



遠州灘
天然
とらふぐ

高タンパク低カロリーの美食
深みのある天然とらふぐを味わいつくす

遠州灘は全国屈指のふぐの漁場であり、国内で流通する天然とらふぐの約6割が、舞阪漁港で水揚げされている。近年、浜松を代表するブランド食材として、周辺の料理店やホテルで提供されている。淡白ながらも深い味わいが魅力の天然とらふぐだが、実は美容健康食としても優秀。高タンパクで低カロリー、コラーゲンを豊富に含むため女性には特におすすだ。ホテルウェルシーズン浜名湖では、10月から3月末までの期間中、冬の味覚の王様「とらふぐ」がリーズナブルに味わえる。



ブリッとした食感のてっさ(刺身)、うま味成分が凝縮されたつちり(鰯)、雑炊など、天然とらふぐのおいしさを余すことなく堪能できる。
遠州灘天然とらふぐ会席 17,850円～ ※料金は消費税別です

【ホテルウェルシーズン浜名湖】
浜松市西区麓山寺町1891
TEL.053-487-1111
http://wellseason.jp/



column

浜名湖に生息する
出世大名とは？

出世魚とは、「成長に伴って出世するように名前が変わる魚」のこと。浜名湖には、出世魚の代表格スズキが多く生息し、「セイゴフッコ(マダカ)→スズキ」と名前を変える。新解であれば、刺身や寿司、塩焼き、ムニエルやカルパッチョなど、どんな調理法でもおいしくいただける。3つの名前がある出世魚にあやかれば、ぐんぐん出世できるかも！



出世する!?
浜名湖
パワーフード

浜名湖・遠州灘には、冬が旬の殻付き食材がたくさん。味の良さはもちろん、栄養価も高く、体と心に活力を与えてくれるものばかり。浜名湖が誇るパワーフードを食べれば、出世だって夢じゃない！

牡蠣



浜名湖牡蠣かば井
1,500円
(販売期間:11月~3月中旬)



どれもこれも
おいしいそうじゃ

浜名湖の景色と楽しみたい 新名物・牡蠣かば井

粒が大きく甘み強い浜名湖の牡蠣。養殖の歴史は意外と古く、100年以上前にはじまったと言われている。旬の11月上旬~3月中旬には、フライや焼きなど様々な調理法で食されるが、中でも近年は、浜名湖のご当地井ふり「浜名湖牡蠣かば井」が評判だ。うなぎの蒲焼きのタレで味付したアブリッの牡蠣、浜名湖産の海苔、たまねぎをのせ、仕上げに三ヶ日みかんの皮をプラス。浜名湖の恵みが凝縮された、贅沢な逸品に仕上がっている。



ミネラルなどの豊富な栄養素を含み、疲労回復や貧血予防に効果を発揮する優秀食材。

【うなぎ湖畔食房 節山寺園】
浜松市西区麓山寺町2229
TEL.053-487-0628 http://www.kanzanjen.net/

浜名湖
うなぎ



旅のお供に人気の
うなぎ寿司 2,700円

香ばしいタレの香りに誘われて
浜名湖の必食グルメ「うなぎ」

うなぎ養殖発祥の地である浜名湖は、日本有数のうなぎのメッカ。浜名湖周辺には多くの養殖場があり、うなぎ専門の料理店も数多い。臭みが少なくふくらとした上質うなぎを、甘辛いタレで仕上げた蒲焼きが一般的だが、お店ごとに工夫をこらしたメニューも存在。うなぎファンを楽しませている。かんざんじ温泉街にある「志ぶき」のおひつまふしは、椎、ごま、あさつきなどの薬味と一緒に食す珍しいスタイル。最後まであっさりといいただける。

【志ぶき】
浜松市西区麓山寺町2252-1
TEL.053-487-0153 http://www.shibuki.jp/



おひつまふし 3,650円
1杯目はそのまま、2杯目は梅、青ジソなどをのせて、3杯目は昆布ダシを注いで味わって。うなぎの香ばしさと梅のさっぱり感がマッチした、意外な組み合わせ。



船からボウウ(漁業用の水揚げカゴ)が降ろされたら、戴りのはじまり。生きた魚を扱うため、短時間で次々に取り落とされていく。仲買人の掛け声で、市場が活気にあふれる時間帯。

