



たてやま

地産地消

推進店ガイドブック



館山市マスコットキャラクター

ダッペ

©studio crocodile・館山市

116

館山市地産地消推進店

店舗掲載!!

推進店に関する情報は

館山市地産地消推進店

検索





館山市地産地消 推進店をめぐるろう！

館山市では、地元館山で採れた“新鮮・安心・安全”な農水産物を積極的に使用しているお店を「館山市地産地消推進店」（おいしいたてやま推進店）として登録しています。

一年を通じて、地元館山で収穫できる海の幸、山の幸を、直売所や飲食店はもちろん、加工したり、小売店で、また宿泊施設の食事に、と幅広く「地産地消」を進めているお店が116店舗（平成24年7月現在）。

南房総の肥沃な自然の恩恵を持つ、館山だからこの食材に磨きかけた各店舗の「オススメ」をぜひ味わってください。

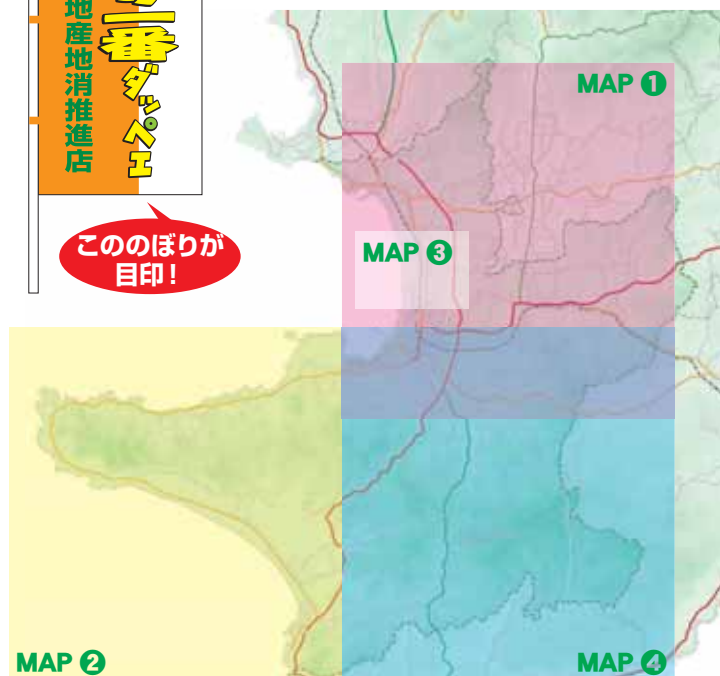
郷土の食文化を感じること、それが、「食」の楽しさを倍増させてくれます。

「館山市地産地消推進店」は、全ての食材について館山産の農水産物を使用しているわけではありません。また、旬の食材や数量に限りがあるものなどを使用した料理や商品など、時期や時間によっては、館山産の食材を使用したものを提供できない場合がありますのでご了承ください。

