

# 赤坂ランチ Part1

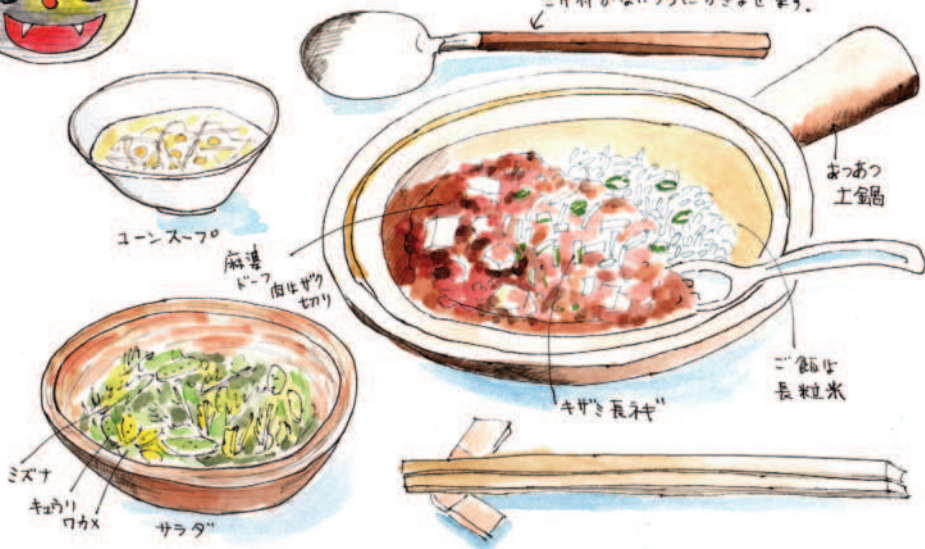
旅するグルメン…ローカル編  
さとう まさあき



赤坂。黒猫夜

土鍋で"じゅうじゅう"… 麻婆飯… あこびもおいしい♪

ニガサかないうちにかまませます。



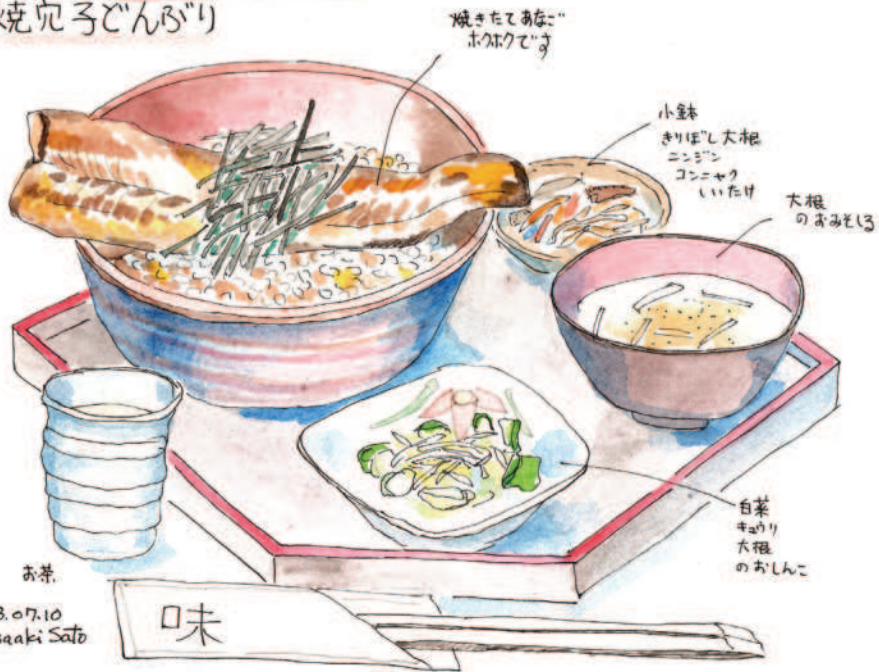
いっぽんの洋食  
赤坂 津っ井

オムライス ~トマトクリームソース~  
エビフライ添え・サラダ付

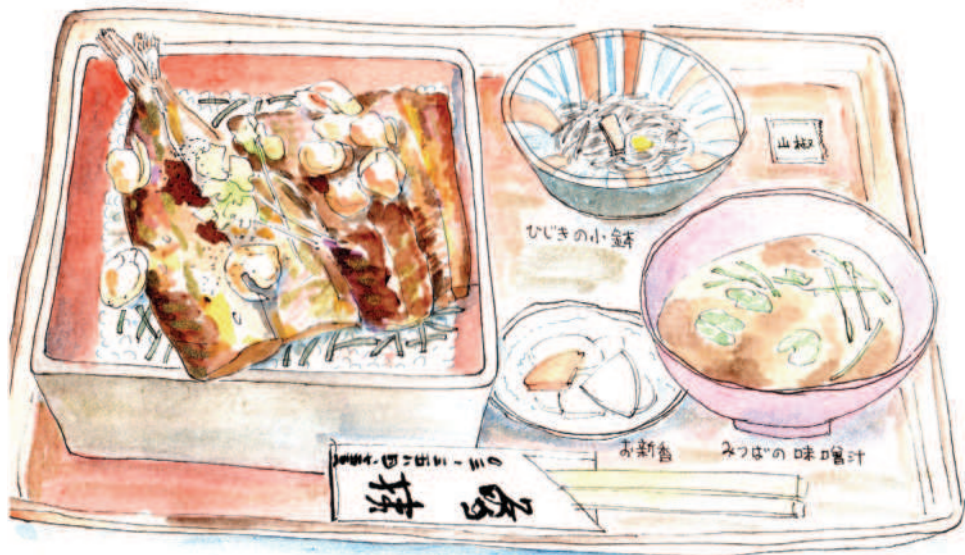


