南房総じゃじゃーん

＼ボリュームグルメから、お手軽テイクアウトまで／
アジがアツい！

FREE
¥0

新ご当地グルメ

MINAMIBOSO
南房総
ウまアジ

南房総はアジが旨い！

南房総とアジ（料理）に歴史アリ

南房総のソウルフードといえる「3大伝統アジ料理」に注目！

海に囲まれた千葉県・南房総市は、新鮮な海の幸が味わえることで有名なエリア。中でも、注目したいのが大衆魚の王様といわれるアジ！

南房総市では、アジが古くから食べられており、郷土料理「なめろう」の発祥の地という説もあるほどだ。「なめろう」とは、細切りにしたアジの身に味噌やネギ、しょうがなどの調味料を混ぜて、さらに粘りが出るまでよくたたいたもので、元々は漁師料理の一つ。漁師さんたちが、自ら釣り上げた獲れたての魚を食べやすいように船上で調理したといわれている。一説には、「皿まで舐めてしまうほど美味しい」ことが、名前の由来になったとか。

この「なめろう」を焼いたものが「さんが焼き」。漁師さんが船上で魚が新鮮なうちに「なめろう」をたくさん作って、余ったものをアワビの殻に詰めて焼いたのがはじまりといわれる。ちなみに山仕事の時にご飯と一緒に弁当として持って行ったことから「山家（さんが）焼き」と名付けられたという説も。そして一般的なアジ料理の代表格「アジフライ」！サクサクとした衣と、ふわっとジューシーなアジの食感は言わずもがな。おさえておきたい名物だ。

「なめろう」「さんが焼き」「アジフライ」の3つのソウルフードを知ったうえで、栄養面もチェックを。主成分はタンパク質で、必須アミノ酸がバランス良く含まれており、特に不飽和脂肪酸のDHAとEPAが豊富。血中中性脂肪を下げる働きや、血栓の予防効果があるといわれている。鮮度がいいほど栄養が高いので、やはり産地で食べるのがおすすめ！

南房総はアジの聖地!?

千葉は日本有数のアジの産地。多種類のアジが漁獲される！

日本有数のアジの水揚げ量を誇る千葉県。マアジやシマアジ、カイワリアジなど、多種類のアジが漁獲されており、まさに「アジの宝庫」だ。

中でも南房総市では、市内4つの漁港をはじめ、近隣港より鮮度抜群のものが手に入り、地元民から旅行客までのお腹を満たしてくれる。また水揚げされる場所でアジの質が異なるのが、南房総市の面白いところ。千葉県南西部の浦賀水道に面する海岸は「内房（うちぼう）」、千葉県南部、荒々しい房州の外海（太平洋）は「外房（そとぼう）」と呼ばれ、アジの姿や味わいが微妙に異なっている。内房のアジは、皮の色が白っぽく、腹側は白に黄金色のツヤがあるのが特徴。外房のアジは、背中側は青緑色、腹側は白色で皮は黒っぽく見えるそう。味わいについては、下記のインタビューで紹介する。

脂のりが良好の「内房」とアスリート系の「外房」アジ。

潮の流れや潮のうねりが比較的穏やかな「内房」は、川から真水が流れ込み、アジのエサとなるプランクトンが豊富。そのため、「エサをよく食べ、見た目も丸みを帯び、脂ののったアジが揚がります」と、内房で漁を行う廣田さん。棲みやすい環境のため、回遊せずに定住する根付きのアジだ。一方、回遊したアジが多く水揚げされる「外房」は、波が高く潮の流れも速いため、筋肉質なアジが水揚げされる。外房エリアの漁協・長谷川さんいわく「身が締まった、いわゆるアスリートのアジだね。身にハリがあり、食感がいいです」。ともに春先～初夏の産卵前は、一層脂のりがよく美味しくなるという。

これらのアジは、足が早いといわれる青背魚。刺身や「なめろう」など、鮮度がものをいう調理法で食べられるのも産地だからこそ。南房総市で2023年に誕生した「南房総うまアジグルメ」では、多彩なアジ料理が味わえるので、ぜひチェックを！

「内房」にある小浦漁港。定置網や一本釣りなどが盛ん

千倉漁港は「外房」に位置。沖合に好漁場を持つ

お話を伺いました

東安房漁業協同組合
長谷川繁男さん

小浦漁港 房丸 船主
廣田博之さん

焼き立て熱々の魚介をその場でパクリ。P4のバーガーはこの朝市で販売

会場は漁港前広場。朝市ののぼりを目印に訪れよう

ちくら漁港朝市

千倉漁港と地元商店の活性化を目的に、毎月第2・第4日曜日に開催。漁港直送の鮮魚や干物、新鮮野菜、惣菜、和洋菓子などの特産品を販売する。また購入した魚介類をその場で焼いて食べる貸切海鮮バーベキュー（有料）もあり！

