



里海、里山的  
恩惠!



Chiba Prefecture  
Mascot  
CHI-BA+KUN



# 品鑑安房地區 當季的味道





# 品鑑安房地區當季的味道 ✧

在此介紹採用安房地區豐富食材、獨一無二的料理。  
快來享受當季的味道和馨香，還有安房地區特有的飲食文化吧！！

想吃什麼？  
伴手禮，怎麼選？



## 海鮮

說到安房地區，還得是這個！  
從豐饒之海捕獲的新鮮魚蝦，  
敬請品嚐！

➡ P3-4

## 肉類

在這塊沃土培育、安房引以  
自豪的名牌肉。  
盡情享受這份肉質的鮮美吧。

➡ P5



## 蔬菜

安房地區一年四季都有蔬菜  
生長。  
享受這份天賜的口感和味道。

➡ P6

蕎麥麵・烏龍麵

➡ P7

甜點・水果

➡ P8-9

乳製品

➡ P10

酒・伴手禮

➡ P11

安房小知識・交通方式

➡ P12-13



應季菜有時因為天氣等原因，一時無法準備，但還有其他  
美味等待被您發現，這是生活一大樂趣。



# 海鮮

說到安房地區，還得是這個！  
從豐饒之海捕獲的新鮮魚蝦，敬請品嚐！



## 小金丸 直供生魚片套餐



這是本地魚的生魚片拚盤，是我們自己的漁船捕撈後直接送過來的。海鮮的“鮮”令您齒頰生香。飽覽海景，飽餐海味，不禁嘖嘖。

漁港食堂 Daibo  
館山市伊戸963-1

## 「無菜單」握壽司



這是採用本地當季海魚和全國一流食材的握壽司。在不同季節，您可以品嚐到翻車魷、煙管魚、小銀綠鰭魚、鯨魚等。

壽司和地魚料理 大徳家  
南房總市千倉町南朝夷1079

## 烤壽司



這種握壽司，只烤一下外面的皮，讓皮和食材之間更加出味。我們主打一個“當季”和“本地魚”，客官您趁熱吃呀。

鮎 笹元  
鴨川市横渚1063-1

## 紅金眼鯛 燜煮



紅金眼鯛是一種寓意非常好的高級魚。這道菜用秘傳鹹甜醬料整尾燜煮，鬆軟可口，味道上乘。

地魚料理 Uomasa  
鴨川市天津3280-5

## 房州產日本龍蝦生魚片



房州產的日本龍蝦（伊勢海老）肉質肥美，特別香甜，有嚼勁。有生魚片、燒烤、咖哩等各種口味的龍蝦料理，等著您來品嚐。

EBIYA・CAFE  
鴨川市江見太夫埼66-2

## 大漁御膳



這道漁師料理採用超多早上在房總沖捕獲，極其新鮮的海鮮。因為是漁協直營，價格也很友好，份量十足。

漁協直營店 Banya  
鋸南町吉浜99-5

## 光蓋飯



這道菜將鴨川品牌長狹米、醋醃秋刀魚、鰹魚等裝盤，妝點“海上花”的形象，看上去就很華麗。

道之驛 鴨川海洋公園  
鴨川市江見太夫埼22

## 自家蓋飯趕海茶泡飯



蓋飯是早上買好魚，澆上醬油或味醃醃制，放在米飯上。最後就是茶泡飯。因為是漁民食堂，超多特產。

Kaneshichi水産  
鴨川市江見東真門166

## 海鮮

享受超群的鮮度、獨特的觸感！



## 海鮮天井



這道蓋飯，星鰻、蝦、魷魚、沙鑽魚等7種天婦羅裝得滿滿當當。酥脆外皮和新鮮食材特別搭，味道是絕了。

旬菜味處 浜之郷

南房總市千倉町瀬戸2909-1

## 活浜燒烤



享受自己動手烤製縣內生產的新鮮貝類或乾貨的樂趣。剛烤好的食物非常Q彈，味道濃郁，跟醬油的香味也很搭。

漁師料理館山

館山市下真倉371