# 會水庵@赤坂 6丁目

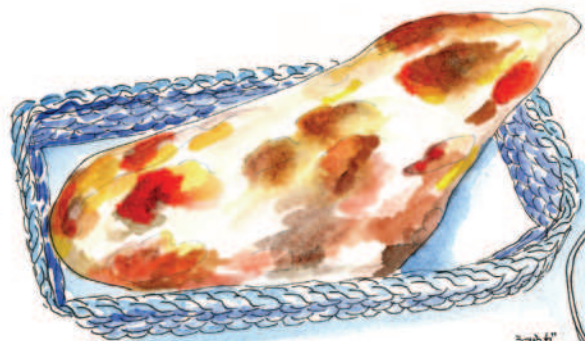
## 焼穴子どんぶり



若狭 @ 赤坂二丁目 さんま蒲焼 + あさり 定食



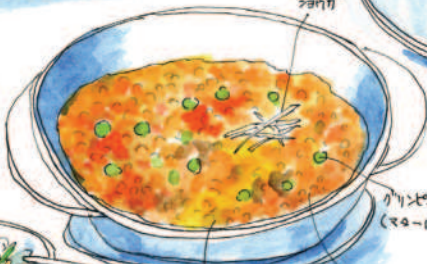
2013.08.07 Masaaki  
Sato



キーマ・マタール・マサラ  
@赤坂 "THE SPICE"



乳脂入りカレークリームスープ



ショウガ

グリルチーズ  
(マタール)

マサラ(香)

豚のヒキ肉  
(キーマ)



