

2026年度
20店舗

淡路島の 生サワラ丼

島の漁師めし



つけ丼・茶飯

メニューや店舗の詳細は
公式WEBサイトをチェック!!
awajishima-namasawara.com ▶



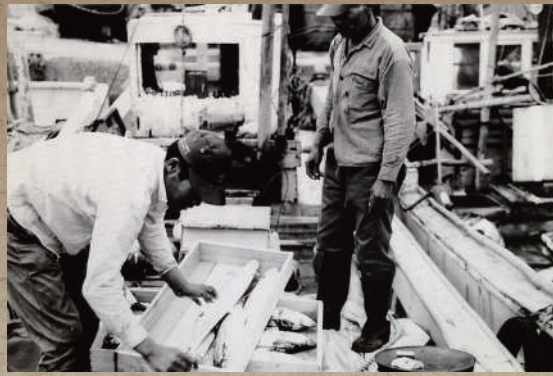
島の漁師めし「淡路島の生サワラ丼」写真はイメージです。実際の商品と異なりまますので予めご了承ください。本掲載内容は、予告なく変更する場合がございます。年末年始など予告なくお店を休む場合がございます。あらかじめ連絡のうえ、ご確認くださいませ。



- | | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>幸 焼肉・海鮮</p>  <p>○洲本市五色町都志168
☎0799-33-0429</p> | <p>二 食堂
お多福</p>  <p>○洲本市五色町都志174-1
☎0799-33-0341</p> | <p>三 寿司・地魚料理店
春吉</p>  <p>○洲本市五色町都志524-8
☎0799-33-1200</p> | <p>四 宿泊・レストラン
ウェルネスパーク五色 浜千鳥</p>  <p>○洲本市五色町都志1087
☎0799-33-1600</p> | <p>五 レストラン
淡路ごちそう館 御食国</p>  <p>○洲本市塩屋1-1-8
☎0799-26-1133</p> |
| <p>六 寿司・和食
松葉寿司</p>  <p>○南あわじ市広田広田528-1
☎0799-45-1019</p> | <p>七 民宿
西田荘 癒やし庵</p>  <p>○洲本市五色町鳥飼浦712-18
☎0799-34-0532</p> | <p>八 淡路島ハイウェイオアシス
みけ家</p>  <p>○淡路市岩屋大林2674-8
☎0799-72-0220</p> | <p>九 海鮮料理
きとら 津名店</p>  <p>○淡路市中田4139-4
☎0799-62-1103</p> | <p>十 レストラン
絶景レストランうずの丘</p>  <p>○南あわじ市福良丙936-3
☎0799-52-2888</p> |
| <p>十一 グランドニッコー-淡路
日本料理 あわみ</p>  <p>○淡路市夢舞台2
☎0799-74-1124</p> | <p>十二 ペンション
ターニングポイント</p>  <p>○淡路市浅野南620
☎0799-82-2337</p> | <p>十三 旅館 淡路インターナショナルホテル
ザ・サンプラザ 食事処</p>  <p>○洲本市小路谷1279-13
☎0799-23-1212</p> | <p>十四 食堂
レストラン慶野</p>  <p>○南あわじ市松帆慶野409-2
☎0799-36-2465</p> | <p>十五 居酒屋
我流遊食 笑に志。</p>  <p>○洲本市桑岡830-1
☎0799-24-2315</p> |
| <p>十六 海鮮丼屋
魚魚やす</p>  <p>○洲本市五色町鳥飼浦395-1
☎0799-34-0151</p> | <p>十七 レストラン・居酒屋
淡路島 旬彩 ユラリユラ</p>  <p>○洲本市安乎町平安浦1970-3
☎0799-28-1272</p> | <p>十八 食堂
お食事処 浜ちどり</p>  <p>○淡路市岩屋925-27 岩屋ポータルビル内2F
☎0799-72-2556</p> | <p>十九 海産物卸販売・お食事処
株式会社新島水産</p>  <p>○洲本市由良町由良2581
☎0799-27-1786</p> | <p>二十 海鮮料理
きとら 夢舞台店</p>  <p>○淡路市夢舞台2番地
☎0799-74-5650</p> |

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。

潮風になびかせ、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った。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月未まで行われる。

サワラの特徴

サワラは、成長に従って呼び名が変わる出世魚で、大きいものでは1メートルになるものもある。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。春のサワラは、真子や白子と食べるとなんと格別だ。また秋のサワラは「寒鱈」と呼ばれ、冬に向けて脂を蓄えた口顔魚の身は、美食家でも唸らせる。



新鮮な生サワラ

味

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、「サワラは、さっぱりした中にも甘さがあり、身が柔らかく中トロのようにとろけて



五色の
獲れたて
生サワラ

旨い。「生のサワラは皿まで舐める」といわれるが由縁だ。

づけ丼

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がられてきた。まずはサワラの刺身を舌鼓をうち、つぎにタタキを堪能。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のせて食べる。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。

茶飯

さらにはサワラの骨を炙り、ダシをとって、サワラの刺身やづけをご飯の上のせて

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、あまり食べる機会がなかった。しかし、淡路島の食文化をできるだけ多くの人々に味わっていただきたいという想いから、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

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ったという五色地域では、様々な祝いの日には、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。



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

島の漁師めし
「淡路島の生サワラ丼」

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

お問い合わせ
淡路島サワラ食文化推進協議会
〒656-1344 兵庫県洲本市五色町鳥飼浦90 TEL.0799-30-4066
公式WEBサイト: <https://awajishima-namasawara.com/>