## 鰻魚盒飯



使用源自江戸時代的祖傳秘方醬汁、備長炭，將國產活鰻魚烤得香噴噴，外酥內軟。

鰻・新松

館山市北条1561-3

館山・鴨川・南房總  
推薦！

check

館山市・炙燒海鮮丼

鴨川市・自家蓋飯

南房總市・竹莢魚料理



## 三大竹莢魚料理

## 01 舔魚肉



以前漁夫在船上用剛捕獲的魚做飯，這道地方菜即起源於此。味噌和佐料令新鮮的竹莢魚更加出味。

浜之味 榮丸

鋸南町吉浜526-2

## 02 山家燒（伏姫套餐）



將魚肉剁碎做成“舔魚肉”，再清蒸或燒烤，即為“山家燒”。口感鬆軟，營養豐富。清爽的風味，令人胃口大開。

伏姫（Fushime）山家燒

南房總市市部111

## 03 油炸竹莢魚



新鮮的大竹莢魚包著一層酥脆外皮，剛出爐時的香氣和鬆軟多汁的口感，簡直絕妙。

市場食堂船政水産

南房總市千倉町千田1051

（道之驛千倉潮風王国内）

# 肉類

在這塊沃土培育、安房引以自豪的名牌肉。  
盡情享受這份肉質的鮮美吧！



## 上總和牛切片牛排



採用千葉縣產的品牌牛肉黑毛和牛的高級紅肉，烤得正到火候，味道極佳。香醇可口，餘味無窮。

### Restaurant Iseya

鴨川市横渚971-2 MO Building 1F

## 南房總產里見伏姬牛炭火燒



里見伏姬牛是南房總的驕傲，將其稍微烤一下，保留鮮美，就是美味佳餚。大海的景色和滿庭的花草裝飾著這奢侈的時間。到店前請務必事先確認。

### Odori Kitchen

南房總市白浜町白浜3555-1

## 里見伏姬牛壽喜燒



里見伏姬牛的特點在於其漂亮的雪花紋路和軟嫩濃郁的口感。將其加入鹹甜的調料汁煮熟後，再沾上滿滿打散的雞蛋液，就能夠品嚐到原汁原味的牛肉啦。

### 寿司 割烹 千鳥

南房總市千倉町北朝夷2894-1

## 本地雞炭火燒



房總香草雞在千葉的自然環境中，吃著用香草、香料特別調製的飼料長大。經過炭爐慢慢的烘烤，就是一道風味十足的菜餚。

### 安房國

鴨川市八色518-11

## 千葉豬肉燒烤御膳



千葉縣產的豬肉十分甘甜，剛烤好的豬肉和自家種植的山葵更是絕配。在這擁有150年歷史的古民家，擺著的都是古董。

### Kakoian Hanamojiku

鋸南町元名448

## 炸豬排



千葉縣出產的豬肉香甜可口，將其切成大塊後，裹上薄薄的麵糊並炸製。醬汁和岩鹽皆由自家調製，請慢慢享用。

### 和光食堂

南房總市平久里中654

## 地產地銷套餐



這個套餐堅持使用自家種植的蔬菜、清涼的山泉水、豐富的本地海鮮和肉類。棲身於深山中的武士宅邸，您可盡享自然風光和日本料理。

### 隱屋敷 典膳

南房總市宮下1822（完全預約制）

## 烤野豬肉



烤野豬肉來自南房總的大自然，採用精湛的法式技藝烹製而成。在這裡，您可品嚐到野味的自然甘甜和濃郁風味。

### Mon Reve Tateyama

館山市北条2570-12

# 蔬菜

安房地區一年四季都有蔬菜生長。  
享受這份天賜的口感和味道。



## 每月一換披薩Navana (1月)



這裡採用南房總應季菜，是用房州石的炭爐烘焙而成的正宗披薩。1月份，會在上面奢侈地鋪上鋸南町產的油菜花(nabana)。可以品嚐每個季節的美味

Da Pe GONZO

鋸南町保田724 (道之驛保田小学校内)

