



里海・里山の
めぐみ



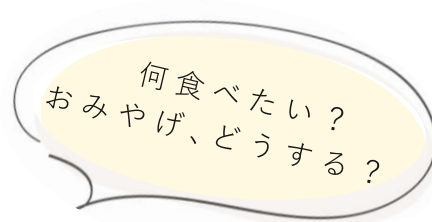
Chiba Prefecture
Mascot
CHI-BA+KUN

安房地域の 旬の味覚を 味わう



安房地域の旬の味覚を味わう ※

安房地域の豊富な食材を使ったここならではの料理を紹介！
旬の味と香り、安房地域ならではの食文化をお楽しみください。



海の幸

やっぱり安房地域といったら
コレ！豊かな海からとれた
新鮮な魚介類を召し上られ

➡ P3-4

そば・うどん

➡ P7

スイーツ・フルーツ

➡ P8-9

お肉

豊かな大地で育った、安房
が誇るブランド肉。肉の旨
みを存分に味わって

➡ P5



乳製品

➡ P10

お酒・おみやげ

➡ P11



野菜

四季折々の野菜が育つ安房
地域。季節のめぐみの歯応え、
味わいを楽しんで

➡ P6

安房の豆知識・アクセス

➡ P12-13

※ 旬の時期でも、天候によってはご用意できないこともあり
※ ますが、それに代わる美味しいものの発見も楽しみのひとつです。 ※

海の幸

やっぱり安房地域といったらコレ！
豊かな海からとれた新鮮な魚介類を召し上がれ。



こがね丸直送お刺身定食



自前の漁船から直送された、地魚の刺身の盛り合せ。新鮮な魚介の旨みが口いっぱいに広がる。目の前の海を見ながら海の幸に舌鼓。

漁港食堂 だいぼ
館山市伊戸963-1

おまかせ握り寿司



季節の地魚と全国から取り寄せたおすすめネタを盛り込んだ握り寿司。季節に応じて、マンボウ、ヤガラ、ホウボウ、クジラなどを楽しめる。

寿司と地魚料理 大徳家
南房総市千倉町南朝夷1079

焼き寿司



皮の表面だけを焼いて皮と身の間の旨みをぎゅっと引き立たせた握り寿司。こだわりの「旬」と「地魚」をアツアツのうちに召し上がれ。

鮓 笹元
鴨川市横渚1063-1

ひしこ押し寿司定食



元漁師が手掛けるイワシ料理。獲れたてのイワシを醤油とみりんに漬け込み、旨みを引き出す。酢の物、つみれ汁とイワシ尽くし。

海の食処 なむら
南房総市和田町海発196-1

房州産伊勢えびの刺身



房州産のぷりぷりの伊勢海老は、とびきりの甘みと歯応え。刺身やグリル、カレーなどの伊勢海老料理を堪能できる。

EBIYA.CAFE
鴨川市江見太夫埼66-2

大漁御膳



房総沖の朝獲れ鮮度抜群の海の幸をふんだんに盛り込んだ漁師料理。漁協直営ならではのリーズナブルな価格で、ボリューム満点。

漁協直営店 ばんや
鋸南町吉浜99-5

ひかり丼



鴨川ブランドの長狭米にさんまの酢漬けとサワラなどを盛りつけ、「海と花」をイメージした見た目にも華やかな一品。

道の駅鴨川オーシャンパーク
鴨川市江見太夫埼22

おらが丼まご茶漬け



朝に仕入れた魚を、醤油やみりんに漬けてご飯にのせた丼。メはお茶漬けでどうぞ。魚屋さんの食堂だからお土産も豊富。

カネシチ水産
鴨川市江見東真門166

海の幸

鮮度抜群、触感の違いを楽しんで！



金目鯛姿煮



金目鯛は縁起の良い魚として親しまれている高級魚。秘伝の甘辛いタレでまるまる一匹を煮つけ、ふんわり柔らかかで上品な味わい。

地魚料理 うおまさ
鴨川市天津3280-5

海鮮天丼



穴子・海老・イカ・キスなど7種類の天ぷらが贅沢にのった丼。サクサクの衣と新鮮な具材が絶妙に合い、おいしさは絶品。

旬菜味処 浜の郷
南房総市千倉町瀬戸2909-1

活浜焼き



県内産の新鮮な貝や干物などを自分で焼いて楽しむ。焼きたてのプリプリ触感と濃厚な味わいに、醤油の香りがよく合う。

漁師料理たてやま
館山市下真倉371

うな重



国産活きうなぎを江戸期から伝わる秘伝のタレと備長炭で香ばしく焼き上げる。皮面はパリッと、中はふっくらふんわり！

鰻・新松
館山市北条1561-3

三大アジ料理



01 なめろう



漁師が船上で獲れたての魚を材料に作ったことに始まる郷土料理。味噌と薬味が新鮮なアジの旨みを引き立てる。

浜の味 栄丸
鋸南町吉浜526-2

02 さんが焼き（伏姫定食）



「なめろう」を蒸したり焼いたりしたもの。ふんわり柔らかく栄養たっぷり。爽やかな風味が食欲をくすぐる。

ふせひめ
伏姫さんが焼
南房総市市部111

03 アジフライ



新鮮な大アジをサクサクの衣で包み、揚げたての香ばしさと、ジューシーでフワフワなアジの触感が絶妙。

市場食堂せん政水産
南房総市千倉町千田1051
(道の駅ちくろ潮風王国内)

