

# レストラン琉華のメニュー(一般団体)

## 沖縄の食

沖縄の食文化は美味しいだけでなく「美容と健康につながる秘密」がたくさんあります。  
その中で島野菜は、本土の野菜と比べると、「香りや味が強い」「色濃い野菜が多い」のが特長で、ビタミン類やミネラル類といった栄養価が高く、夏バテ防止に必要不可欠な存在です。  
そして琉球料理に欠かせない豚肉。  
これにはコラーゲンがたっぷり。大腸ガンの予防とお肌プルプル効果が期待出来ます。  
また、ふわとした口当たりが特徴のゆし豆腐は、大豆の風味が一際濃厚で、良質の大豆たんぱく質が含まれているため、ガン・高血圧・心臓病などの生活習慣病の予防に効果があります。

## 沖縄そば

沖縄そばの原料は小麦粉100%で作られております。沖縄そばは、唐時代(400年前)の中国を経由して琉球王国に宮廷料理として根付いた麺料理です。



## てびち

てびちとは、豚足を骨ごと輪切りにして、時間をかけて、柔らかく煮込んだ菜膳の煮汁物です。豚足は、脂肪分が少なく筋膜・腱・表皮等の繊維質のにわか蛋白質からなり、昔から不老長寿の医食同源につながる健康長寿食として珍重されてきました。



近海魚のマース煮御膳 ¥1,575



近海魚の煮付け御膳 ¥1,575



自身魚の煮付け御膳 ¥1,050

## イユ(魚)料理

## ワ(豚肉)料理



コラーゲンたっぷりてびちと島野菜の煮込み ¥1,575



島豚と島野菜の蒸し焼 ¥1,575



とろとろラフテーと島野菜の煮込み ¥1,260



島野菜の煮込み ¥1,050



ふわふわ豆腐の豆乳(白)煮込み ¥1,050



ふわふわ豆腐のイカ墨(黒)煮込み ¥1,050



ふわふわ豆腐のトマト(赤)煮込み ¥1,050

## ア(アマイ)のク(クスイ)ムン