

島の漁師めし

# 淡路島の 生サワラ丼



づけ丼・茶飯



31店舗

島内マップ付き



詳しくはWEBで!!  
<https://awajishima-namasawara.com/>

# 島の漁師めし 淡路島の 生サワラ丼



五番



つけ丼・茶飯

瀬戸内海に沈む夕日、その美しさから「サンセットライン」と呼ばれ親しまれる淡路島西海岸。磯の香り、潮風になびく一面の菜の花畑を通り抜け、いざ、島の味『漁師めし』へ。

菜の花畑



淡路島の春を告げるサワラと同じ季節、菜の花畑も美しく咲き誇ります。小説『菜の花の沖』を書いた作家司馬遼太郎は、「今でも世界のどんな舞台でも通用できる人」と称え嘉兵衛が幼少期にみていた風景が広がります。

瀬戸内海の夕日



夕日が瀬戸内海に沈んでく美しい風景を眺めることができます。この地は古くから近郷近在の信仰の地として親しまれ、史跡巡りに旅人が訪れてきました。



1400円

サワラあぶり山かけ丼

電話(0799) 33・0341  
食堂  
お多福(おたふく)

鮎原米のご飯に炙ったサワラ、味付けした山いもをどりとのせ、さらに胡麻、海苔、大葉、カイワレ大根をあしらえた趣向を凝らした一品。好みに合わせて醤油をかけお召し上がり下さい。その他には「味噌焼き、造り、タタキ」があります。



1296円

さわらのタタキ丼

幸(よし)  
焼肉・海鮮  
電話(0799) 33・0429  
品切次第終了





# 我流遊食 笑に志。

要予約

電話(0799) 24・2315



1450円

## 島のサワラ丼

食堂

お食事処 浜ちどり 期間限定

電話(0799) 72・2556

大人気のサワラと生しらすが乗った丼  
が、季節限定(4月末~11月末頃)で楽し  
めます。炙りサワラの香ばしさと喉越し  
の良いシラスを是非ご賞味ください。お  
吸い物付き。品切次第終了。



1200円

## ヤボネソースの サワラ丼



1200円

## 漁師の生さわら丼

第八戎丸

ランチのみ

電話(090) 3677・0387

五色町で獲れる新鮮なサワラのみ使用  
しています。葉味もシンプルにしてい  
るので、サワラの味をおののしみ下さ  
ない。味噌汁付。鳥飼沖でとれた、サワラにこ  
だわるので、提供できる期間が限られています。  
ランチのみ。



1550円

## 生サワラ丼



1050円

## 漬け玉ねぎの サワラ丼

株式会社 新島水産

要予約

電話(0799) 27・1786

鮮度抜群の厳選した淡路島産サワラの  
皮目だけを炙り旨味を引き出した切身  
に大葉・ネギ・生姜などの葉味とマリ  
ネした玉ねぎをトッピング、当店特製タ  
レでお召し上がり下さい。ランチのみ。



1200円

## さわらタタキ丼



1650円

## 幸せサワラ丼

魚繁 有限会社

レストラン

電話(0799) 62・0035

淡路島の釣りの鰯を使用して  
います。玉ねぎ、玉子、鰯。淡路島の食材がお口の中  
で幸せを奏でます。さっぱりがお好みの方はぽん酢で、造りの醤油で。自家製のつけ出しだけで、味噌汁付。



1080円

## 鰯のタタキ丼

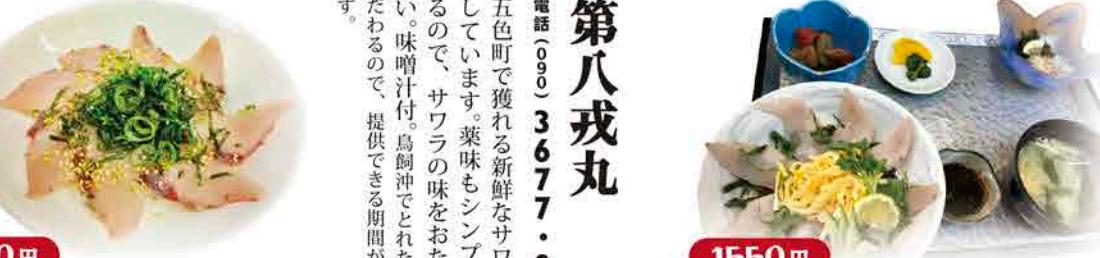
### 島の漁師めし “淡路島の生サワラ丼”