check

館山市
おすすめ
炙り海鮮丼

鴨川市
おすすめ
おらが丼

南房総市
おすすめ
アジ料理

お肉

豊かな大地で育った、安房が誇るブランド肉。
肉の旨みを存分に味わって！



かずさ和牛タリアータ



千葉県産ブランド牛の黒毛和牛の上質な赤身を、絶妙な火加減で焼き上げた極上のおいしさ。芳しい香りと共にまろやかな旨みが舌に残る。

レストラン伊せや
鴨川市横渚971-2 MOビル1F

南房総産里見伏姫牛の炭火烧



南房総の誇る里見伏姫牛を炭火でさっと焼き、旨みを閉じ込めた至福の一皿。海の景色と庭の草花が贅沢なひと時を彩る。（要来店前確認）

オドーリキッチン
南房総市白浜町白浜3555-1

里見伏姫牛のすき焼き



きれいな霜降りと柔らかく深い味わいが特徴の里見伏姫牛を甘辛いタレで煮て、溶き卵に絡めて召し上がれ。お肉の旨みがそのまま味わえる。

寿司 割烹 ちどり
南房総市千倉町北朝夷2894-1

地鶏炭火烧



千葉の自然のもとで、ハーブとスパイスを配合した特別な飼料で育てられた房総ハーブ鶏を、七輪でじっくり炭火烧にした風味豊かな一品。

安房国
鴨川市八色518-11

千葉豚のグリル御膳



千葉県産豚肉は甘みが濃く、焼きたての肉と自家製山わさびの相性は抜群。築150年の古民家にはレトロな骨董品が並ぶ。

囲い庵花もじく
鋸南町元名448

ローズかつ



旨味と甘みが十分にのった千葉県産の豚肉を肉厚にカットし、潔いほどの薄い衣で調理。自家製のソースと岩塩で召し上がれ。

和光食堂
南房総市平久里中654

千産千消のコース料理



自家栽培の野菜、清涼な湧き水、地元の豊かな魚介や肉などこだわりが詰まったコース料理。山の中に佇む武家屋敷で自然と日本料理を堪能！

隠れ屋敷 典膳
南房総市宮下1822（完全予約制）

猪ロースト



南房総の大自然で育ったイノシシを、磨き上げたフレンチの技でローストした一品。ジビエの自然な甘みと豊かな旨みが楽しめる。

Mon Reve Tateyama
館山市北条2570-12

野菜

四季折々の野菜が育つ安房地域。
季節のめぐみの歯応え、味わいを楽しんで！



月替わりPIZZAナバーナ（1月）



南房総の旬の食材を使い、房州石の石窯で焼く本格ピッツァ。1月は鋸南町産のなばなを贅沢にトッピング。季節毎のおいしさを味わえる。

Da Pe GONZO

鋸南町保田724（道の駅保田小学校内）

雑穀ランチ（週替わりランチ）



地元無農薬農家から仕入れた、季節の野菜や雑穀を使った身体に優しい週替わりのマクロビランチ。自然の恵みを召し上がれ。

雑穀菜食カフェ もみじの手

南房総市宮下326

じねんじょ丼



日本固有の自然薯は、栄養豊富で美容にも良い食材。千葉県産の粘り強い自然薯と、旨みたっぷりの鶏そぼろの煮汁が混ざり特別な味わい。

みねおかいきいき館

南房総市大井681-2

糀の和食料理



南房総の旬の食材と糀を使った無添加・手作りの創作和食。熟成発酵された糀調味料や、鉄鍋と天然水で炊き上げたご飯とご一緒に。

わら糀

鋸南町下佐久間3457-1

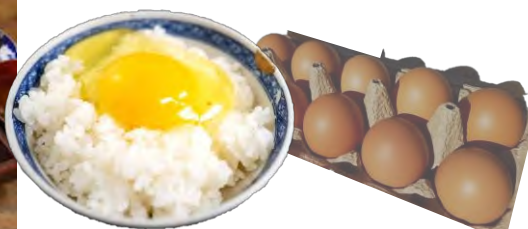
自家野菜のおまかせ御膳



自家有機栽培の野菜と米、卵は平飼いの有精卵。昔ながらの釜炊きご飯、丹精込めた自然食を、築300年の百姓屋敷で召し上がれ。