## 雜糧午餐 (樣式每週一換)



我們從本地有機農場進貨，使用當季蔬菜、雜糧，食養午餐式樣每週一換，有利於您的身體。來享用大自然的恩惠吧。

雜糧素食cafe 紅葉之手

南房總市宮下326

## 自然薯蓋飯



自然薯(日本薯蕷)原產於日本，是一種營養豐富，美容養顏的好食材。千葉縣產的自然薯黏性強，和甜味十足的雞肉雜燴湯汁混合一起，味道獨特。

嶺岡 活力館

南房總市大井681-2

## 米麴之和食料理



我們提供的創意和食採用南房總當季食材、米麴(糀)，無添加，純手工。我們的米飯加入熟成發酵的米麴調味料，用鐵鍋和天然水烹飪而成，一定要一起吃喔。

Warakouji

鋸南町下佐久間3457-1

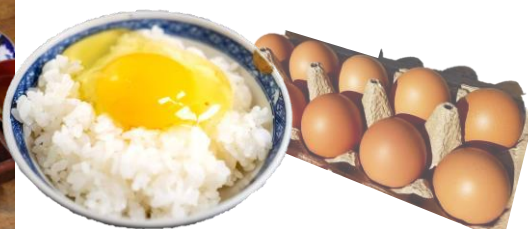
## 自種蔬菜「無菜單」御膳



採用自家有機種植的蔬菜、大米，雞蛋是自由放養雞的受精蛋。歡迎您來有300年歷史的百姓民房來品嚐我們傳統的竈火飯以及為您精心準備的天然美食。

百姓屋敷 Jiroemu

南房總市山名2011 (完全預約制)