オロロン  
ニシソウ  
ドレッシング

ニンジン  
タマネギ  
わかり  
レタス

サラダ

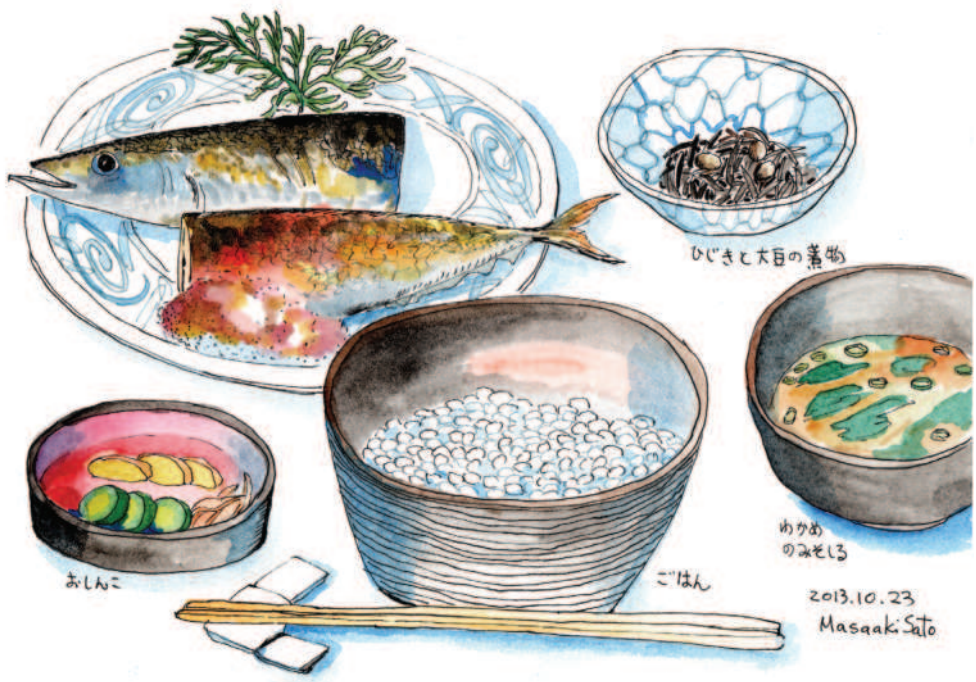


アイス  
コーヒー

2013.10.16  
Masaki Sato



さんま定食 @ 赤坂 弥市 ＊いし



ひじきと大目の煮物

おしんこ

ごはん

わかめ  
のみそ汁

2013.10.23  
Masaaki Sato

# アオザイ @ 赤坂5丁目

日替りオススメランチ

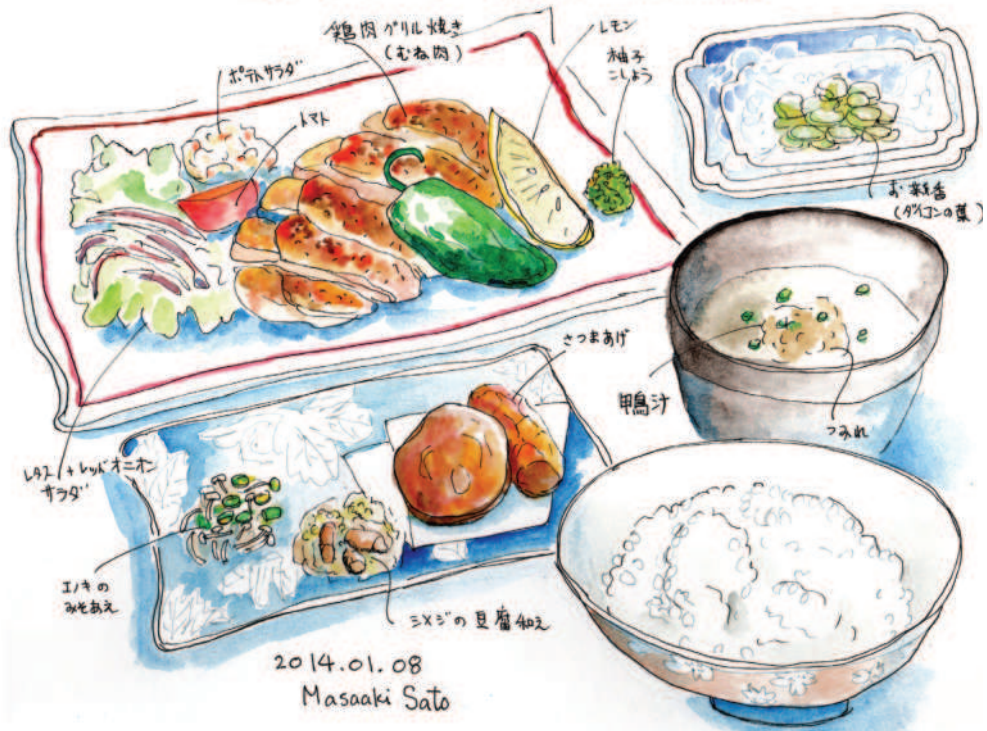
バトナム風<sup>アオ</sup>肉野菜炒め







ランチ (お肉定食) @ 赤坂 球磨川 赤坂5丁目



# 脆皮香鶏 @ 赤坂 露天 (RU-TEN)

鶏モモ肉のパリパリ揚げが辛辛ソースがけ