☎0470-44-1113（平日9時～17時） 所南房総市千倉町平舘763-11（千倉漁港前広場） 営第2・第4日曜日の8時～12時（港海鮮焼き最終受付10時30分） 休天候、その他の事情により中止になる場合あり 車富津館山道路富浦ICより30分 P30台

➡朝市で買えるアジグルメはP4をcheck

MINAMIBOSO GOURMET 01

美味しさ無限にひろがる！旨アジ∞（エイト）

立ち寄りごはん

新鮮かつヘルシーで美味しい「アジ」が手に入る南房総市だからこそ誕生した、「アジ」が主役の新ご当地グルメ「南房総うまアジ グルメ」！第一弾としてお目見えしたのが、「旨アジ∞（エイト）」だ。アジ料理4種類以上を含む、8種類の地元食材を使ったご当地料理が味わえる♪

南房総のアジ ＋ 旬の地モノ食材＋ご当地料理 ＝ 8種類の料理が味わえる（アジ料理は4種類以上！）

社長のアイデアが光る アジ三昧のコース料理！

銀鱗荘（ぎんりんそう）ことぶき

常連が多く半分以上がリピーターというお宿兼お寿司屋さん。御膳ではなんとアジ料理が6種類も！近海アジの食べ比べ刺盛りをはじめ、三種寿司、水なますのほか、創作料理の南房総ひつまぶしにも注目して。

☎0470-44-1500 所南房総市千倉町平舘684 営18時～21時（LO18時30分） 休不定 車富津館山道路富浦ICより30分 P50台

「刺盛り」では、近海アジを4種類用意しました。内房・那古産マアジ、外房・千倉産マアジのほか、カイワリアジ、高級なシマアジをどうぞ！

社長
清宮信英さん

イートイン 旨アジ∞（エイト）

味わいづくし！鯵づくし御膳

5500円

※要予約（前日迄）
※1日20食限定

天ぷらは、アジ天と梅しそ巻の2種類。マアジの酢の物はきゅうりやにんじん、しょうがと一緒に磯辺巻に

宿泊プラン 旨アジ∞（エイト）

ご当地グルメ【南房総うまアジ∞】伊勢海老付き！◆屋上貸切露天風呂

1泊2食付1室2名利用時大人1名料金

1万9530円～2万8550円

※要予約（前日迄） ※1日20食限定

アジ料理はコレ！

- Ⓐ近海アジ食べ比べ刺盛り
- Ⓑマアジの二色天ぷら
- Ⓒマアジの酢の物
- Ⓓアジの水なます
- Ⓔアジの三種寿司
- Ⓕ南房総ひつまぶし（アジ三種盛り）

01.アジの刺身に冷たい出汁をかけ、好みで味噌や薬味を混ぜて食べる
02.マアジの握りは生（左）と炙り（右）で。カイワリアジ（真ん中）は甘みが強い

01.アジの切り身の中骨を取って、油で揚げたフライ。カラシをつけても美味しい 02.塩こしょうと酢、オリーブオイルで調理したカルパッチョ。アジの旨みをシンプルに

アジ料理はコレ！

- Ⓐアジの刺身
- Ⓑアジのタタキ
- Ⓒなめろう
- Ⓓアジフライ
- Ⓔアジのカルパッチョ

刺身用のアジが150g以上なら切り身にして提供。なめろうには、しょうがとネギ、味噌が入る

イートイン 旨アジ∞（エイト）

南総鯵な発見膳

2000円

※1日10食限定
※2名～

120gぐらいのアジの場合は、半身をそのまま刺身として出します。小さい魚はあまり切らないのが、漁師風の食べ方なんですよ。

女将
鈴木さよ子さん

漁師の娘である女将さんがアジを漁師風に調理する！

福喜庵（ふっきあん）

漁師の網元の家で育った女将さんが、地魚を漁師料理でもてなしてくれる。メインは約10cmもある大きな刺身に、なめろうとタタキが入った一皿。さらに、アジフライ、アジのカルパッチョ、3つの小鉢付きで2000円とはお値打ち！

☎0470-33-4450 所南房総市富浦町福沢808-5 営11時～14時（LO13時30分）、17時～21時（LO20時） 休水、第3火 車富津館山道路富浦ICより1分 P10台

MINAMIBOSO GOURMET 02

手軽に楽しむ！旨アジグルメ

イートイン&テイクアウト

2023年11月から発売がスタートした新商品。カレーは中辛テイスト

「アジをふんだんに使ったカレーパンは評判も上々！」

テイクアウト
あじカレーパン
1個 400円

4代目
大川航平さん

市場食堂 せん政水産
（道の駅 ちくら潮風王国内）

代表取締役・大川さんの息子であり、4代目の航平さんが考案した特製カレーパン。地元で獲れたマアジの身をボイルした後、細かくほぐし、カレーの中へ。さっくりモチモチのパンと、アジの風味たっぷりのカレーがベストマッチ！

➡スポット詳細はP3をcheck!

