥850)

「赤玉」の痺れる辛さが効いた旨辛豚汁。具材のダイコン、ニンジン、焼き豆腐はビッグサイズながら、ダシの旨味がしっかりと染み込んでいる



「赤玉」には山椒がたっぷり。代謝に関わる重要な栄養素・ビタミンB2が豊富

日本の夏、スパイスグルメの夏!
 辛い食べ物で暑さを乗り切る体作り□
 一年中食べているはずなのに、夏になるとなぜか恋しくなる「辛い食べ物」。もはや「辛い食べ物」を夏の季節にしてみたいのではないかと思います。これには栄養学的根拠がしっかりとあるのです。辛い食べ物には多彩なスパイスが使われていますが、主に「食欲増進」「殺菌」「消化促進」の3つの作用があり、食欲がなくなったり胃腸が弱ったりと、体調を崩しがちな暑い季節に最適な元気の源。麻婆豆腐とカレーという王道スパイスグルメはもちろん、真つ赤な辛い豚汁を食べて、夏バテを解消しましょう!
 オリジナルスパイス「赤玉」が効いた真紅の豚汁でさわやかな汗をかく
 まずは「豚汁」とはこういうことさ。をテーマにした、無添加で具だくさんの豚汁専門店「ポルコロッソ」へ。豚バラ軟骨のバйкаという希少部位のスープ、野菜&カツオと昆布のダシにオリジナルブレンドの味噌を合わせ、旨味と甘味を引き出した豚汁は、夏でも軽く飲み干せると好評です。唐辛子や花椒(ホアジャオ)などをミックスした通称「赤玉」を使う紅の豚汁は「旨くて辛い、クセになる一杯」。
 痺れと辛さがたまらない四川麻婆豆腐
 トッピングでさらなる刺激を追加!
 2軒目は、自家製の麻辣醬やラー油を使い、痺れ(麻)と辛さ(辣)にこだわった創作中華料理店「麻辣専門店サカホンキッチン」。看板メニューの四川麻婆豆腐は、辛さに負けない旨味が特徴で、華やかな香りに

焼き飯セット ¥1,180

さっぱり仕上げた焼き飯が中華そばと絶妙にマッチ。ラードを使用せず、ヘルシーな植物性オイルを用いたセンスも光る



5/26
Open



「珍しい豚清豚の中華そばで、夏の疲れを癒してください」
店長の有田さん

1. 店内は大衆中華店の雰囲気。麺は2種あり、細麺は自家製中華麺、太麺には風味豊かな北海道産ブランド小麦「キタノカオリ」を使用 2. 店は心齋橋筋北商店街内



京都の伝統の味をリメイク！
醤油のキレが効いた豚清湯

名店ひしめく南船場で早くも行列ができる人気店に。プロデュースしたのは、周辺エリアで支持を集める高級焼肉店「まほろばグループ」だ。自慢の一杯は京都の伝統的な豚清湯の中華そば「たかばし系」を思わせる。パンチの効いた醤油の風味とどっしりとした豚のコクがおいしい塩梅。

中華そば まほろば

MAP P31 B-3

Quich time 11:00~16:00(L)

大阪市中央区南船場3-5-22
SAKURA SHINSAIBASHI B1
TEL/06-6245-7788



ブログを見る

①11:00~16:00(L)、17:00~23:00(L)
②なし ③30席 ④不可 ⑤中華そば(細麺・太麺)¥880、からあげセット(中華そば+白ご飯+からあげ2個)¥1,290など

6/10
Open

野菜がてんこ盛り！
ヘルシーなのに
ボリュームーなひと皿



New Shop
新店
船場へようこそ

Welcome to Semba!

船場の新店情報は
こちらで
Check!