浜名湖
海の幸
コレクション

浜松市民の台所
「舞阪漁港」

あらゆる魚介が集まる場所
ここは、魚の宝庫

「地場の魚を知りたければ1年通え。舞阪漁港近くで居酒屋を営む、ある大将の言葉である。まったくもってその通り。浜名湖・遠州灘で水揚げ・養殖される魚介類は、四季折々、見事なパリエーションを備えているのだ。

漁業や水産業が盛んに行われているのは、浜松市西区の舞阪町、雄踏町、弁天島など、浜名湖近郊の町。うなぎ養殖発祥の地として名高い浜名湖うなぎを筆頭に、全国屈指の漁場と加工方法で知られるしらす(サカチイワシ)の稚魚、江戸時代後期から続く香り高い浜名湖のり、浜名湖の南北の水質の違いを利用して養殖される牡蠣など、各産品を挙げればキリがつかない。舌の肥えた食通も唸らせる、もちがっおや、幻の蟹「ドーマン」も浜名湖周辺エリアならではの味覚だろう。

まだまだある。テカキ片手に多くの人が熱中するあさりの潮干狩りでは、浜名湖・夏の風物詩。浜名湖かんざんじ温泉が主導する、夏の天然も及冬の天然とらふぐも、遠州灘の旬の美味としてすっかり定着した。

悠久の歳月を経てもおおと豊かに、豊かに、「うまい」の恵みを与え続けてくれる浜名湖・遠州灘。人と自然によって育まれてきた、その日、その季節の「魚介の宝珠」を堪能してほしい。



蒲焼な味わい「ドーマン」
名称は「フコギリガザミ」だが、浜松ではドーマンと呼ばれる。限られた地域でしか生息しない幻の蟹。

もちがっおの食感「もちがっお」
もちがっおとは、漁獲後4~5時間以内の死後硬直が始まる前の真鯛のこと。浜松近郊でしか出回らない、春の名物グルメ。



大きな魚じゃー!
胴身にして食いたいのが



【浜名漁業協同組合】
浜松市西区理恵町舞阪2119-38
TEL.053-592-2911
http://hamanagoyokyo.or.jp/



日曜・祝日(13:45～)に開催される人気イベント「水中テレビ観戦」では、大水槽に潜るダイバーと会話しながら、魚のニヤヤリ、水中実験などを見学できる。12月にはサンタクロースの格好をしたダイバーに出会えるかも!? 趣向をこらした体験教室(要予約)の詳細はHPから。

一度は行きたい!

海の街のレアスポット

お土産にもぴったりじゃ



よらっせYUTO

浜名湖&遠州灘の海の幸を
“コンビニ感覚”で購入!



「鮮魚が買えるコンビニ」として、地域住民や観光客でにぎわうスポット。毎朝仕入れる浜名湖&遠州灘の新鮮魚介を、誰でも気軽に購入できるのがうれしい。幻の蟹・ドーマンなど、稀少な魚介も当でに訪れる人も多いそう。地元農家の朝採り野菜や浜名湖ならではの物産品も多数品揃え。お土産なら「よろっせ海鮮餃子」がお土産! すすめ!

新鮮、地産の新鮮魚介が並びます!



【よらっせ YUTO】

浜松市西区蒲原町宇布見9981-1 TEL.053-597-2580
営/8:30~18:00 無休 <http://yorasse.info/>

150年以上続く
赤ちょうちんの
ハイオニヤ



【村柳酒販売所】

浜松市西区村柳町3490 TEL.053-489-2821
営/酒販売所9:00~20:00 飲み場18:00~19:00 木曜定休

実際に魚に触れられるじゃ



浜名湖体験学習施設 ウォット

ウォッ!と驚く、浜名湖の生態を「見て、さわって」楽しもう

浜名湖の自然環境を「見て、さわって、楽しめる」体験学習施設。さまざまな生物が水槽展示されているので、水族館感覚で訪れる人も多いスポットだ。1階は郡田川(土産地)・浜名湖、遠州灘の生物展示も、浜名湖の自然や生き立ち、トラフグの栽培漁業を紹介するレイクシアター。2階は浜名湖の魚をテーマにしたパズルゲーム、実験コーナー、開放実験室など。中庭にあるタッチプールでは、直接生物と触れ合うことも可能だ!のんびり魚たちを眺めていたら、なぜか浜名湖について詳しくなっちゃった。そんな一石二鳥で気分まで体験してみよう。

浜名湖のアレコレを学びましょう



【浜名湖体験学習施設 ウォット】

浜松市西区舞阪町丹天島5005-1
TEL.053-592-2880
営/9:00~16:30(入館~16:00)
月曜定休(祝日の場合は翌日休)
<http://www.orange.ne.jp/~ujotto/>

浜名湖周辺をくまなく探せば、まだまだあります注目施設。紹介するのは、水族館感覚の学習体験施設、150年続く(公営)酒場、鮮魚が買えるコンビニ。浜松市民でも「そんな場所あったんだ!」と驚嘆する人が多いかも!?