朝市の出店者の商品（特製バンズ、さんがなど）を使っている

テイクアウト
右／とろける！チーズアジフライバーガー
400円
左／生姜香る タルタルさんが焼きバーガー
500円
※いずれも1日20個限定

「朝市でガブリと食べやすいバーガーは2種類あります♪」

スタッフ
植木青加さん

ちくら漁港朝市

月2回の朝市のみで販売されるオリジナルバーガー。右はアジフライとチーズが入ってタルタルソースで味わうもの。左はしそで巻いた「さんが」を主役に、生姜味噌で味付けした和風バーガーに。

☎0470-44-1113（平日9時～17時）所南房総市千倉町平舘763-11（千倉漁港前広場）営第2・第4日曜日の8時～12時（貸切海鮮バーベキュー最終受付10時30分）休天候、その他の事情により中止になる場合あり車富津館山道路富浦ICより30分 P30台

ごはん屋 伊予
（HEGURI HUB内）

ふわっ&サクッの食感が◎感動のアジフライをぜひ。

複合施設「HEGURI HUB」内にある食事処では、アジフライとトンカツがセットになった御膳が登場。200g以上ものアジを使い、揚げる時間と温度にこだわったフライは、中はふわふわ、外はサクッとジューシー！

☎070-7510-0014 所南房総市平久里中224-3

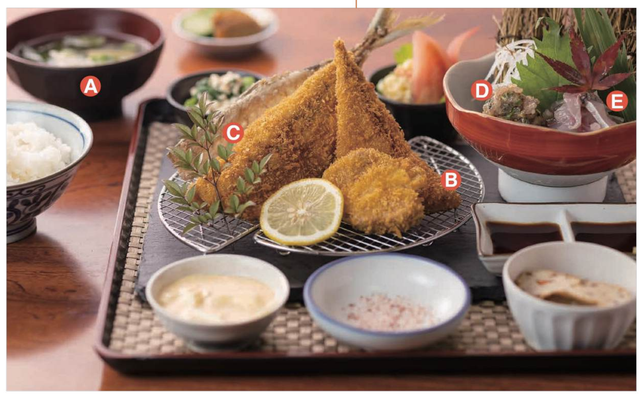
営12時～14時（LO13時45分）、土日祝11時30分～ 休水～金 車富津館山道路鋸南富山ICより15分 P15台

イートイン
とこ豚鯵わい御膳
1800円
※1日5食限定

アジ料理はコレ！
- Ⓐアジ出汁うしお汁
- Ⓑアジフライ
- Ⓒ自家製梅干しと大葉のアジフライ
- Ⓓなめろう
- Ⓔアジのタタキ

アジやトンカツの「揚げ方」の極意は、熱を通しすぎないようにすること！余熱でも火が通ることを計算しながら調理しています。

店主
川名義人さん



アジフライのトッピングは、自家製タルタルソースやヒマラヤ岩塩

寿司と地魚料理 大徳家（だいとくや）

具材すべてをアジで揃えたまさに「アジ尽くし」丼！

創業155年を誇る地魚料理店の店主は、南房総なめろう研究会の初代会長でもある。アジ料理が8種類も盛り込まれた丼は、アジ三昧が叶う夢の一品。刺身、漬け、タタキ、なめろうなど、多彩な味わいに酔いしれて。

☎0470-44-1229 所南房総市千倉町南朝夷1079 営12時～15時（LO14時）、17時～21時（LO20時） 休火（祝日の場合は翌日休み） 車富津館山道路富浦ICより30分 P25台

旨アジ
イートイン
夢のアジ八種丼!!
3000円
※要予約（2日前迄）
※1日15食限定

アジ料理はコレ！
- Ⓐなめろう
- Ⓑ骨せんべい
- Ⓒさんが焼き
- Ⓓシマアジの漬け
- Ⓔシマアジの炙り
- Ⓕアジのタタキ
- Ⓖマアジの漬け
- Ⓗマアジ刺身