野菜たっぷり
オーバーライス

¥850 + 目玉焼き ¥100

20種のスパイスが香るローストチキンに、ガーリック風味のターメリックライスが相性抜群。2種のソースで

精肉販売から店内飲食まで
肉のことならお任せの「肉ビル」

5/16
Lunch
Start



「黒毛和牛のメスのみを厳選。要予約のセルフ焼肉コース(¥6,000~)も人気です」
女将の岡田 実梨さん

国産黒毛和牛の生肉販売卸から、コロッケやメンチカツのテイクアウト、2~15人で貸切可能な焼肉フロアまで、ビル1棟すべてが肉尽くし。ランチの黒毛和牛を使ったローストビーフユッケ定食は、生の食感を残しつつ、低温で中まで火を通し、トロリとした口溶けを実現している。不定期で週替りメニューも登場予定。

みのり精肉店

MAP P31 B-2

Quich time 11:00~14:00

大阪市中央区
南船場2-10-23
TEL/06-6244-1129



ブログを見る

①11:00~21:00 ②なし ※1階精肉店のみの日曜、祝日 ③約15席 ④PayPay ⑤なし



1. 焼肉店とは思えない、白で統一された清潔感あふれる空間 2. 店頭ではテイクアウトのコロッケ、メンチカツ、唐揚げのほか、数量限定のお弁当も販売する



「ランチで気軽に野菜を食べてほしいという思いから、このオーバーライスを考案しました。5種のソースから2つ選べるほか、9種のトッピングも好みに追加できますよ」
店長より

メイン、ベース、ソースを選べる
自分好みのオーバーライスを



こちらも
おすすめ!

人気のシュリンプとポークのハーフ＆ハーフ ¥850 に、アボカドトッピング+¥100、ベースに栄養価が高くヘルシーな雑穀米+¥50をチョイスした組み合わせは、女性人気高し!

wacka

MAP P31 B-2

Quich time 11:30~15:00(LO14:30)

大阪市中央区南久宝寺町3-2-8
アタラヨホテル大阪1F TEL/06-6241-7800

①11:30~15:00(LO14:30) ②土・日曜、祝日 ③18席 ④ID、交通系ICなど ⑤なし



ブログを見る



まるでNYにきたかのようなスタイリッシュな雰囲気



南久宝寺町通沿い、「アタラヨホテル大阪」1階にオープン

船場の銘店 FILE

時を超えて愛される銘店を紹介する「船場の銘店 FILE」
商売の町ならではの人情味あふれる話がそこかしこに。

Vol.8 うな茂^{しげ}

取材/文/日高ケータ 撮影/大西二士男

気軽に上質なうなぎを食べてほしい
技と気持ちが詰まったうなぎ料理



うな井、うざく、う巻き、肝吸い、漬物がセットのうな茂定食¥1,970。
¥2,000を切るとは思えない豪華な内容で、パリッと香ばしいうなぎは、脂や旨味が中に凝縮されている

手間ひまかけて焼く関西風 変わらない製法と素材

「創業当初は800円であな茂定食を提供していました。今はうなぎの仕入れ値が3倍以上になってしまいましたがお客さんに安く食べていただくたくて、提供価格は少しでも抑える努力を続けています」と店長の石井さん。30年以上、うなぎの価格は変われど、蒸さずに焼く関西風の地焼きで仕上げる技術、さっぱりと仕上げた上品なタレ、そして旨いうなぎを気軽に食べてほしいという思いは変わらない。



1. 1匹の半分強がのる鰻井 梅 ¥1,660、竹 ¥2,560、松 ¥3,600 もあり 2. 卵を2個使い、ダンをたっぷり含ませたう巻きも名物の一つ。ふわふわ卵の中には惜しげもなくうなぎが入っている



うなぎは焼き込むほど旨味が増すが、焼きすぎると炭化して焦げたような味が立ち、身も硬くなってしまいます。炭化する手前の一番おいしい状態を見極め、極限までうなぎに火を入れている。「うな茂」自慢の職人の技術を楽しんで

玉造にあるフグ料理店「ふぐ茂」のオーナーが、「夏場にもおいしいものを食べてほしい」と1988(昭和63)

年にうなぎ専門店をオープンしたのが始まり。大きさと鮮度を厳選したうなぎを毎朝さばき、注文ごとに焼き上げる身は、香ばしさと中の柔らかさが特徴だ。創業以来、継ぎ足されていくタレは、軽く食べられるようにサラサラとしたさっぱり風味。石井さんは「地焼きは何度も裏返すため、手間と時間がかかりますが、『何回食べても飽きへんわ。また来られとお客さんに言われると、やめられませぬね』と笑顔で話してくれた。

家族で食べに来てくれる 愛されるうなぎ屋に

ひと昔前は、周辺の会社が稼働しない土曜は閑散としていたそうだが、最近では土曜が一週間でもっとも忙しくなることも多くなった。船場界隈で働いている方が、家族を連れてきてくれるからと石井さん。「家族そろったうな茂のうなぎを食べたい、なんて言うてくれるんです。『ロソ鍋で家族の結び付きが強くなったのも一因ですかね』」