油淋鶏の感じにパリパリ

ピリカラ  
甘酢あんかけ

こまかいサイの目  
に切った豆腐

ニニク  
の芽

中国茶  
豆腐と玉子のスープ

モヤシと  
豚肉の炒めもの

小ゴボ  
かぼち  
醤油蒸し

シヤムウズ

ココナツババロア

宮崎料理 酒菜 すずき @ 赤坂六丁目

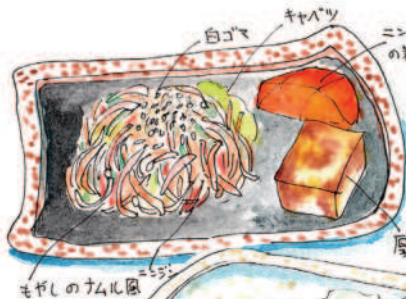
チキン南蛮 定食

2014.02.09

Masaaki Sato



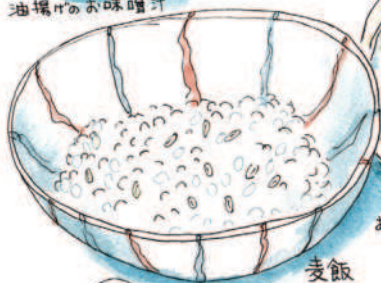
油揚げのお味噌汁



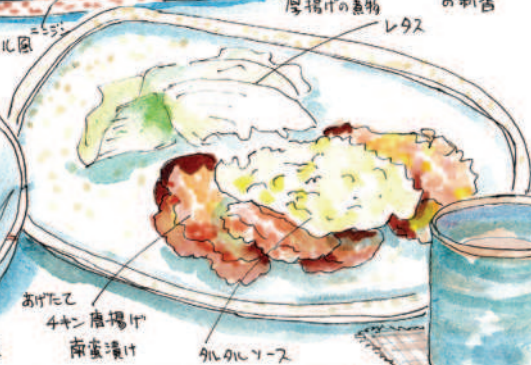
もぞしのナムル



お新香

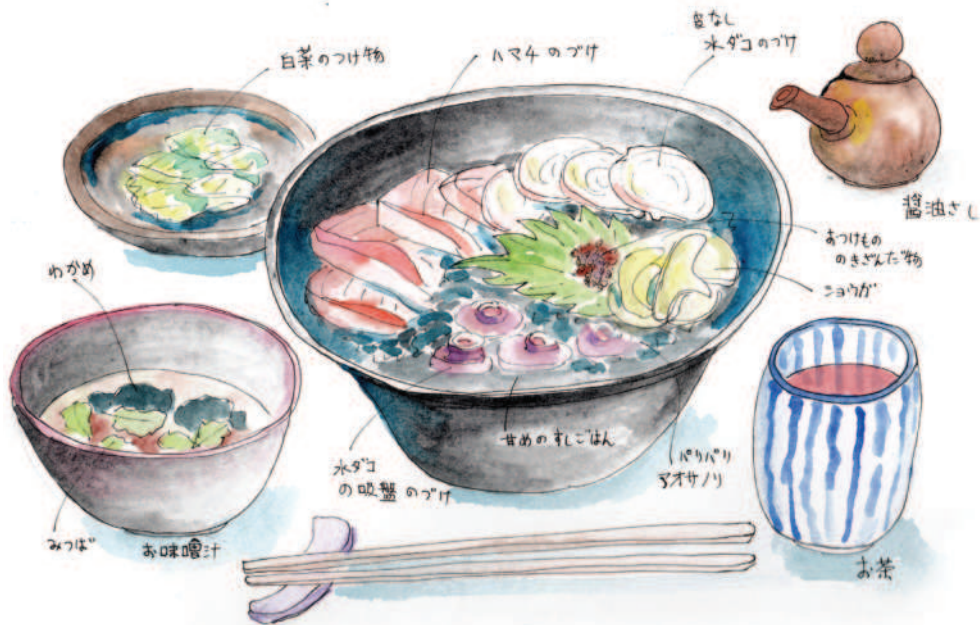


麦飯



おもて  