マアジのほか、高級白身として古くから重宝されているシマアジの炙りや漬けも入る

私のおすすめはやっぱりなめろう。皿にくっつくくらいの粘り気にするまでたたくのが本来の調理法です。ぜひ味わってみてください。

店主
栗原和之さん

なめろうは合わせ味噌とネギを使用。ご飯や味噌汁、漬物などがセット

イートイン
てっぱつミックスフライ定食
3500円
※1日10食限定
※シェアOK

旨アジ

250g以上の特大アジフライに、くじらやイカと海鮮三昧♪

市場食堂 せん政水産
（道の駅 ちくら潮風王国内）

海産物を取り扱う「ハクダイ食品」が揚げ物中心の食堂を営む。定食には250g以上のアジを厳選したビッグサイズの「てっぱつアジフライ」をメインに、くじらのコロッケやくじらの竜田揚げ、イカメンチなども入る。

☎0470-43-1255 所南房総市千倉町千田1051 営10時～LO14時30分 休道の駅 ちくら潮風王国に準ずる 車富津館山道路富浦ICより30分 P約100台

アジ料理はコレ！
- Ⓐてっぱつアジフライ
- Ⓑアジ串
- Ⓒ刺身アジフライ
- Ⓓアジのタタキ
- Ⓔなめろう

地元の方言で「大きい」という意味を持つ“てっぱつ”アジが主役の定食です。しっぽまで含めると長さは約20cmもありますよ！

代表取締役
大川浩司さん

揚げ出しはなめろうを海苔と大葉で包んで天ぷらにした後、餡がかかる

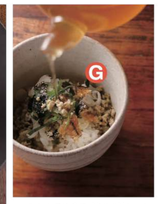
アワビ、落花生、タルタルの3種のソースにこだわりあり！

とんかつ屋 みやはん

千倉ビーチが目の前に広がるとんかつ屋さん。「あじ発見膳」では、アジフライに特製の創作ソースをつけることで、さらに味わいがふくらむ。ほか、なめろうの揚げ出し、バリバリの骨フライなど種類が多彩。

☎050-1579-8624 所南房総市千倉町平磯1608-2 営11時～14時30分（LO13時30分）、金～月の17時～21時30分（19時30分より遅く入店される場合は要予約） 休水 車富津館山道路富浦ICより35分 P7台

アジ料理はコレ！
- Ⓐアジフライ
- Ⓑアジの南蛮漬け
- Ⓒアジの前菜
- Ⓓアジの骨フライ
- Ⓔアジの蒲焼き
- Ⓕなめろうの揚げ出し
- Ⓖ煎りさんが茶漬け



アジをそぼろ状に煎った「煎りさんが」と薬味をのせた出汁茶漬け

イートイン
あじ発見膳
2000円
※1日5食限定

アジフライには、地アワビの肝醤油ソースと、落花生味噌、地元産の卵を使ったタルタルの3種類のソースを用意しました。

オーナー夫妻
宮寺利昌さん
宮寺光恵さん

寿司と地魚料理 大徳家（だいとくや）

千倉産のアジを丸1日熟成させて漬けに。これにあわせるのが、なめろうにマヨネーズと多めのネギを加えた特製「なめろうタルタル」。旨みの濃いアジと、まろやかなタルタル、南房総産の甘みのあるシャリが三味一体の美味しさに。

➡スポット詳細はP3をcheck!

トッピングは茹でエビとイクラ。漬けには料理の神様を祀る「高家神社」の奉納醤油を使用

イートイン
なめろうタルタルで食す地アジの漬け丼
2500円
※要予約(2日前迄)
※1日15食限定

「なめろう入りタルタルと、漬けアジの相性がいいんです」

店主
栗原和之さん

店主は5代目。東京銀座で修業後、家業を継いだ

テイクアウト
南総さんが稲荷!!
1パック1800円
※要予約(2日前迄)
※1日15食限定

なめろうを煎った「さんが」や、ひじき、ゴマなどが入った稲荷はお土産に。食材はほぼ地元産

とんかつ屋 みやはん

「お客さんの目を楽しませたい」と、アジフライにメレンゲと卵黄をのせた斬新な定食が誕生。ふんわりメレンゲと、サックリした食感のフライが絶妙に合う！アジの炊き込みご飯のちまきは、テイクアウトで。

➡スポット詳細はP3をcheck!