## 飯糰套餐



梯田米飯糰是我們的驕傲，用傳統的“糠秕竈”煮飯。味噌汁的味噌也是我們自己做的，沒有添加，和飯糰非常搭。

古民家餐廳・棚田cafe 權平

鴨川市平塚546-1



# 蕎麥麵・烏龍麵

欣賞悠閒的景致，品嚐飄香的蕎麥麵，勁道的烏龍麵。

如有對蕎麥粉或小麥粉過敏的客人，請注意。



## 蘿蔔泥蕎麥麵



我們注重產地，堅持使用本地蕎麥，自己拉石磨，手工製麵。自種的蘿蔔磨的蘿蔔泥有一絲絲的辣，讓原本口感豐富的蕎麥麵更加出味。

手打蕎麥麵 秀醬  
館山市大神宮120-1

## 咖喱蕎麥麵



嚴選湯汁、蕎麥麵醬汁和咖喱的香辣調味料加在一起，鮮味十足。濃汁裹在蕎麥麵上，讓人胃口大開。

蕎麥亭 金長  
鋸南町龍島867-1

## 傳承福祿壽牛蒡天婦羅



我們自己做的烏龍麵使用嚴選小麥粉，勁道爽口。牛蒡天婦羅酥脆，營養豐富。這裡有店主的心意，祝大家福壽綿長。

烏龍麵天作  
南房總市千倉町大川1300-6

## 鍋燒烏龍麵



自家製作的烏龍麵和當季蔬菜一起放鐵鍋中煮，趁熱吃完，回味無窮。整個身體都是熱的。

蕎麥・烏龍麵助八  
鴨川市江見青木120-4

## 花天瀝水蕎麥麵



我們的蕎麥麵是精心製作，較一般產品略粗。湯汁採用鹿兒島縣枕崎產上等魚乾，配料為自種有機菜。您在這裡能感受到老家的鄉愁。

手打 九重蕎麥  
館山市稻221-1



## 蒸籠蕎麥麵



我們從農民那裡收了帶殼的蕎麥籽後，每天打粉，只打當天的量。江戶風味的辣味醬汁，讓手打純蕎麥麵更加出味。

手打蕎麥 打墨庵加瀬  
鴨川市打墨2329-1



山林自有無窮趣！



## 甜點

溫馨甜點，溫馨時刻。請找到您最喜歡的。



### 蝾螺最中



長得像蝾螺的最中餅，是南房總的特產。青海苔餡有種清新的海腥味。這家老店擺著各式獨特的和菓子和精緻的上生菓子，這是其中一種。

盛榮堂  
南房總市安馬谷1984

TAKE OUT ONLY!

### 番茄大福



我們用整個多汁的番茄，再加上自製的白豆沙餡，就是健康的大福了。您可以品嚐到酸和甜的完美平衡。

龜屋和草  
南房總市上堀72-9

TAKE OUT ONLY!

### 鮮奶油大福



這款點心在鬆軟的糕點裡面加入冰涼的奶油和餡子。它雖然是日式點心，但有著西點那種高級的醇美。

高山製菓  
南房總市高崎1355

TAKE OUT ONLY!

### 潛水鴨年輪蛋糕 BAUM



採用千葉縣內新鮮牛奶、雞蛋和鹽，可愛的年輪蛋糕像極了潛水鴨子的屁股。配上冰淇淋，味道非常醇厚。

年輪蛋糕工房 & Cafe 鴨川BAUM  
鴨川市廣場777

### 焗蛋撻配時令果醬



用當地採摘的藍莓的自製果醬，搭配奶油起司和烘焙蛋撻。通過時令果醬，盡享季節的味道。

atelierbonbon  
鋸南町吉浜517-1

TAKE OUT ONLY!

### 時令上生菓子



這些日式點心用專業的技術精心打造，看著就不錯，吃到嘴裡能感受到季節的美好氣息。四季不同的主題值得期待

菓子匠 山本  
館山市北条1821

TAKE OUT ONLY!

### 豆渣鬆餅



我們使用的食材都遵循“公平交易”原則，是有機、當地生產的。放入超多豆渣的健康鬆餅，哪個都是萌萌的。

TRAYCLE  
館山市館山95-70

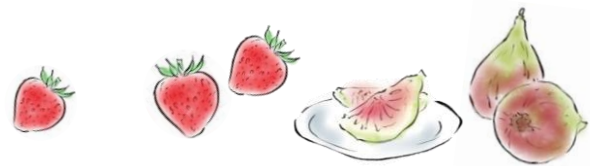


擁有100年歷史的  
國家登錄有形文化遺產



# 水果

品嘗四季不同的新鮮水果。採摘水果也很有趣喔。



## 冬天 草莓

### 草莓糕



Peace製菓

收穫期限定

### 草莓櫻餅



菓子匠 山本

收穫期限定

### 草莓奶油紅豆餡



Strawberry Pot

收穫期限定

### 草莓凍糕



EBIYA・CAFE

收穫期限定

### 草莓刨冰



家庭農場保田

夏季限定

### 草莓果粒蘇打



需提前預訂／有時間限制  
toqueblanche (白塔)