夜は定食をオーダーすると、うざく、う巻きとお酒のアテを先に出し、食事の進み方を見てうな井を出す。そんなさりげない気配りも愛され続ける理由だ。石井さんは「30年以上この店で働いていますが、オープン時から通い続けてくれる常連さんも、感謝し

ありがとうございます。うなぎの蒲焼きはもちろせん(笑)」。うなぎの蒲焼きはもちろせん、う巻きもつねに焼きたてにこだわりのも創業から揺るがない。

さまざまなものがあるが値上げされる時代。うなぎもその潮流に巻き込まれる。値上げを余儀なくされるかもしれない。しかし、家族で気軽にうなぎを食べに来られる、願わくばそんな銘店であり続けてほしい。

うな茂^{しげ}



ブログを見る

MAP P31 B-2

11:00~22:00、
Lunch time 土曜~21:00(LO各30分前)

大阪市中央区博労町 2-3-11
TEL/06-6262-6464

①11:00~22:00、土曜~21:00(LO各30分前) ②日曜、祝日 ③56席
④PayPay ⑤うなぎ定食¥3,210、蒲焼定食¥4,750など



1. 創業当時から変わらない店内。約20席の座敷のほか、テーブル席やカウンター席もあり、どんなシーンでも利用可能 2. 2008年ごろに、現住所の目の前から移転。「移転後はなぜか女性のお客さんが増えました。入りやすい雰囲気になったからでしょうかね」と石井さん



19店舗共通

お得にランチ! ¥50 OFF クーポン

※念のため、入店時または注文時に利用の可否を確認ください。

Coupon

左のマークが付いているお店でクーポンがご利用になれます。
1人1回1枚のみ利用できます。
3枚ごとに利用期限が異なるので、よく確認してからご利用ください。

必ず事前に
切り取ってから、
お店にお渡しください。

利用できるお店はこちら!

- | | | |
|------------------------|--|---|
| ●鰻・馬肉料理 浜乃屋(P4) | ●Mamma Pa-pa! 船場本町店(P5) | ●新幸梅(P7)
<small>※日替り定食、サービスせいろには使用不可</small> |
| ●まどもあぜる 9号館(P7) | ●肉匠 牛虎 心斎橋店(P8)
<small>※お重3種のみ使用可</small> | ●ステーキハウス キューブ(P9) |
| ●黒毛和牛焼肉 家康(P10) | ●沖縄紅豚あぐー専門店 もも(P11)
<small>※掲載メニューのみ使用可</small> | ●楽 Tanoshi(P11) |
| ●味宝楼 本町店(P12) | ●珍八香(P13) | ●鉄板焼肉 だだ乃屋(P14) |
| ●HONMACHI豚テキ 南船場店(P15) | ●ふおーの店 本町店(P16) | ●麺や 輝 長堀橋店(P20) |
| ●フラン軒(P21) | ●ポルコロッソ(P22-23) | ●Columbia8 堺筋本町店(P22-23) |
| ●wacka(P24) | | |

※掲載メニューは時期によって変更になる場合があります

Coupon 船場ランチ

¥50 OFF 9月のみ
利用可

ランチ¥50引き

Coupon 船場ランチ

¥50 OFF 9月のみ
利用可

ランチ¥50引き

Coupon 船場ランチ

¥50 OFF 9月のみ
利用可

ランチ¥50引き

Coupon 船場ランチ

¥50 OFF 8月のみ
利用可

ランチ¥50引き

Coupon 船場ランチ

¥50 OFF 8月のみ
利用可

ランチ¥50引き

Coupon 船場ランチ

¥50 OFF 8月のみ
利用可

ランチ¥50引き

Coupon 船場ランチ

¥50 OFF 7月のみ
利用可

ランチ¥50引き

Coupon 船場ランチ

¥50 OFF 7月のみ
利用可

ランチ¥50引き

Coupon 船場ランチ

¥50 OFF 7月のみ
利用可

ランチ¥50引き

夏こそ
食べたい!

