

TeshioGohanGen

# 手しおごはん 玄

TEL 03-5364-9298

1-26-6, Asagaya-Kita, Suginami-ku

Open 11:30am-3:00pm/5:00pm-11:30pm[mon-fry]

11:30am-11:00pm[sat]

11:30am-10:00pm[sun]

Closed Mondays

Credit Cards Accepted

## フードメニュー Food Menu

### 定食 Set Meals

みそ汁（おかわり1杯）、ご飯（大盛）無料サービス中です  
(Another miso soup (for once), large rice are free.)  
ご飯は白米、雑穀米よりお選びください  
(Choose rice from White Rice or Rice with Mixed Grains.)

#### 1. 手しおごはん定食 Teshio Gohan Teishoku

(Teshio Gohan Set (Grilled Cut Open and Dried Horse Mackerel, Chopped Cooked Lotus Root, Boiled Leafy Green, Grated Yam and Small Dish)) ..... ¥980



#### 2. 元気ごはん定食 Genki Gohan Teishoku

(Genki Gohan Set (Root Vegetable Croquette, Deep-fried Young Sardines Fish Cake, Okra with Natto and Small Dish)) ..... ¥930



定食または単品を選んでください

(Choose set meal (with White Rice and Miso Soup) or just main dish.)

#### 3. アジと夏野菜のフライ定食 Aji To Natsu Yasai No Fry Teishoku

(Fried Horse Mackerel and Summer Vegetable) ..... ¥850/¥600



#### 4. 鶏のみそチーズ焼き定食 Tori No Miso Cheese Yaki Teishoku

(Roasted Chicken Topped with Miso and Cheese) ..... ¥880/¥630



#### 5. 野菜たっぷり豚しゃぶ定食 Yasai Tappuri Buta Shabu

Teishoku (Vegetables and Boiled Pork) ..... ¥930/¥680



#### 6. ヘルシーもずく豆腐ハンバーグ定食

Healthy Mozuku Tofu Hamburg Teishoku (Mozuku Seaweed Tofu Hamburg Steak) ..... ¥880/¥630

7. まぐろのカットステーキ定食 Maguro No Cut Steak Teishoku (Tuna Cut Steak) ..... ¥950/¥700



#### 8. まぐろの कोरोコロメンチかつ定食 Maguro No Korokoro

Menchi Katsu Teishoku (Fried Minced Tuna) ..... ¥950/¥700



#### 9. はすいもと豚のシャキシャキ炒め定食

Hasuimo To Buta No Shaki Shaki Itame Teishoku (Stir-Fried Giant Elephant Ear (Species of Taro) and Pork) ..... ¥900/¥650



10. 彩り夏野菜と鶏のカレークリーム煮定食 Irodori Natsu Yasai To Tori No Curry Cream Ni Teishoku (Creamy Curry Stewed Summer Vegetables and Chicken) ..... ¥900/¥650



#### 11. 根菜たっぷりコロッケ定食

Konsai Tappuri Korokke Teishoku (Root Vegetables Croquette with Deep-fried Eggplant) ..... ¥860/¥610



#### 12. チキンと初夏野菜のトマト煮定食

Chicken To Shoka Yasai No Tomato Ni Teishoku (Chicken and Early Summer Vegetables Tomato Stew) ..... ¥930/¥680



#### 13. なすと唐揚げの煮びたし定食

Nasu To Karaage No Nibitashi Teishoku (Simmered Eggplant and Fried Chicken) ..... ¥920/¥670



#### 14. まぐろのポリポリ山かけ丼

Maguro No Pori Pori Yamakakedon (Tuna Topped with Grated Yam Rice Bowl) ..... ¥950



#### 15. 特選煮魚定食 Tokusen Nizakana Teishoku

(Special Simmered Fish) ..... ¥1000/¥750



#### 16. 炭火焼 旬の特製干物定食

Sumibiyaki Shun No Tokusei Himono Teishoku (Charcoal Grilled Seasonal Special Dried Fish) ..... ¥1000 ~ ¥1500



#### 17. 炭火焼 サバの塩焼き定食

Sumibiyaki Saba No Shio Yaki Teishoku (Charcoal Grilled Mackerel (Salted)) ..... ¥920/¥670



#### 18. 炭火焼 さんまの開き定食

Sumibiyaki Samma No Hiraki Teishoku (Charcoal Grilled Saury (Salted and Dried)) ..... ¥920/¥670



#### 19. 特選タルタルのやわらかチキン南蛮定食

Tokusen Tar Tar No Yawaraka Chicken Namban Teishoku (Fried Chicken Topped with Tartar Sauce) ..... ¥860/¥610



20. 鶏肉と野菜の黒酢あん定食 Toriniku To Yasai No Kurozu An Teishoku (Chicken and Vegetables with Black Vinegar Starchy Sauce) ..... ¥930/¥680



#### 21. 鶏唐揚げねぎソース定食

Tori Karaage Negi Sauce Teishoku (Fried Chicken with Green Onion Sauce) ..... ¥830/¥580