百姓屋敷 じろえむ

南房総市山名2011（完全予約制）



おにぎり定食



昔ながらの「もみがら釜戸」で炊き上げた自慢の棚田米のおにぎり。無添加の自家製味噌で作ったみそ汁との相性は抜群。

古民家レストラン・棚田カフェ ごんべい

鴨川市平塚546-1



そば・うどん

香り豊かなそばと、コシのあるうどんを
のどかな景色とともに。

そば粉や小麦粉にアレルギーのある方はご注意ください。



おろしそば



産地と在来種そばにこだわった石臼挽自家製麺。自家栽培の辛味大根のさっぱりとした辛さが風味豊かなそばの味を引き立てる。

手打ちそば 秀ちゃん
館山市大神宮120-1

カレーそば



こだわりのダシとそばつゆにカレーの香辛料が合わさり旨みたっぷり。とろっとした汁がそばに絡んで、食欲をそそる。

そば亭 金長
鋸南町竜島867-1

伝承福祿寿ごぼう天うどん



厳選した小麦粉を使ったコシのある自家製うどん。サクサクごぼう天は栄養豊富。皆様に福が来ますようにと店主の思いが込められている。

うどん天作
南房総市千倉町大川1300-6

なべ焼きうどん



自家製うどんを旬の野菜と共に鉄鍋で煮込み、奥深い味わいのうどんを最後まで熱々で楽しめる。体の芯までぽかぽか。

そば・うどん助八
鴨川市江見青木120-4

花天ざるそば



丹精込めて打ち上げたやや太めのそば。ダシは鹿児島県枕崎産本節を使い、薬味は自家無農薬栽培。古き故郷のような懐かしい雰囲気が漂う。

手打 九重そば
館山市稲221-1



せいろそば



農家から仕入れた殻付きの蕎麦の実を、その日に必要な分だけ自家製粉。江戸前の辛めのつゆが、手打ちの十割そばの味を引き立てる。

手造りそば 打墨庵加瀬
鴨川市打墨2329-1



里山の自然を
満喫！

スイーツ

優しい甘さのスイーツと心温まるひとときを ☘



さざえ最中



南房総の名産、サザエの形の最中。青のり餡はさわやかな磯の香りがする。ユニークな和菓子和繊細な上生菓子が並ぶ老舗の一品。

盛栄堂
南房総市安馬谷1984

TAKE OUT ONLY!

とまと大福



ジューシーなトマトを1個まるごと！自家製白あんと一緒に包んだヘルシーな大福。甘みと酸味の絶妙なバランスが楽しめる。

亀や和草
南房総市上堀72-9

TAKE OUT ONLY!

生クリーム大福



やわらかいお餅の中にひんやり冷たいクリームと餡が入った菓子。和菓子でありながら、洋菓子のような上品な美味しさも。

高山製菓
南房総市高崎1355

TAKE OUT ONLY!

潜水カモバウム



千葉県内の新鮮な牛乳と卵、塩を使用し、潜水する鴨のお尻をイメージした可愛いバウムクーヘン。アイスが添えられ濃厚な味わい。

バウムクーヘン工房&Cafe カモガワバウム
鴨川市広場777

季節のジャムの焼きタルト



地元で採れたブルーベリーを自家製ジャムにして、クリームチーズと焼き上げたタルト。季節のジャムで旬の味わいを楽しんで！

atelierbonbon
鋸南町吉浜517-1

TAKE OUT ONLY!

季節の上生菓子



職人の技術で繊細に作り上げ、見て美しく、食べて美味しい季節の趣を感じられる和菓子。四季折々のモチーフをお楽しみに。

菓子匠 やまもと
館山市北条1821

TAKE OUT ONLY!