## 初夏 枇杷

### 枇杷最中餅



Peace製菓

### 枇杷饅頭



高山製菓

### 整個枇杷果凍



龜屋本店

### 枇杷聖代



道之驛 富浦枇杷俱樂部

### 枇杷果子露



道之驛 富浦枇杷俱樂部

### 枇杷葉茶



道之驛 富浦枇杷俱樂部

## 秋天 無花果

### 磅蛋糕



館山Pioneer農園

### 完熟無花果聖代



館山Pioneer農園

收穫期限定

### 本地產果醬&調味汁



館山水果工房



摘藍莓  
時間:7月~8月



摘枇杷  
時間:5月~6月



摘草莓  
時間:1月中旬~5月中旬



摘無花果  
時間:8月中旬~10月下旬



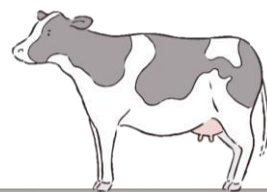
摘哈密瓜  
時間:整年



摘柑橘  
時間:10月~1月

# 乳製品

安房地區是日本酪農發祥之地。  
乳牛在悠閒的牧場飼養，乳製品十分豐富。



## 追求品質的牛奶

### 澤西牛奶



採用日本少見的澤西種乳牛的牛奶，經過嚴格的低溫殺菌處理，並保留了原有的營養。

須藤牧場

### 低溫殺菌非均質牛奶



這款低溫殺菌非均質牛奶，採用稀有品種的優質牛奶為原料。您能品嚐到更接近鮮奶的風味。

近藤牧場

### 南房總嶺岡牛奶



道之驛 三芳村鄙之里

## 豪華布丁

### 南房總花生布丁



採用本地食材和千葉縣特產花生，這款本地布丁特點是超濃、超黏。

海邊小小的布丁店  
MARUHEI

### 金盞花雞蛋布丁



這款布丁加入金盞花花瓣，金盞花自古以來就是珍貴的草藥材。

米娜糖布丁

### PUDDING



建議對比兩種口味，也挺有意思的：口感黏滑的酥軟版和古色古香的堅韌版。

BON-MALPUDDING

## Soft Cream

— soft serve ice cream —

|                                    |                             |                            |                                                      |
|------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|
| <p>須藤牧場霜淇淋<br/>須藤牧場</p>            | <p>自製霜淇淋<br/>近藤牧場</p>       | <p>三芳霜淇淋<br/>道之驛三芳村鄙之里</p> | <p>枇杷霜淇淋<br/>花丸市場</p>                                |
| <p>花生霜淇淋<br/>木村花生</p>              | <p>蜂蜜霜淇淋<br/>Cafe123</p>    | <p>柑橘霜淇淋<br/>果房KOHUKU</p>  | <p>紅薯霜淇淋<br/>金之助</p>                                 |
| <p>無花果冰淇淋<br/>館山<br/>Pioneer農園</p> | <p>夏蜜橘霜淇淋<br/>道之驛鴨川海洋公園</p> | <p>牛奶霜淇淋<br/>嶺岡 活力館</p>    | <p>藍莓霜淇淋<br/>夏季限定<br/>年輪蛋糕工房&amp;Cafe<br/>鴨川BAUM</p> |