#### 22. 昔ながらの洋食ポークジンジャー定食

Mukashi Nagara No Yoshoku Pork Ginger Teishoku (Ginger Pork) ..... ¥920/¥670



#### 23. 三元麦豚のミルフィーユとんかつ定食

Sangen Mugibuta No Mille-feuille Tonkatsu Teishoku (Mille-feuille Fried Pork Cutlet) ..... ¥930/¥680



#### 24. 三元麦豚のミルフィーユおろしとんかつ定食

Sangen Mugibuta No Mille-feuille Oroshi Tonkatsu Teishoku (Mille-feuille Fried Pork Cutlet with Grated Daikon Radish Sauce) ..... ¥980/¥730



#### 25. 鉄板焼き粗挽きハンバーグきのご照り焼きソース定食

Teppan Yaki Arabiki Hamburg Kinoko Teriyaki Sauce Teishoku (Coarse-ground Hamburg Steak Roasted on Hot Plate, Served with Mushroom Teriyaki Sauce) ..... ¥980/¥730

#### 26. 鉄板焼き粗挽きハンバーグおろしポン酢定食

Teppan Yaki Arabiki Hamburg Oroshi Ponzu Teishoku (Coarse-ground Hamburg Steak Roasted on Hot Plate, Served with Grated Daikon Radish and Ponzu Sauce) ..... ¥980/¥730

#### 27. 粗挽きイタリアン煮込みハンバーグ定食

Arabiki Italian Nikomi Hamburg Teishoku (Stewed Coarse-ground Hamburg Steak, Italian Style) ..... ¥980/¥730

## いろいろ惣菜 A La Carte

33. 漬けまぐろミニ Zuke Maguro Mini (Marrinated Tuna (Small Size)) ..... ¥380



34. 根菜コロッケミニ Konsai Croquette Mini (Root Vegetables Croquette (Small Size)) ..... ¥180



#### 35. 鶏唐揚げネギソースミニ

Tori Karaage Negi Sauce Mini (Fried Chicken with Green Onion Sauce (Small Size)) ..... ¥280



#### <Notice>

Some of restaurants accept CASH ONLY  
The price including or excluding TAX is depending on the restaurant  
Some of restaurants require COVER CHARGE  
Some of restaurants require to order at least ONE DRINK

#### <Ingredients/Taste>

Chicken Pork Seafood Vegetables Flour  
 Beef Fish Egg Dairy Products Spicy

協力: なみじゃない、杉並! 中央線あるある PROJECT

EXPERIENCE SUGINAMI TOKYO



### 36. なすと唐揚げの煮びたしミニ

Nasu To Karaage No Nibitashi Mini  
(Simmered Eggplant and Fried Chicken (Small Size)) …… ￥350



### 37. 手づくりポテトサラダ Tezukuri Potato Salad

(Handmade Potato Salad) …… ￥250



### 38. 玄のトマトサラダ Gen No Tomato Salad

(Original Tomato Salad) …… ￥250



### 39. おくらとじゃこ納豆 Okra To Jako Natto (Okra, Young

Sardines and Natto (Fermented Soy Beans)) …… ￥160



### 40. きゅうりとわかめの酢の物

Kyuri To Wakame No Sunomono (Vinegared Cucumber and  
Wakame Seaweed) …… ￥180



### 41. 青菜のおひたし Aona No Ohitashi

(Boiled Leafy Green) …… ￥230



### 42. 刻み野菜とザーサイのサラダ奴

Kizami Yasai To Zasai No Salad Yakko (Tofu Salad with  
Chopped Vegetables and Szechuan Pickles) …… ￥260



### 43. レンコンと枝豆のきんぴら

Renkon To Edamame No Kimpira (Chopped Cooked Lotus Root  
and Green Soy Beans) …… ￥180



### 44. ずるずるとろろ芋

Zuru Zuru Tororo Imo (Grated Yam) …… ￥220



### 45. 4種のねばりスタミナ和え (とろろ・昆布・納豆・おくら)

Yonshu No Nebari Stamina Ae (4 Sticky Ingredients(Grated Yam,  
Kombu Kelp, Natto and Okra) Mixed Dish) …… ￥260



### 46. まぐろ山かけ Maguro Yamakake

(Tuna Topped with Grated Yam) …… ￥430



### 47. 自家製ぬか漬け (小・大) Jikasei Nukazuke (Sho/Dai)

(Homemade Rice Bran Pickles (Small/Large)) …… ￥160/￥260



### 48. 炒りじゃこ Iri Jako (Roasted Young Sardines) …… ￥160



## たまご大好き Egg Dishes

49. 卵焼き Tamago Yaki (Japanese Omelet) …… ￥280



50. たっぷりしらす入り卵焼き Tappuri Shirasu Iri Tamago Yaki

(Japanese Omelet with Young Sardines) …… ￥330



51. フレッシュトマトのチーズオムレツ Fresh Tomato No

Cheese Omelet (Fresh Tomato and Cheese Omelet) …… ￥330



52. 目玉焼き (1ケ / 2ケ) Medamayaki (Ikko/Niko)