おからマフィン



フェアトレード、オーガニック、地元産の素材を心がけた材料を使用。おからをたっぷり使ったヘルシーなマフィンはどれも可愛い！

TRAYCLE
館山市館山95-70



築100年の
国登録有形文化財



fruit フルーツ

四季折々のフレッシュなフルーツを味わって！
フルーツ狩りも楽しめます。



冬のいちご

いちごもち



収穫期限定

ピース製菓

いちご桜餅



収穫期限定

菓子匠やまもと

いちごクリームあんみつ



収穫期限定

ストロベリーポット

初夏のびわ

びわ最中



ピース製菓

びわ饅頭



高山製菓

まるごとびわゼリー



亀屋本店

ベリーグッド



収穫期限定

かもめグリル

かきいちご



夏季限定

ファミリーファーム保田

粒入りいちごソーダ



要料理予約／時期限定

トックブランシュ

びわパフェ



道の駅とみうら枇杷倶楽部

びわシャーベット



道の駅とみうら枇杷倶楽部

びわの葉茶



道の駅とみうら枇杷倶楽部

秋のいちじく

パウンドケーキ



館山パイオニアファーム

完熟いちじくパフェ



収穫期限定

館山パイオニアファーム

地元産フルーツジャム&ドレッシング



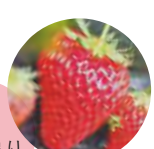
館山フルーツ工房



ブルーベリー狩り
時期：7月～8月



びわ狩り
時期：5月～6月



いちご狩り
時期：1月中旬～5月中旬



いちじく狩り
時期：8月中旬～10月下旬



メロン狩り
時期：通年



みかん狩り
時期：10月～1月

乳製品

安房地域は、日本酪農発祥の地。
のどかな牧場で育った牛たちの乳製品が豊富です。



こだわりの牛乳

ジャージー牛乳



日本で希少な品種「ジャージー牛」のミルクを丁寧に低温殺菌。栄養そのままの牛乳。

須藤牧場

低温殺菌ノンホモ牛乳



希少種の良質な牛乳を使った低温殺菌ノンホモ牛乳。より生乳に近い風味が楽しめる。

近藤牧場

三芳の牛乳



道の駅のみるく工場で作られる低温殺菌牛乳。午前中に行われる製造過程の見学も楽しい。

道の駅三芳村部の里

贅沢プリン

南房総ピーナッツプディング



地元食材と千葉県名産のピーナッツを使った超濃厚＆ねっとり系のご当地プリン。

海辺の小さなプリン屋さん
MARUHEI

キンセンカ入りタマゴぷりん



古来から薬用ハーブとして重宝されているキンセンカ。南房総産キンセンカの花びらが入ったプリン。

みなたんぷりん

PUDDING



とろとろ触感のやわらかめと、昔ながらのかための2種類。食感や味の違いを食べ比べてみて。

BON-MALPUDDING

Soft Cream

— soft serve ice cream —

須藤牧場ソフト 須藤牧場	自家製ソフト 近藤牧場	三芳のソフト 道の駅三芳村部の里	びわソフト はなまる市場
ピーナッツソフト 木村ピーナッツ	みつばちソフト Cafe123	シトラスソフト 果房KOFUKU	芋ソフト 金之助
いちじくアイス 館山パイオニア ファーム	夏みかんソフト 道の駅鴨川 オーシャンパーク	牛乳ソフト みねおか いきいき館	ブルーベリーソフト バウムクーヘン工房&Cafe カモガワバウム 夏季限定