## 酒・伴手禮

著重於提供各種富有魅力的商品。  
暫時不提供國際送貨服務。祝您在本地購物愉快。



## 房總當地名酒 壽萬龜



壽萬龜採用嶺岡山系清冽的水、精心挑選的酒米，由擁有超過260年悠久歷史和傳統的酒廠釀造，是安房的驕傲。

## 龜田酒造株式會社

## 伏姫枇杷酒



這款奢華的水果酒採用房州枇杷。清甜而有果香，是原產地特有的醇美。

## 道之驛 富樂里富山

## S, F dot Liqueur



這款利口酒有著當地產完熟草莓、無花果枝的香氣。餘香滿口，值得回味。

## 館山水果工房



## 鋸南精釀啤酒



這款房總本地啤酒採用源於鉅山的中硬水，以鋸南町產的大米、檸檬、甘夏（柑橘）、生薑等農產品為輔料。

## 鋸南麥酒

## 安房麥酒本地啤酒



因不進行過濾或熱處理，口感清新而豐富。飲用這款啤酒時，要像喝日本酒或葡萄酒那樣慢慢品嘗。

## 安房麥酒

## 鴨川精釀啤酒



啤酒廠就在海邊。三種啤酒都是工人聽著海潮音，花功夫慢慢釀造而成，建議都試一下喔。

## KAMOGAWA BREWERY

## 花菜娘



## 房洋堂

## 鯛仙貝



## 鎌田製菓

## 酒微醺



## 龜田酒造

## 鯨饅頭



## 盛榮堂

## 純米年輪蛋糕



## 米屋新藏

## 手工烤製年糕片



## 手工烤製年糕片高梨

## 國產純粹蜂蜜



## 一二三養蜂園

## 落花生



## 木村花生

## 鰹魚片風味香鬆



## 永井商店

## 花飄揚



## 小間惣製菓

## 房總油蒜小菜



## 道之驛和田浦WA・O!

## 爇鮮鮑



## 龜屋本店

## 潮牌裙帶菜



## Kanefuku

## 甘酒



## 五代目吉田米屋



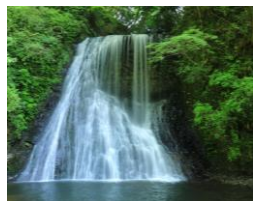
# 想讓你知道的安房小知識



## 安房地區是這樣一個地方

安房地區包括位於千葉縣南部的**館山市、鴨川市、南房總市、安房郡鋸南町**的3市1町。

這裡海陸資源豐富,氣候溫暖,您可以享受四季不同的優美景致和豐富食材。



## 祀奉食神的高家神社

「高家神社」據說是日本唯一祀奉料理祖神的神社，這裡每年舉行「庖丁式」，都會有很多飲食行業從業人員來朝拜。



每年的 5月17日、10月17日和11月23日，在這裡可以觀賞基於古代傳統的「庖丁式」。

南房總市千倉町南朝夷164

## 美食好吃是有原因的

### 品鑑新鮮當季食材 一可持續的地產地銷一

安房地區利用其溫暖的氣候，在一年四季生產如大米、蔬菜、海鮮、肉類等諸多食材。各個季節的新鮮時令食材有著食材的原味，營養豐富。而且它們含有人體在這個季節所需的成分，因而更好吃。

有時因為天氣原因，我們可能無法準備時令食材，但更多產地特有的美味，等著您來發現。

### 通過五官感受體驗

在豐饒的自然之中享用食物，本身就是一種享受。透過五官感受，欣賞風景、聲音、馨香、光線、風，還有和本地人的交流。透過了解、看見、感受產地和生產者，也能讓我們不禁感謝食材和自然環境。



好吃的店實在太多。  
歡迎大家出門尋找自己喜歡的味道和氛圍呀。

還有安房地區特有的飲食文化吧!!