おいしくて栄養たっぷり♪干物

体を作るのに必要な良質のたんぱく質や、脳の発達、抗がん作用が期待できるDHAといった豊富な栄養を含む一方で、カロリー低めなのがうれしい魚。夏場に不足しがちな塩分も摂取できるうえ、干物にすれば、旨味がアップしてさらにおいしく! 栄養満点の干物定食でパワーチャージを。

干物を食べるなら! センバ商店 干物部の定食



小鉢
2種付き

大根おろしも
たっぷり

ご飯・味噌汁
おかわり自由!

皮はパリッと
中はジューシー!

さば灰干し ¥900

- さんま灰干し ¥850
- さばみりん干し ¥900
- あじ灰干し ¥900

ふっくらジューシーな“灰干し”をはじめ、10種以上の定食が勢ぞろい。おいしい干物で午後からのパワーをチャージ!

おすすめ!

- さばの
ひつまぶし丼
¥1,000

シメは
ダシをかけて



おすすめ!

- あぶりベーコン
¥850

食べ応え
アリ!



TIME SALE
13:00~

7・8月は13:00以降がお得!ランチ全品 ¥800

13:00以降に入店すれば、上記メニューを含むランチがすべて¥800で食べられる♪



センバ商店 干物部
TEL/06-7173-7664

大阪市中央区博労町3-3-12
時間 / 11:30 ~ 14:00 休み / 土・日曜
※当面の間、夜営業は自粛いたします。

船場ランチ Map



19店舗共通

お得にランチ! ¥50 OFF クーポン

※念のため、入店時または注文時に利用の可否を確認ください。



左のマークが付いているお店でクーポンがご利用になります。
1人1回1枚のみ利用できます。
3枚ごとに利用期限が異なるので、よく確認してからご利用ください。

必ず事前に
切り取ってから、
お店にお渡しください。

利用できるお店はこちら!

- 鰻・馬肉料理 浜乃屋 (P4)
- Mamma Pa-pa! 船場本店 (P5)
- 新幸梅 (P7)
※日替り定食、サービスせいろには使用不可
- まどもあぜる 9号館 (P7)
- 肉匠 牛虎 心斎橋店 (P8)
※お重3種のみ使用可
- ステーキハウス キューブ (P9)
- 黒毛和牛焼肉 家康 (P10)
- 沖繩紅豚あぐー専門店 もも (P11)
※掲載メニューのみ使用可
- 楽 Tanoshi (P11)
- 味宝楼 本店 (P12)
- 珍八香 (P13)
- 鉄板焼肉 だだ乃屋 (P14)
- HONMACHI 豚テキ 南船場店 (P15)
- ふおーの店 本店 (P16)
- 麺や 輝 長堀橋店 (P20)
- フラン軒 (P21)
- ポルコロッソ (P22-23)
- Columbia8 堺筋本店 (P22-23)
- wacka (P24)

※掲載メニューは時期によって変更になる場合があります

9月1日(木)~30日(金)利用可

- ランチタイムのみ利用可
- 1人1回1枚のみ利用可
- コピー不可
- 他サービスとの併用不可

9月1日(木)~30日(金)利用可

- ランチタイムのみ利用可
- 1人1回1枚のみ利用可
- コピー不可
- 他サービスとの併用不可

9月1日(木)~30日(金)利用可

- ランチタイムのみ利用可
- 1人1回1枚のみ利用可
- コピー不可
- 他サービスとの併用不可

8月1日(月)~31日(水)利用可

- ランチタイムのみ利用可
- 1人1回1枚のみ利用可
- コピー不可
- 他サービスとの併用不可

8月1日(月)~31日(水)利用可

- ランチタイムのみ利用可
- 1人1回1枚のみ利用可
- コピー不可
- 他サービスとの併用不可

8月1日(月)~31日(水)利用可

- ランチタイムのみ利用可
- 1人1回1枚のみ利用可
- コピー不可
- 他サービスとの併用不可

7月15日(金)~31日(日)利用可

- ランチタイムのみ利用可
- 1人1回1枚のみ利用可
- コピー不可
- 他サービスとの併用不可

7月15日(金)~31日(日)利用可

- ランチタイムのみ利用可
- 1人1回1枚のみ利用可
- コピー不可
- 他サービスとの併用不可

7月15日(金)~31日(日)利用可

- ランチタイムのみ利用可
- 1人1回1枚のみ利用可
- コピー不可
- 他サービスとの併用不可