写真はイメージです。実際の商品と異なりますので予めご了承下さい。

掲載金額は、すべて消費税込みの価格となっております。

本掲載内容は、予告なく変更する場合がございます。

年末年始など予告なくお店を休む場合がございます。あらかじめ連絡のうえ、ご確認くださいませ。



1650円

## 藁焼き生サワラ丼

電話(0799) 34・0151

# 魚魚やす

電話(0799) 34・0151

Dining&amp;Bar 彩翔

電話(0799) 22・2129

淡路島旬彩 ユラリユラ

電話(0799) 33・0337

レストラン・居酒屋

電話(0799) 28・1272

淡路島の玉ねぎを使つたオリジナル特製  
ジャボネソースと淡路玉ねぎのスライス、  
サラダもご一緒に召し上がつてください。  
当店のサワラは店主が仕入れに出向いてお  
ります。自慢の米は店主が心を込めて自ら  
栽培しております。数量限定。

とれたての新鮮な淡路島産サワラを五色町漁  
港より朝取れを入荷。自家がサワラ漁を営み  
長男が料理人、2男が漁師、3男が仲買し幼少  
のころから食べていたサワラの旨味、甘み、食  
感。三兄弟が嘗む生サワラ丼(小鉢、醤の物、自  
家製生ワカメの味噌汁、香の物付)をご賞味下  
さい。

新鮮なサワラを香ばしく炙つたタタ  
キ丼。特製タレでお召しあがりください。  
小鉢、サラダ、漬物、みそ汁付。

新鮮な地元の鰯の表面を高温で一気に炙り、  
氷水でしめたタタキを、丼ぶりにしました。オ  
リジナルの甘めに作った丼タレをかけてお召  
し上がり下さい。尚、ランチはミニタタキ丼と  
うどんのセットに変更も可能です。みそ汁、小  
鉢、香物付。夜の部では汁物、香の物と丼が  
セットで¥1380にて。

淡路島で精製された塩をまぶし、藁で炙る  
ことで、カラッと表面が焼きあがり、香ば  
しさを纏つた生サワラを、自家製の葉味と  
特製醤油でお召しあがりください。