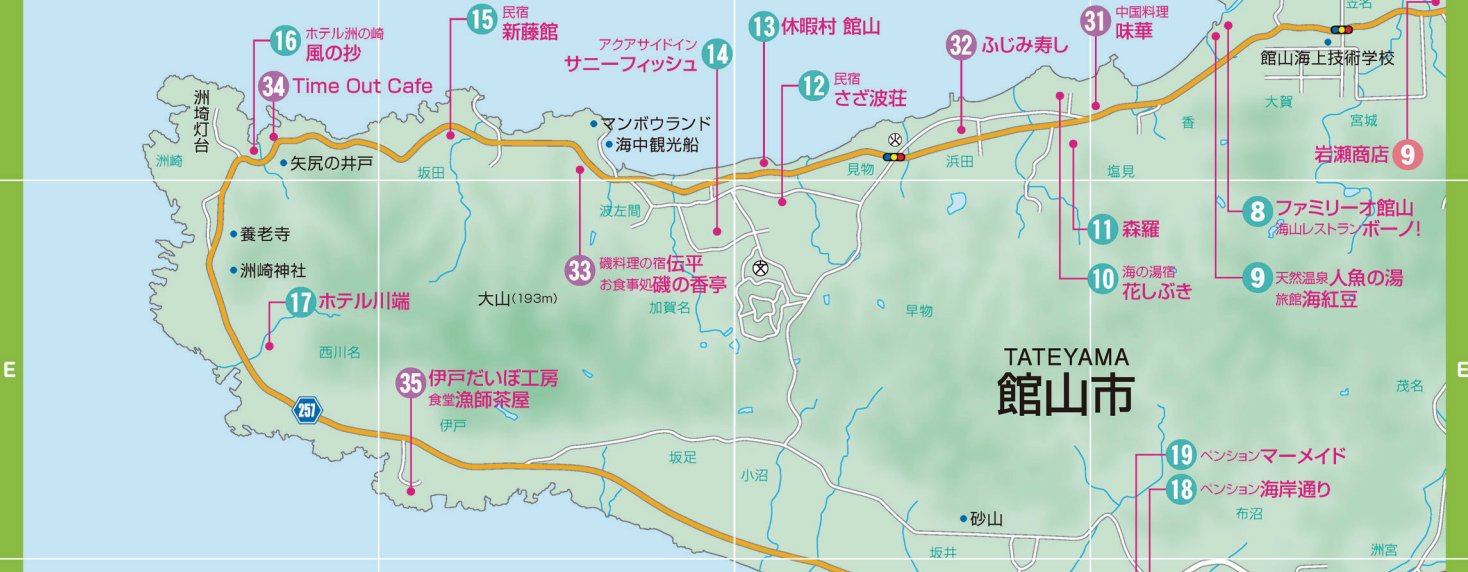


このぼりが
目印！

- P17 ~直売所 26 店舗
- P31 ~小売店 9 店舗
- P37 ~加工食品（製造・販売）..... 15 店舗
- P46 ~飲食店 42 店舗
- P69 ~宿泊施設 24 店舗



館山市 地産地消 MAP



TATEYAMA 館山市



鷹の島

館山観光いちご狩りセンター
安布里いちご園

カネフク 13

自衛隊前

宮城

赤山地下壕跡

沼

城山公園

上真倉

方レーカAFE
どんぐり 30

お宿
やまもと

ピストロアン 29

千葉県立
館山運動公園

十二所神社

館山市清掃センター

館山海軍砲術学校跡

佐野

22 ヒルサイドインシロッコ

23 リフレッシュインてゆもろお〜

上野商店 22

神余の弘法井戸

竜岡

中里

小塚大師

大神宮

23 しろと百姓の会「青空市」

24 ふれあい神余の里

22 森下菓子舗 14

自性院

神余

大石

23 しろと百姓の会「青空市」

24 ふれあい神余の里

南総文化ホール前

新宿

9 なかばん
カフェ

安布里

17 群馬屋本店
里見横町店

27 レストラン
SATOMI

16 まるごと市場

26 漁師料理
たてやま

8 PINEKI

下真倉南

下真倉

14 館山観光いちご狩りセンター
豊房いちご園

西長田

小網寺

出野尾

42 フランス料理
レストラン大澤

森下菓子舗 14

自性院

神余

大石

23 しろと百姓の会「青空市」

24 ふれあい神余の里

22 森下菓子舗 14

自性院

神余

大石

23 しろと百姓の会「青空市」

24 ふれあい神余の里

22 森下菓子舗 14

自性院

神余

大石

23 しろと百姓の会「青空市」

1 ベンションスズキアグリ

山本

7 日本料理 鮎
季の音

12 館山いちご狩りセンター

15 安房農業協同組合
JAグリーン館山店

飯沼

28 カジュアルフレンチ
トゥックブランシュ

飯沼

山萩

小松寺

作名

作名ダム

せせらぎ 26

作名ダム

せせらぎ 26

作名ダム

せせらぎ 26

作名ダム

せせらぎ 26

作名ダム

せせらぎ 26

作名ダム

せせらぎ 26

作名ダム

せせらぎ 26

作名ダム

せせらぎ 26

作名ダム

せせらぎ 26

作名ダム

せせらぎ 26

作名ダム

せせらぎ 26

館山市 地産地消
MAP

地産地消 館山自慢の 食材・素材。

神戸 レタス



潮風とミネラルたっぷり大地に育まれた、最高のレタス。数ある冬レタス産地のなかでも、館山の冬は黒潮の影響を受けて温暖なので、レタス栽培に最適。みずみずしいシャキッとしたレタスが育つわけは、神戸地区が海に近く、さらさらした砂地のため。エコファーマーに認定された「館山市清浄そ菜組合員」の農家 36 軒が、土地作りに稲わらなどを使ったり、できるだけ農薬を減らすなど、安心して食べられるレタス作りに取り組んでいます。

セルリー



館山のセルリーは初春に旬を迎えます。しっかり大きく、良質なセルリーの栽培には、土と水の管理が大切。昭和 33 年に正木地区のセルリー農家が生産組合館山有機會を立ち上げ、その長年の経験により、有機質主体の栽培で、減化学肥料、減農薬を実践しています。平成 11 年度には県の「環境にやさしい農業優良賞」を受賞。21 年には千葉県からエコファーマーの認定を受けています。