メレンゲと卵黄の上に大根おろしをのせて、あわびの肝醤油をかけて味わう

海を望む立地を気に入り、東京から2018年に移住

「ふわふわザクザクとろりと様々な食感が楽しめます♪」

オーナー夫妻
宮寺利昌さん
宮寺光恵さん

テイクアウト
アジ飯のちまき
1個 400円
※要予約(前日迄)

餅米2、米1の割合で炊いたアジ入り炊き込みご飯を、竹皮で包んで蒸し上げたもの。アジの旨みが染みる

メレンゲアジフライのほか、ロースト
ンカツ、日替わりの前菜、ご飯、豚汁、漬物がセット

イートイン
メレンゲアジフライとロースかつのセット定食
1650円
※ランチ限定

量を抑えたメニューもおすすめ！

イートイン
アジフライ発見膳
1400円
※1日5食限定

アジフライ、3種類のソース、ご飯、味噌汁などがセットになった定食。「あじ発見膳」(P3) よりおかずが少なく手頃

店主
川名義人さん

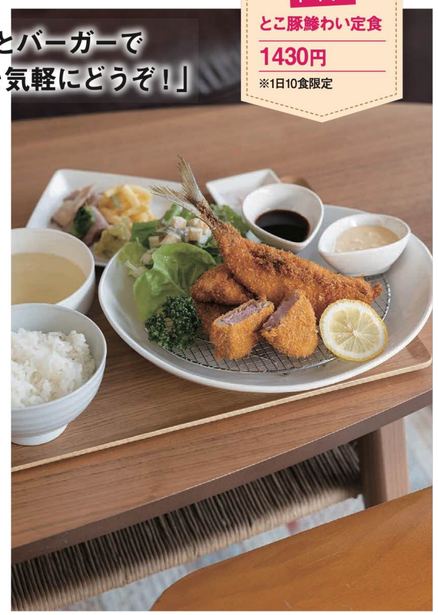
「お値頃な定食とバーガーで南房総のアジを気軽にどうぞ！」

ごはん屋 伊予
（HEGURI HUB内）

「とこ豚鯵わい御膳」(P4) より品数を少なくした分、お値打ちな定食を提供！出汁醤油で味付けしたライスでビッグサイズのアジフライを挟んだライスバーガーは、バター入りのタルタルソースが味の決め手に！

➡スポット詳細はP4をcheck!

看板犬の「つむぎ」くんも待ってるよ♪



2種類のアジフライにトンカツ、サラダ、惣菜、スープ、ご飯がセット

イートイン
とこ豚鯵わい定食
1430円
※1日10食限定

アジには醤油やみりんで下味がつけられている。とかしバターが加わったタルタルソースは濃厚な味わい

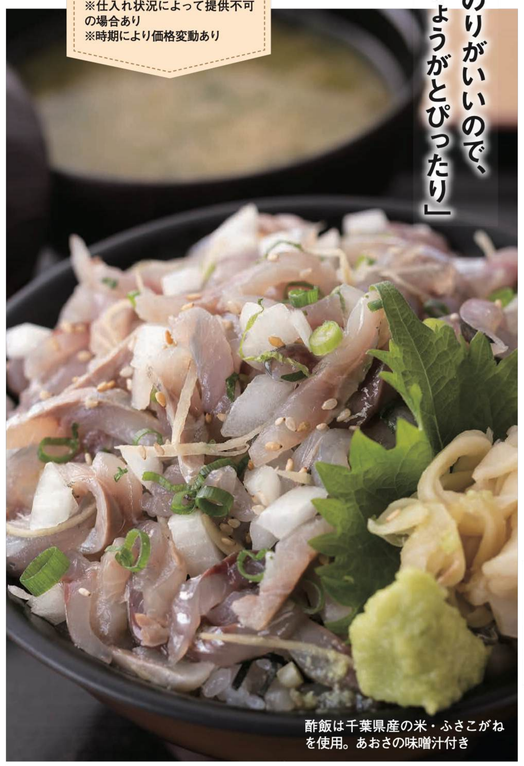
イートイン
濃厚タルタル滋れるうまアジライスバーガー
550円(イートイン)
550円(テイクアウト)
※1日10食限定(個数が多い場合は要予約)

テイクアウト

ボリューム満点のライスバーガーはテイクアウトもOK

「アジの脂のりがいいので、玉ねぎやしょうがとぴったり」

スタッフ
山崎拓実さん



酢飯は千葉県産の米・ふさこがねを使用。あおさの味噌汁付き

イートイン　テイクアウト
あじたたき丼
1680円(イートイン)
1680円(テイクアウト)
※味噌汁なし
※仕入れ状況によって提供不可の場合あり
※時期により価格変動あり

イートイン　テイクアウト
□(しかく)パン アジフライサンド
1000円(イートイン)
982円(テイクアウト)

サンドイッチのソースはウスターソースとタルタルソースの２種類

スタッフ
竹内利之さん

「カフェ名物のパンを活かしたサンドイッチを考えました！」

[とみうらカフェ]☎0470-28-5401 ㊐10時～18時(LO17時30分)、土日祝10時～19時(LO18時30分) ㊡なし

[とみうら亭]☎0470-20-4817 ㊐10時30分～19時(LO18時30分)、土日祝10時30分～20時30分(LO20時) ㊡なし

房総の駅とみうら
（とみうらカフェ／とみうら亭）

水産卸会社直営の食のテーマパーク。「とみうらカフェ」では、店内の工房で焼き立ての食パンに大きなアジフライを挟んだサンドを提供。海鮮食堂の「とみうら亭」では、過去人気だったアジのタタキ丼が復活！タタキがこんもりと盛られ、シャキシャキ食感の玉ねぎとしょうがも絶妙なアクセントに。