酒・おみやげ

魅力的な品揃えに注目！

海外発送には対応していません。現地での購入をお楽しみください。



房総の地酒 寿萬亀



嶺岡山系からの清冽な水と
こだわりの酒米、260年
以上の長い歴史と伝統の酒
造りが造り出す安房の誉れ。

亀田酒造株式会社

伏姫びわワイン



房州びわを使った贅沢な
ワイン。ほんのり甘く、
フルーティーな香りは、
産地ならではのおいしさ。

道の駅富楽里とみやま

S,F ドットリキュール



地元産の完熟いちごや、
いちじくの枝にある香り使っ
たリキュール。口いっぱい
に広がる香りを楽しんで！

館山フルーツ工房



花菜っ娘



房洋堂

鯛せんべい



鎌田製菓

酒ほろり



亀田酒造

くじらまんじゅう



盛栄堂

純米ばうむ

グルテン
フリー！

米屋新蔵

手焼きおかき



手焼きおかき 高梨

支払いは
現金のみ！

鋸南クラフトビール



鋸山が生み出す中硬水を使用。鋸南町産の米、レモン、
甘夏、生姜などの農産品を
副原料に使用した「房総地
ビール」。

鋸南麦酒

安房麦酒地ビール



ろ過や熱処理をしないた
め、フレッシュで豊かな
味わい。日本酒やワイン
のようにゆっくりと味わ
っていただきたいビール。

安房麦酒

鴨川クラフトビール



海の前にあるブルワリー。
波の音を聞かせながらじっ
くり時間をかけて作り上げ
た3種類のビールの飲み比
べもおススメ！

KAMOGAWA BREWERY

国産純粋はちみつ



ひふみ養蜂園

落花生



木村ピーナッツ

かつおぶし入り
ふりかけ

永井商店

花ふわり

キンセンカの
花びら入り！

小間惣製菓

房総アヒージョ



道の駅和田浦WA・O!

あわび姿煮



亀屋本店

潮わかめ



カネフク

甘酒



五代目 吉田米屋

みんなに教えた！ 安房の豆知識



安房地域ってこんなところ

千葉県南部に位置する**館山市、鴨川市、南房総市、安房郡鋸南町**の3市1町です。

豊かな海と大地、温暖な気候に恵まれ、四季折々の美しい景色と豊富な食材を楽しむことができます。



おいしい料理には **ワケ** 理由がある

新鮮な旬の食材を味わう ーサステナブルな地産地消ー

安房地域では温暖な気候を生かし、米、野菜、魚介、肉など四季のめぐりに合わせて多くの食材が生産されています。とれたての、四季折々の旬の食材は素材の味が濃く、栄養も豊富です。さらに、からだが必要な季節に必要な成分を含んでいるため、よりおいしく感じます。