(Sunny-side Up Egg (1Egg, 2Eggs)) …… ￥160/￥240



53. 生卵 Nama Tamago (Raw Egg) …… ￥80



## おつまみ・おかずに!! Side Dishes

54. 炭火焼 旬の特選干物 Sumibiyaki Shun No Tokusei Himono  
(Charcoal Grilled Seasonal Special Dried Fish) ￥750 ~ ￥1250



55. 炭火焼 サバの塩焼き Sumibiyaki Saba No Shio Yaki  
(Charcoal Grilled Mackerel (Salted)) …… ￥670



56. 炭火焼 アジの開き Sumibiyaki Aji No Hiraki  
(Charcoal Grilled Horse Mackerel (Salted and Dried)) …… ￥360



57. 炭火焼 長崎産じゃこ天 Sumibiyaki Nagasakisan Jako Ten  
(Charcoal Grilled Deep-fried Young Sardines Fish Cake  
(Produced in Nagasaki)) …… ￥320



58. 炭火焼 さんまの開き Sumibiyaki Samma No Hiraki  
(Charcoal Grilled Saury (Salted and Dried)) …… ￥670



惣菜にプラスしてオリジナルメニューを！

You can add rice and/or miso soup to any side dishes.

59. ごはん Gohan (White Rice) …… ￥210

60. 半ごはん Han Gohan (White Rice (Half)) …… ￥100

61. みそ汁 Miso Shiru (Miso Soup) …… ￥160

62. ごはんセット (ごはん・みそ汁) Gohan Set  
(Rice Set (White Rice and Miso Soup)) …… ￥260

63. 大盛 80 円増 Oomori (A Large Helping) ……+¥80

## ドリンク Drinks

### ビール Beer

64. 香るプレミアム (Kaoru Premium) …… ￥460

65. 香るプレミアム 小グラス  
(Kaoru Premium (Small Glass)) …… ￥310

### ハイボール High Ball

66. 角ハイボール (Kaku Whiskey Highball) …… ￥410

67. 自家製ジンジャーハイボール  
(Homemade Ginger Highball) …… ￥460

### 焼酎ボトル Shochu

68. 黒霧島 (芋) グラス / 900ml ボトル  
(Kurokirishima (Sweet Potato) 900ml) ……¥460/¥2570

69. 赤兎馬 (芋) グラス / 720ml ボトル  
(Sekitoba (Sweet Potato) 720ml) ……¥560/¥2950

70. いいちこ (麦) グラス / 900ml ボトル  
(Iichiko (Barley) 900ml) ……¥460/¥2570

71. 一粒の麦 グラス / 720ml ボトル  
(Hitotsubu No Mugi 720ml) ……¥560/¥2950

72. れんと (黒糖) 奄美 グラス / 900ml ボトル  
(Rento (Kokuto) 900ml) ……¥460/¥2570

### サワー Sour

73. ウーロンハイ (Shochu with Oolong Tea) …… ￥390

74. 緑茶ハイ (Shochu with Green Tea) …… ￥390

75. 自家製ジンジャーサワー (Homemade Ginger Sour) …… ￥390

76. 梅酒ジンジャーサワー (Plum Wine Ginger Sour) …… ￥390

77. 青りんごサワー (Green Apple Sour) …… ￥390

### 梅酒カクテル Plum Wine Cocktail

78. 梅酒 (ロック・ソーダ割り)  
(Plum Wine (On the Rock/with Soda)) …… ￥460

79. カシス ピーチ (ソーダ・ウーロン・オレンジ割り)  
(Cassis or Peach Liqueur (with Soda/with Oolong Tea/with  
Orange Juice)) …… ￥460

### サングリア Sangria

80. 赤 グラス (Red Sangria (Glass)) …… ￥390

81. 白 グラス (White Sangria (Glass)) …… ￥390

### 日本酒 Sake

82. 男山 (Otokoyama) …… ￥570

83. あさ開 (Asabiraki) …… ￥570

84. まんさくの花 (Mansaku No Hana) …… ￥570

85. 麒麟山 (Kirinzan) …… ￥570

86. 司牡丹 (Tsukasa Botan) …… ￥570

### ソフトドリンク Soft Drinks

87. ホットコーヒー (ランチタイム 100 円)  
(Hot Coffee (Lunch Time ¥100)) …… ￥200

88. アイスコーヒー (ランチタイム 100 円)  
(Iced Coffee (Lunch Time ¥100)) …… ￥200

89. ウーロン茶 (Oolong Tea) …… ￥200

90. コーラ (Cola) …… ￥200

91. オレンジジュース (Orange Juice) …… ￥200

92. 自家製ジンジャーエール (ソーダ割り・お湯割り)  
(Homemade Ginger Ale (with Soda/with Hot Water)) …… ￥360

### おすすめドリンク Soft Drinks

93. あらごしもものお酒 (ロック・ソーダ割り)  
(Coarsely Strained Peach Liqueur) …… ￥460

### デザート Dessert

94. 豆腐のわらびもちバニラアイス添え (Tofu Bracken-starch  
Dumpling Served with Vanilla Ice Cream) …… ￥250