☎0470-20-4401 所南房総市富浦町深名505-1 車富津館山道路富浦ICより1分 P250台

MINAMIBOSO GOURMET 03

泊まって楽しむ！旨アジグルメプラン

01

「〝ひしお〟を入れたなめろうはひときわ味わいが深まります」

02

01.古式なめろうは、ひしおをはじめ、ネギ、大葉、しょうがが使われる。大豆の風味が豊かで、酒の肴にも合う。「さんが」は、古式なめろうを焼いたもの 02.4月〜10月の夕食一例

館主
鈴木健史さん

宿泊プラン

料理の神様「高家神社」にちなんだ古式なめろうと古式さんが焼の付くコース

1泊2食付1室2名利用時大人1名料金

1万8150円

※要予約(3日前迄)
※1日5名限定 ※土・祝前日は除外

お魚料理の宿 魚拓荘鈴木屋

料理の神様を祀る高家神社にちなんだ古式料理テイストを加えた料理に挑む。醤油や味噌がまだなかった時代、調味料に大豆を発酵させた「ひしお」が使われたといわれており、今回は味噌の代わりにひしおを入れた「なめろう」を提供。

☎0470-44-2811 所南房総市千倉町北朝夷2801 車富津館山道路富浦ICより30分 P12台

海辺の料理宿 政右ェ門（まさえもん）

全5室の海辺の小宿では、大将のセンスが光る「うまアジづくし」に注目。アジ料理はなんと全11種類も！造りや握り、天ぷらと王道のものから、なめろうの洋風サラダ、アジのつみれのかぶら蒸しなどの創作料理まで多彩さが魅力。

☎0470-44-4071 所南房総市千倉町忽戸497 車富津館山道路富浦ICより25分 P9台

大将
堀江洋一さん

宿泊プラン　旨アジ

うまアジづくしプラン

1泊2食付1室2名利用時大人1名料金

1万9800円〜2万1450円

※要予約(2日前迄) ※1日10食限定
※季節によって食材に変更あり

房州海老（伊勢海老）を生クリーム系のソースでフレンチ風に調理したテルミドールも名物

「漁師風＋和洋創作のすべて自己流の料理です」

04

01

05

02

03

04.トマトの中身をくりぬいて、中になめろうが入ったサラダ。生ハムとモッツァレラ付き 05.漁師料理のすり流し汁。沸騰したダシ汁にアジのミンチ、しょうが、玉ねぎなどを流し入れたもの。梅干しをトッピングしたご飯にかけて食べると2日酔いに効くとか

01.アジとシマアジの造り。なめろうには白味噌を入れる 02.アジの房総揚げとは、骨せんべいの上になめろうをつけて素揚げにしたもの 03.洋風アジサラダには、アジの切り身にトマトジュレ、コンソメゼリー寄せ、細かく刻まれた野菜がふんだんに

アジ料理はコレ！

- Ⓐなめろう
- Ⓑアジの造り、シマアジの造り
- Ⓒアジの握り（右から酢締め、シマアジ、アジ）
- Ⓓアジの大葉味噌天ぷら
- Ⓔアジの房総揚げ
- Ⓕアジの西京焼き
- Ⓖアジの骨せんべい、カマ揚げ
- Ⓗ洋風アジサラダ
- Ⓘアジのつみれのかぶら蒸し
- Ⓙトマトとなめろうの洋風サラダ
- Ⓚアジのすり流し汁

写真手前より時計回りで、アジのマリネ、アジのカルパッチョ、イタリアンなめろう、アジの南蛮漬け

「洋風アレンジしたアジでお洒落なランチタイムを！」

［せいざんカフェ］
営ランチ11時〜15時、ディナー17時〜21時(要予約) 休ランチ：月・火

イートイン

味の4変化 アジの冷菜盛り合わせ

550円

※ランチ限定

料理マネージャー
加瀬学さん

セットの場合は、アジフライのほか、サラダ、ドリンク、ライスが付く

イートイン

カボナータと香草パン粉のアジフライ

990円(単品)

1320円〜(ランチセット)