萬年青 ① 赤坂六丁目  
青唐辛子醤油づけ ベッコウ井

2014.02.12  
Masaaki Sato

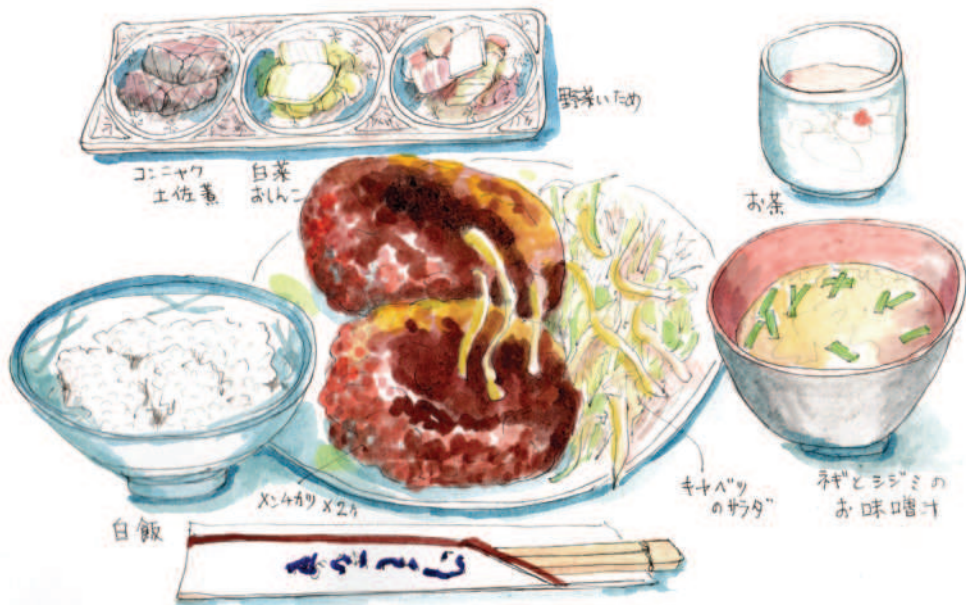




# 岩中豚の特製(しょうゆだれ)カツ丼 @ 赤坂 仁屋

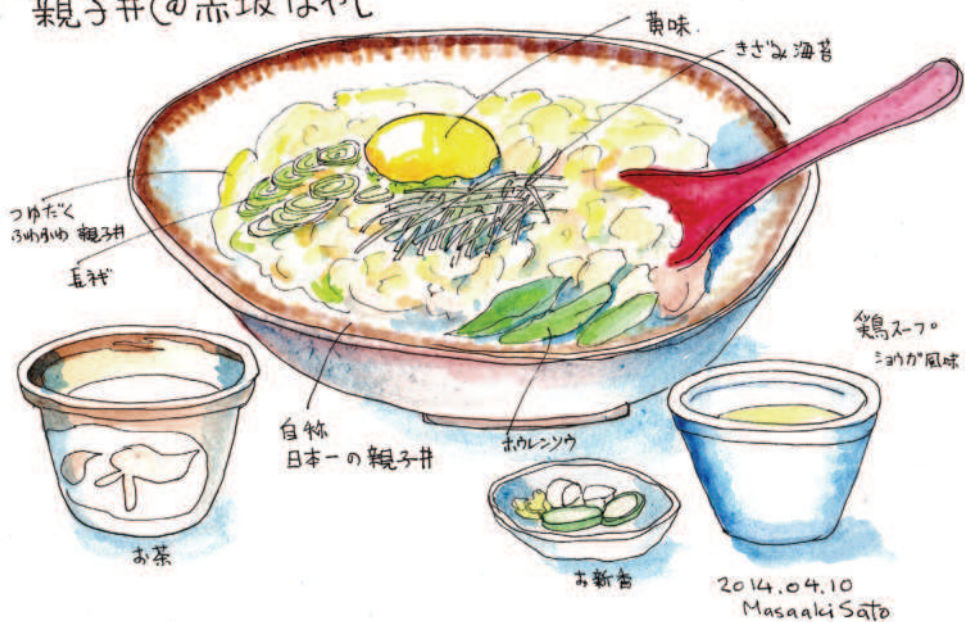


# メンチカツ定食 @ 赤坂6丁目赤べこ





# 親子丼@赤坂はやし





Mr. 陳's Diming @赤坂3丁目

# 麻辣刀削麵



2014.04.16  
Masaaki Sato

# スープ春雨 (七宝麻辣湯) @ 赤坂3丁目

2014.06.25

Masaaki Sato





**さとうまさあき**

facebook:masaaki7849

<http://masaaki7849.asablo.jp>