



## 日本橋 てんぷら天松

胃もたれゼロ!

日本橋で味わう老舗の技

日本橋三越本店のななめ向かいに店を構える1936年創業の老舗。カウンター席に座ればランチでも1品ずつ揚げたてが提供され、サクサクと軽やかな江戸前天ぶらの妙技が堪能できる。海老2尾、旬の魚と野菜の天ぶらに、ボリューム満点のまぐろ丼をプラスしたランチセットはお値打ちの逸品だ。

☎03-3241-5840  
 東京都中央区日本橋室町1-8-2 月曜～金曜11:00～14:00(L.O.14:00)、17:00～21:00(L.O.20:00)、土曜・日曜・祝日11:00～14:30(L.O.14:30)、17:00～21:00(L.O.20:00) 毎年未年始  
<https://www.tenmatsu.com>



## 新橋

### てんぷら 阿部 銀座8丁目店

天ぶら一筋40年余の店主が揚げる数量限定の人気ランチ

名店がひしめく銀座8丁目にありながら、ランチは手頃。かき揚げ丼には野菜と海老のかき揚げ、野菜2品と半熟卵の天ぶらに、甘めのたれをかけて供される。揚げ油は、綿の実からとれた希少な綿実油と生搾りの太白ごま油をブレンドして使用。お給料日には海老のかき揚げがのる「上かき揚げ丼」も試してみたい。

☎03-5537-7575  
 東京都中央区銀座8-7-2 藤井2ビル3F  
 ☎11:30～15:00(L.O.14:30)、17:00～22:00(L.O.21:00)  
 不定休  
<https://tempura-abe-ginza8.gorp.jp>



名人の技を間近に見ながら揚げたてアツアツを。

# てんぷらランチ

なぜか後ろめたさがつきまとう揚げ物。「心に栄養をくれる」と前向きに捉えてこの秋に食べたい天ぶらランチをご紹介します。

まぐろ丼とてんぷら(味噌汁、香の物付き)1,540円

## 市ヶ谷 天ぷらバル 天よし

市ヶ谷の街に根付いた人気店。衣の薄い軽やかな天ぶらが自慢

高級天ぶら割烹から、カジュアルなバルに業態変更。アットホームなサービスが子どもからお年寄りにまで受け入れられ、街に根付いた店に。衣の薄く揚がった天ぶらは、いくらでも食べられそうなのが、かき。天ぶらランチはすべてのメニューに野菜天3種がついて満足度が高い。キャベツとご飯はお代わり無料。

☎03-6261-5817  
 東京都千代田区六番町4-3 GEMS市ヶ谷1F  
 月曜～金曜11:30～14:00(L.O.13:30)、17:00～21:00(L.O.20:30)、土曜・日曜・祝日11:30～15:00(L.O.14:30)、17:00～21:00(L.O.20:30)  
 無休 <https://tenyoshi.jp>



海老ゴロゴロかき揚げ丼(車海老の味噌汁、香の物付き)2,000円(ハーフサイズ1,200円)

## 内幸町 車海老専科 天麩羅 手一束

海老づくしに舌鼓。大迫力のかき揚げ丼

☎050-5269-8312  
 東京都港区新橋5-5-5 岩井ビル1F 月曜～土曜11:30～13:30(L.O.13:30)、17:00～21:00(L.O.21:00)  
 日曜・祝日  
<https://teissoku.com>



人気メニューの「海老ゴロゴロかき揚げ丼」は、高価な車海老のみき身を12本分もしきつめた夢のかき揚げ丼。この価格で提供できるのは、鹿児島で車海老の養殖を営む親会社を持つ同店だからこそ。イカを食べて育つという車海老はブリッと甘く、その旨味を三つ葉のさわやかな香りが引き立てている。

天よし定食(野菜天3種、ご飯、味噌汁、キャベツ付き)1,100円