※ランチ限定

テイクアウト

房総のアジを使った日替わりサンド

650円

※仕入れ状況により数量限定

テイクアウトスタンドでアジを主役にしたサンドを提供。アジの調理法は日替わり

［カリビアンスタンド］
営9時〜17時 休水・木

ちくらつなぐホテル（せいざんカフェ／カリビアンスタンド）

国立小学校の元保養所をリノベーションしたホテル。イタリアンをベースにした洋食が味わえるカフェで、2種類のアジ料理が誕生。香草パン粉でアジをサックリ揚げたフライと、4種類の洋風アジが楽しめる冷菜盛り合わせを。

☎0470-29-7370 所南房総市千倉町北朝夷2967 車富津館山道路富浦ICより25分 P17台

「アジがもっと身近になる捌き&実食体験をおすすめ！」

1

1人3尾のアジを三枚におろす。1尾はその場で実食、残った2尾はパックに入れて持ち帰り

2

オーナーのお手本を見てから実際に三枚おろしにチャレンジ
※内臓はすでに取り除いたものが用意されている

3

捌いた身に竹串を刺し、衣をつけてパン粉へ。パン粉をギュッとつけてしまうと身がかたくなるのでふわっとでOK

4

揚げるのはオーナーが担当。2つのフライが出来上がり、1つはそのまま、もう1つはバケットに挟んでサンドに

フライの実食に加えて、＋2750円で刺身、煮魚などをつけて食事にすることも（要相談）

オーナー
川名三雄さん

motto! motto!

南房総のアジを楽しむ

体験するのはコレ！

自分でアジを捌いて調理してみよう！(試食付き)

体験料：3300円
体験時間：13時〜17時　定休日：不定
予約：要予約（1週間前迄）、4名〜15名
対象：小学5年以上

サンセット ビーチインかわな

岩井海岸が目の前にある民宿。元々、教育旅行向けに干物作りなどの調理体験を行っていたことから、今回はアジを捌いて調理、実食までを実施！

☎0470-57-2606 所南房総市高崎1431 車富津館山道路鋸南富山ICより10分 P4〜5台

アジ料理のほか、金目鯛の饅頭、房州海老（伊勢海老）のサラダなど

「アジ×ブルーベリーの意外さを楽しんでください」

料理人
小菅基紘さん

割烹旅館 清都（きよと）

割烹ならではの手作り料理が賞味できる大人の隠れ処。「南総発見膳」は、30歳の若手料理人・小菅さんがアジの創作料理に挑戦。かわいいアジ団子に、アジそぼろとおから、菜の花を重ねたミルフィーユにはブルーベリーソースをあわせるなど、独創的なセンスが光る。

☎0470-30-5030 所南房総市白浜町滝口6241-1 車富津館山道路富浦ICより35分 P8台

全8室の温泉宿。全室オーシャンビューの絶好のロケーション

夕食一例。新鮮な地魚の造りや、名物金目鯛の煮付けなど

旨アジエイト∞

宿泊プラン

【基本会席】南房総の「美味い」を楽しむ。獲れたての海鮮を活かした会席料理（夕朝食・お部屋食）＋南総発見膳

1泊2食付1室2名利用時大人1名料金

3万～3万8000円

※要予約（前日迄）※2名～

アジ料理はコレ！

- Ⓐアジ団子
- Ⓑアジとおからのミルフィーユ
- Ⓒシマアジウニ干し
- Ⓓアジ押し寿司

「アジを使ったお袋料理です。これで朝から元気な一日を！」

女将
小澤澄子さん

アジ料理のほか、味噌汁、ご飯、卵焼き、自家栽培の菜の花のお浸し、自家栽培野菜のサラダ、地卵を使った手作りプリン

旨アジエイト∞

宿泊プラン

＼栄養たっぷり女将の手づくり／うまアジエイト朝食付プラン

1泊朝食付1室2名利用時大人1名料金

8250円～1万5730円

※要予約（2日前迄）※1日20食限定
アジ料理3品（おまかせ）の朝食付プランは7700円～1万5180円

アジ料理はコレ！

＜朝食＞
- Ⓐアジの焼売
- Ⓑアジの干物
- Ⓒアジのタタキ
- Ⓓアジのマリネ
- Ⓔ煎りさんが

ベイサイドイン ごんべえ

コンドミニアムを持ち、素泊まりが基本の民宿で朝ご飯or弁当付きの新プランがこちら！朝食では干物を筆頭に焼売、タタキなど5種類のアジ料理がズラリと。弁当では、アジのそぼろと菜の花、炒り卵の三色ご飯におかずがたっぷり。