寄り合いの場じゃ!



村柳酒販売所

仕事あがりの町民が集う、
公営酒場。代金は自己申告制



全国的にも珍しい公営酒場。安政の大地震による被害を受け、酒の復讐令を出した村柳村(今)時が、万延元年(1860年)村管の酒専売所を設けたのがはじまり。現在は自治会出資の「有」村柳酒販売所と名称を変え、利益をすべてのために役に立っている。各自からコップに酒をつぎ、「飲んだらだけ」代金を支払うシステム。焼酎コップ1杯200円。



伊勢エビに匹敵する味わいを
シンプルな姿焼きで堪能!

うちわのような平たい体躯が特徴のエビ(別名キンチャクエビ)は、遠州灘沖の深海で漁獲される。「磯路」では、シンプルな姿焼きで提供。ブリッと歯ごたえのある食感で、甘みと潮の風味が口いっぱいに広がる。その味わいに「伊勢エビに匹敵する」と称する人も。キンチャクの焼き物 時価 【磯路】



白飯との相性抜群!
「あえて肉を食べたい」ならこの料理

魚介料理に人気が集まる「肥後」だが、一度食べたらヤミツキになる人続出の名物肉料理がある。それがこちらの「トネテキ」。鉄板上で豪快な湯気を立ち上げるのは、近隣精肉店から仕入れる肉厚豚肉。オリジナルの甘辛ダレと半熟卵の黄身を付けていただく。トネテキ 1,000円 【やきとり肥後】



【やきとり 肥後】
浜松市西区舞阪町舞阪2118-1-1 TEL.053-592-7920
営/16:00~24:00 水曜定休



【磯路】
浜松市西区舞阪町舞阪1841-3 TEL.053-592-1803
営/17:00~23:00頃 月曜定休

旬の魚介をそのままいただく
刺身盛りは、鮮度が命!

旬や仕入れによって内容が変わる刺身盛りは、何となくでも鮮度が命。写真は舞阪漁港で水揚げされた、かさご、太刀魚、イカの3種盛り。しっかりととした食感とすっきりとした甘みを感じるならば、新鮮さの証と言えるだろう。料金の目安は2,500~3,500円ほど。刺身盛り 時価 【磯路】



地元で人気のお店へ
突撃じゃ。

地元漁師が集う店の
うまいもん

地元漁師が通うのだから、おしくないわけがない。その日仕入れた獲れたて鮮魚。その土地ならではの調理法。味付けがシンプルに仕上がっている。これぞ「うまいもん」の真骨頂だと感じませんか?



地元ならではの特権
手長エビの刺身がなんと500円!

「肥後」のメニューは、そのほとんどがワンコイン。稀少な手長エビも、当たり前のように500円で提供する。贅沢に刺身でいただけるのは、この店ならではの特権。舌の上でとろけるようなめらかな食感と、繊細かつ濃厚な甘みを存分に味わってみてほしい。

手長エビの刺身 500円 【やきとり肥後】



太刀魚とイカゲソで作る
漁師の町のハンバーグ

常連客からは「タチバーグ」と呼ばれる名物メニュー。3枚におろした太刀魚をミンチにし、つなぎにイカのゲソ、隠し味に味噌を使用する。ハンバーグ風に成形したら、鉄板で焼き上げて完成だ。お好みでケチャップやマヨネーズ、ポン酢をかけて。酒の肴にも最適! たちだんご 500円※6~9月限定 【やきとり肥後】

カサゴ本来のうまみが増幅する
すっきり味の煮付け

刺身、唐揚げ、煮付けと、どんな調理法でも抜群のおいしさを発揮するカサゴ。すっきりとした甘辛ダレでじっくり煮付け。「磯路」でも人気魚のひとつだ。ホクホクとふんわりとした白身を口に運べば、嚼むほどに、滑々しい旨みを感じることができるだろう。カサゴの煮付け 時価 【磯路】



※紹介した料理は、天候や季節によって店頭になく場合があります。