汁物、香物付き。※品切れ次第終了

# 島の漁師めし

# 淡路島の生サワラ丼

五選



## 島内31店舗一覧

**幸肉・海鮮**  
幸肉・  
電話 099-330-0429

つけ丼・茶飯

**あおい**  
カフエ  
電話 099-850-0007

**道の駅あわじレストラン 海峠樓**  
レストラン  
電話 0799-720-0001

**レストラン・慶野**  
食堂  
電話 099-362-2465

**第八戎丸**  
株式会社新島水産  
電話 099-367-70387

予約

**お食事処浜ちどり**  
食事  
電話 099-722-2556

予約

期間限定

予約



お多福 二  
民宿嘉兵衛荘 三

幸 一  
春吉 三  
浜千鳥 四  
ウェルネスパーク五色

鼓や 土

魚魚やす 金

和食処かおり  
バルシェ香りの湯  
瀬戸内海 播磨灘

あおい 十

癒やし庵 八  
西田荘

レストラン慶野 七

絶景レストラン  
うずの丘 金

道の駅うずしお  
レストラン 金

松葉寿司 金

笑に志。 我流遊食 金

第八戎丸 金

Dining&Bar 彩翔 金  
はまだ 創作和食 金

浜ちどり  
お食事処 金

北淡IC

魚繁 金  
有限会社

ユラリユラ 淡路島旬彩 金

御食国 五

食事処 金

えびす丸 金  
おさかな共和国

日本料理 金  
あわみ 金

がんこおやじ 志筑店 金

新島水産 金  
株式会社

明石海峡

海峡楼 金

日本料理 金

# とろける甘さ、獲れたて”漁師めし“

淡路島の  
生サワラ丼



先代の漁師たちは、われ先にとまだ日が昇らないうちからそそくさと暗闇の播磨灘へ繰り出した。

なびかせ、漁師は得意な面持ちで家族や仲間が待つ港へと帰っていき、獲ったサワラを振る舞つた。五色地域では今もなお、4月20日の解禁日には、脈々と受け継がれる浜の男たちの血が騒ぐ。サワラ漁は11月末まで行われる。

## サワラの特徴

サワラは、成長に従って呼び名が変わるものもある。とにかく足の早い魚だ。そのため、刺身をはじめとする生食文化は、神戸、大阪、東日本などではあまりなく、照り焼き・塩焼き・西京漬け・かぶら蒸し・押し寿司などが一般だろう。

五色地域のサワラの旬は、春から秋、春の子や白子と食べるとなんとかも格別だ。また秋のサワラは『寒鮓』と呼ばれ、冬に向けて脂を蓄えたトロ顔負けの身は、美食家をも唸らせる。



新鮮な生サワラ

## 五色の獲れたて生サワラ



## づけ丼

旨い。『生のサワラは皿まで舐める』といわれるが由縁だ。

淡路島のブランド米「鮎原米」の産地としても知られる五色地域では、田植えが終わると、「泥落とし」と呼ばれる慰労の宴が広げられてきた。まずはサワラの刺身で舌鼓をうち、つきにタタキを堪能。宴も大いに盛り上がり、いよいよ終焉にさしかかる頃、サワラをづけにしてあつあつのご飯に載せて食べる。その「づけ丼」は、サワラの甘みとづけの風味がご飯に絡まり、ほっぺが落ちるほど旨い。

## サワラ

「サワラ（鯖）」は、春を告げる魚といわれる。かつて春の解禁日には、高値で取引されることから先代の漁師たちは、われ先にとまだ日が昇らないうちから暗闇の播磨灘へ繰り出した。大量に水揚げされたときには色鮮やかな大漁旗を潮風にて、身が柔らかく中トロのようにとろけて

## 茶飯

ここ五色地域では古くから新鮮なサワラの刺身やタタキが、漁師たちの食卓を彩ってきた。五色町漁業協同組合長・福島富秋は、頬をほころばせながらいって、身が柔らかく中トロのようにとろけて



獲れたてのサワラをさばく五色町漁業協同組合長・福島富秋

## 漁師飯

あまりにも足が早いといわれる生サワラ。これまで漁師町の人々以外では、あまり食べ続けるだけ多くの人々に味わっていただけという想いから、漁師飯としての生サワラを、島の飲食店主人の協力のもと『淡路島の漁師飯』を商品化。島内の飲食店にて提供する。是非、島ならではの贅沢な味を手軽に皆様に堪能してほしい。



淡路島五色地域のづけ丼と茶飯

て熱いお茶やダシ汁を注ぐ「茶飯」は、口に流し込むものをみな至福にする。田植えの手伝いにきた早乙女さんへの食事として、栄養分が高く、食べやすいサワラの茶飯が振る舞われることが多かつたという五色地域では、様々な祝い事の日には、新鮮な生サワラの料理は最高の「御馳走」。おもてなし」として食されてきた。

## 淡路島サワラ食文化推進協議会

TEL.0799-30-4066 兵庫県洲本市五色町鳥飼浦90

公式ホームページ: <https://awajishima-namasawara.com/>

淡路島観光ガイド・あわじナビ

一般社団法人

淡路島観光協会

TEL.0799-25-5820

## 島の漁師めし

“淡路島の生サワラ丼”