☎0470-57-2153 所南房総市久枝769 車富津館山道路鋸南富山ICより5分 P30台

アジ料理はコレ！

＜弁当＞
- Ⓐアジのそぼろご飯
- Ⓑアジのフライ
- Ⓒアジの焼売
- Ⓓアジのマリネ

01

02

01.02. 三色ご飯がボリューム満点の弁当。アジのフライは、カレー味か、チーズ入りかのどちらかが入る。ほか、自家栽培野菜のサラダ、しょうがの煮物など

旨アジエイト∞

宿泊プラン

＼お持ち帰りOK！女将の手づくり／うまアジエイト弁当付（朝）プラン

1泊朝食付1室2名利用時大人1名料金

8250円～1万5730円

※要予約（2日前迄）※1日20食限定

＼ 3品からチョイス！ ／

01

02

03

04

01.「うまアジさんがの黒アヒージョ」。醤油を使ったアヒージョで、さんがが主役 02.「シャキシャキ鯵さんが焼」03.04.「なめろうの茶漬け」セット。ダシ汁かお茶をかけて

宿泊プラン

【選べるうまアジグルメ×甚五郎 1番人気のおすすめプラン】

1泊2食付1室2名利用時大人1名料金

うまアジグルメ1品付 **9570円～1万670円**
うまアジグルメ2品付 **1万285円～1万1385円**
うまアジグルメ3品付 **1万789円～1万1889円**

※要予約（3日前迄）※1日10食限定

アジ料理以外は、納豆やたくあん、キャベツのごま和え、山芋、ご飯が付く※惣菜は日により異なる

アジ料理はコレ！

- Ⓐアジの干物
- Ⓑアジ汁
- Ⓒアジのそぼろ
- Ⓓ大根煮 アジ味噌和え

フルーツか、キュートなアジの形をしたクッキーが付く

旨アジエイト∞

宿泊プラン

＼うまアジエイトモーニング／おかずたっぷり♥いろいろのっけ丼♥朝ごはん付プラン

1泊朝食付1室2名利用時大人1名料金

7700円～8800円

※要予約（3日前迄）※1日10食限定

「アジはどんな料理にも合い、たくさんできちゃいました！」

女将
小澤千賀子さん

網元の宿 甚五郎（じんごろう）

地曳き網の網元でもあるお宿では、多彩なアジ料理の宿泊プランが新たに登場。アジのすり身や餅入りのきんちゃく鍋、豪勢な造りが味わえる夕食プランのほか、1泊朝食付きプランなら、アジの干物が入った健康的な料理が揃う。アジ料理３品から選べるものも！

☎0470-57-2128 所南房総市久枝582 車富津館山道路鋸南富山ICより7分 P20台

宿泊プラン

地元魚介と野菜もいろいろ×自慢のあじグルメ三昧＼うまアジエイトプラン／

1泊2食付1室2名利用時大人1名料金

1万2000円～1万3100円

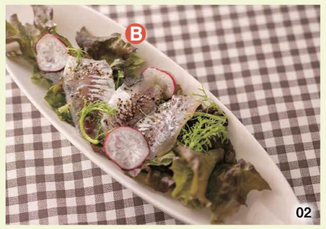
※要予約（3日前迄）
※1日10食限定

旨アジエイト∞

03

01

04



02

01. アジのすり身、餅、豆腐、キクラゲ、切り干し大根、玉ねぎなど具だくさんのきんちゃくが主役 02. 塩こしょう、オリーブオイル、バジルソースで仕上げたシンプルなテイスト 03. ザクザクのパン粉でカラッと揚げたフライ 04. アジのほか、その日おすすめの魚介が入る

アジ料理はコレ！

- Ⓐアジのきんちゃく鍋
- Ⓑアジのカルパッチョ
- Ⓒアジフライ
- Ⓓアジの姿造り
- Ⓔなめろう

MINAMIBOSO 南房総 ウまアジ MAP

お問い合わせ
一般社団法人 南房総市観光協会
〒299-2403 千葉県南房総市富浦町原岡89-3
TEL. 0470-28-5307
https://www.cm-boso.com

※このパンフレットに掲載している情報は、特に表記がない場合、2024年2月10日時点での有効な情報です。情報は変更となる場合がございますので、最新の情報や詳細については各施設へお問い合わせください。
※本媒体の掲載金額は、消費税10%（軽減税率が当てはまる品目は8%）を含む総額表示となっております。※掲載の宿泊プランは1泊2食付（もしくは朝食付）1室2名利用時の大人1名料金です。お申し込みは各宿泊施設へ。

ACCESS
車を利用の場合

● 東京から約1時間40分、横浜から約1時間30分

東京駅
↓ 首都高速
川崎浮島JCT
↓ 東京湾アクアライン
木更津JCT
↓ 館山自動車道、富津館山道路
富浦IC

● 千葉から約1時間20分

千葉駅
↓
松ヶ丘IC
↓ 館山自動車道、富津館山道路
富浦IC