旬の時期でも、天候によってはご用意できないこともあります。産地ならではの美味しいものの発見も楽しみのひとつです。

五感で味わう

豊かな自然の中でいただくことは、何よりもごちそうです。風景・音・香り・光・風と共に、地元の人々とのつながりを五感で堪能できます。

産地や生産者を知る・見る・感じることは、食材や自然環境への感謝にもつながります。

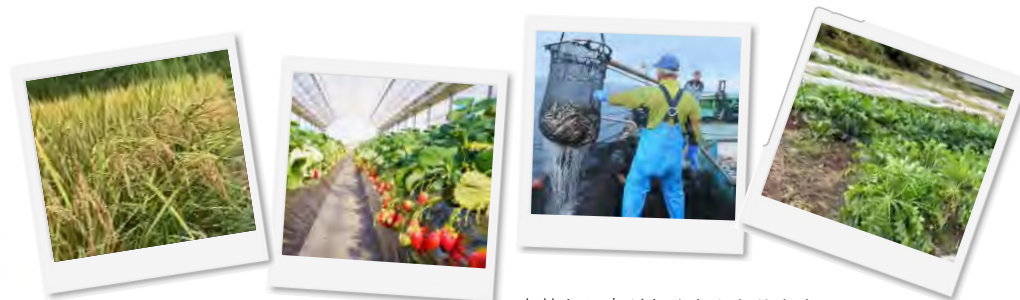
料理の神様を祀る高家神社

日本で唯一といわれる料理の祖神をお祀りする「高家神社」には、毎年行われる「庖丁式」を中心に多くの料理関係者が参拝に訪れます。



毎年5月17日、10月17日、11月23日には、古くからの伝統に基づいた庖丁式を見ることができます。

南房総市千倉町南朝夷164



素敵なお店がたくさんあります。
お好みの味や雰囲気を見つけに出かけてみて！

安房地域ならではの食文化をお楽しみください

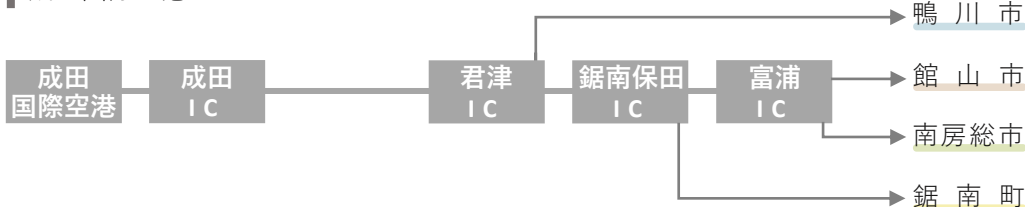
安房地域へのアクセス



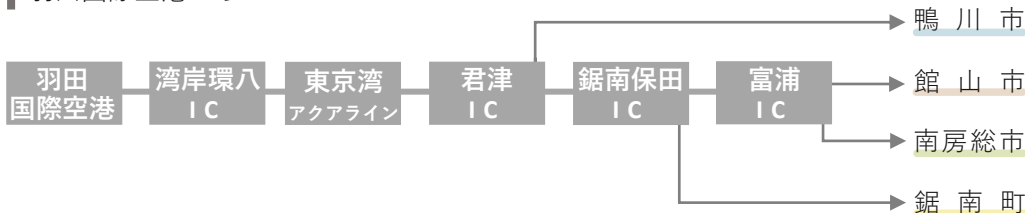
車でお越しの方（高速道路利用・有料）



成田国際空港から



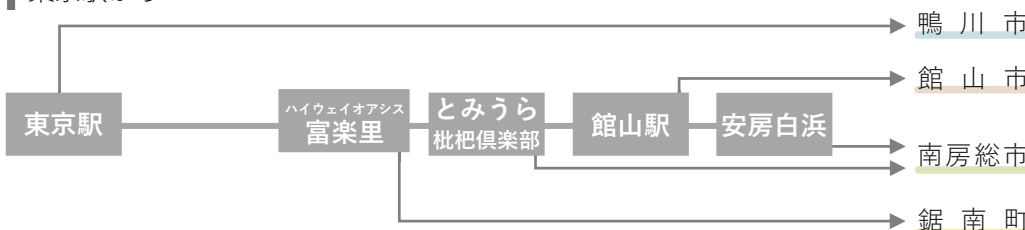
羽田国際空港から



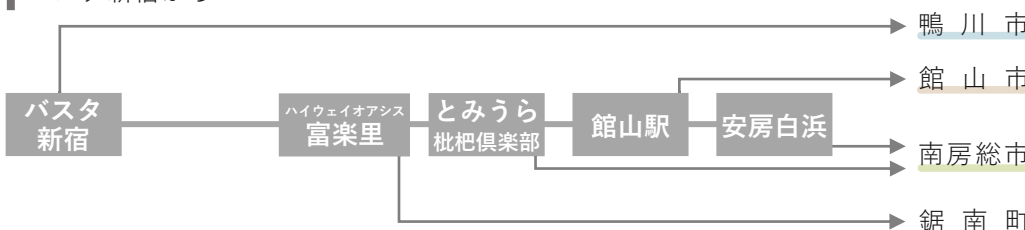
高速バスでお越しの方



東京駅から

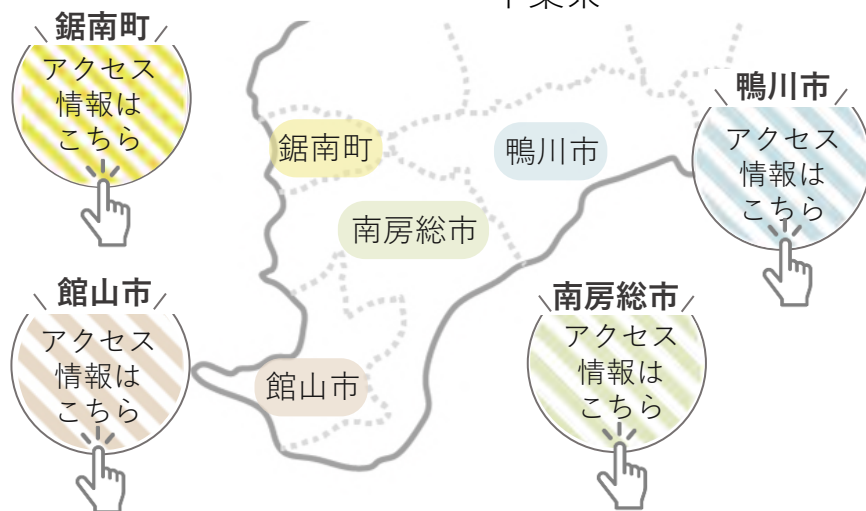


バスタ新宿から



各市町へのアクセス

千葉県



各市町のご当地グルメ・観光情報



館山市 観光情報

館山市観光協会 HP



鴨川市 観光情報

鴨川市観光協会 HP



南房総市 観光情報

南房総市観光協会 HP



鋸南町 観光情報

鋸南町観光協会 HP



安房地区観光リスト

館山・鴨川・南房総・鋸南