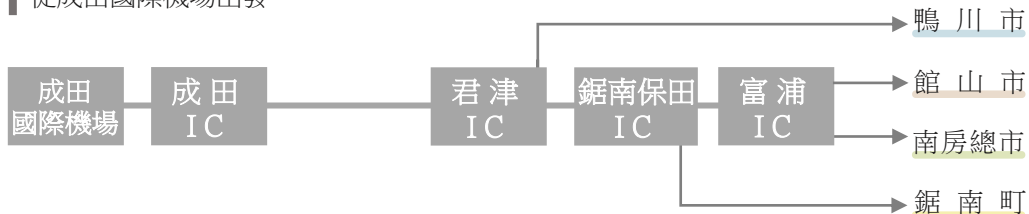
## 安房地區的交通方式



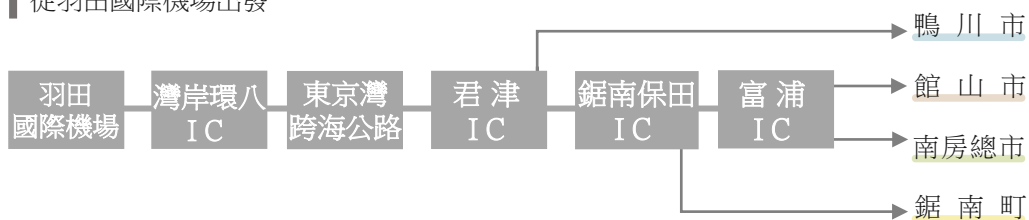
### 開車（使用高速公路、收費）



從成田國際機場出發



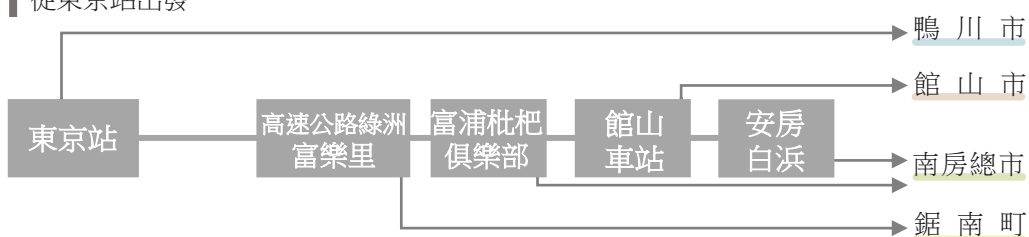
從羽田國際機場出發



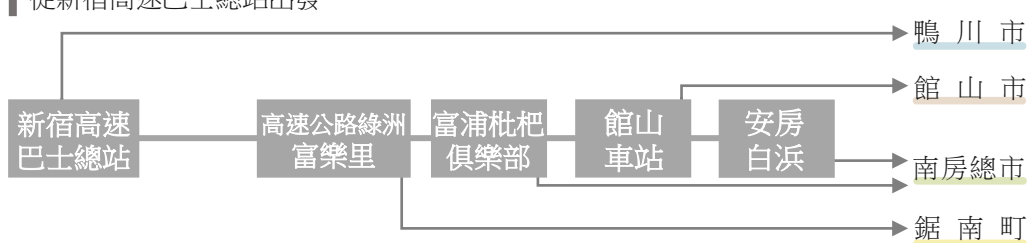
### 乘坐高速巴士



從東京站出發

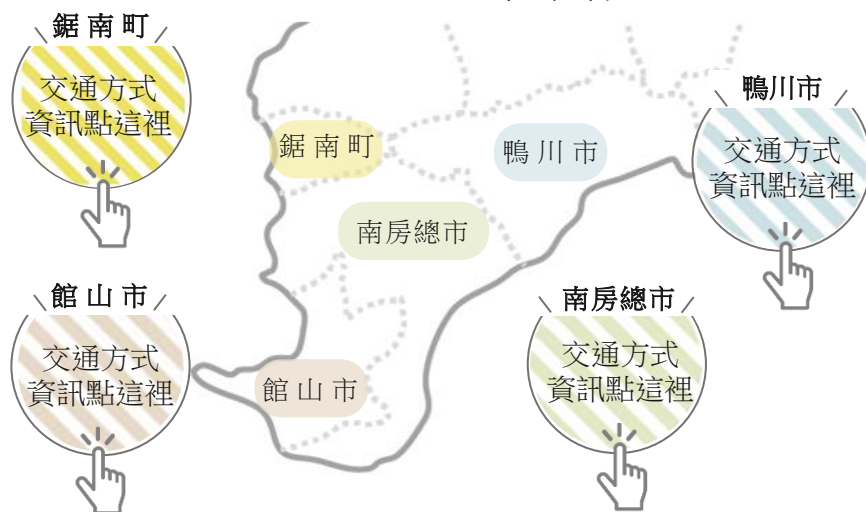


從新宿高速巴士總站出發



## 到各市町的交通方式

千葉縣



## 各市町本地美食・觀光資訊



館山市 觀光資訊

館山市觀光協會 網站

鴨川市 觀光資訊

鴨川市觀光協會 網站

南房總市 觀光資訊

南房總市觀光協會 網站

鋸南町 觀光資訊

鋸南町觀光協會 網站

安房地區中文版的

旅遊名錄（繁體字）