いちご



館山のいちごはとっても甘くて大きいいちご。これも、黒潮の恵みで温暖なため、いちご栽培に重要なお日様の光をいっぱい浴びられるから。毎年 1 月には、最高のいちごを選びすぐり皇室に献上する「献上いちご」の行事が行われ、その品質は折り紙付き。市内のいちご組合と莓生産組合の組合員はエコファーマーに認定されており、化学肥料や農薬などの使用量を削減したり、いちご栽培の始まった 60 年前から切磋琢磨して、さらに上質ないちご作りに励んでいます。

食用 なばな



温暖な安房地域から「春を呼ぶ野菜」として、約 50 年の歴史がある特産の食用なばな。その栽培は、昭和 18 年頃に白浜町で栽培されたのが始まりで、日本一の食用なばな産地になっています。つぼみも一緒に食べるので、栄養も満点。ビタミン、カルシウム、鉄分も豊富な食用なばなはレシピもいっぱい。地元の家庭でもお馴染みの食材です。

地産地消

館山自慢の 食材・素材。

コシ ヒカリ



館山は温暖な気候を活かした“早場米”の産地でもあり、他の地区よりも新米がいち早く手に入ります。市内では「コシヒカリ」の生産が最も多く、次いで「ふさおとめ」、「ひとめぼれ」が生産され、「ちばエコ農産物」として県の認定を受け、化学肥料や農薬などを減らし、おいしくて安全性の高い米作りに取り組んでいる生産者も。最近では、小麦アレルギーの方でも安心な“米粉”レシピも注目されています。

アジ



旬は夏とされているアジですが、南房総では一年中獲ることができ、白身魚と赤身魚の中間の身質を持っています。癖がなく、どんなお料理にも合うので、郷土料理である「なめろう」や「さんが」の和食をはじめ、洋食にもアレンジされ人気です。

特に、館山では通称「金アジ」「金筋アジ」といわれるアジが水揚げされることも。背中部分が金色に光っており、非常に脂がのっているのが特徴。運がよければ、市内の直売所で見かけることもあるかも。

生乳



安房の酪農は古い伝統を持ち、酪農の発祥の地としても知られています。戦国時代の1500年代に国主里見氏が軍馬育成の目的で嶺岡牧場を創設したことは始まり、現在館山市内では30軒以上で、1200頭あまりの乳用牛が飼育されています。フレッシュなミルクを使った、アイスクリームなどの乳製品の製造もさかんです。

サバ



サバは、アジと並んで館山で水揚げ量の多い魚。千葉県は全国で第5位の水揚げ量です。特に冬季のサバは脂ののりが良く寒さばとして多くの人に喜ばれています。塩焼き、味噌煮、鮓などでいただけます。

水産のちば

たてやまの水産業



変化に富んだ長い海岸線のある館山市は、昔から漁業が盛んです。黒潮と親潮の寒暖両流が流れる房総沖は格好の良漁場。沿岸漁業を中心として、大型・小型定置網漁業を始め、たくさんの種類の海産物がとれる宝庫です。

館山市でよくとれる魚介類は、イワシ、アジ、サバ、カツオ類、ブリ類、ヒラメ、タイ、イセエビ、サザエ、アワビ、ヒジキなどです。

館山市の漁獲量

(平成 22 年 港勢調査)

1. イワシ類 874.9t
2. アジ類 496.9t
3. サバ類 460.8t



農産のちば

たてやまの農業



千葉県は温暖な気候と豊かな自然に恵まれ、一年を通してさまざまな農作物が生産されます。全国1位を誇る野菜も多品目にわたり、農業産出額は全国で2位となっています。

館山・南房総地域では、食用なばな、レタス、いちご、びわなどは特に盛んです。食用なばなは安房地方の特産品として、「日本一の食用なばな産地」とわれています。

館山市の生産物作付面積

(平成 17 年 農林業センサス)

1. いちご 726 アール
2. トマト 302 アール
3. きゅうり 272 アール



水産物 旬のカレンダー

| 品目 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| マダイ | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| マイワシ | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ |
| カタクチイワシ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | ■ |
| マアジ | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| サバ類 | ■ | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ |
| ブリ類 | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | ■ |
| ヒラメ | ■ | | | | | | | | | | | ■ |
| イセエビ | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| アワビ類 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| サザエ | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ヒジキ | | | ■ | | | | | | | | | |

農作物 旬のカレンダー

| 品目 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| びわ | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| なし | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| いちじく | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| いちご | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| トマト | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 食用なばな | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| レタス | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| セルリー | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| パセリ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ししとう | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 春菊 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| しいたけ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| きゅうり | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

地産地消の いいところ。



「地産地消」は、もともと農村部の食事における栄養素のバランスを改善するために80年代に生まれた言葉のようですが、近年の安価な輸入製品の流入や食の安全性・地球温暖化・高齢化など、深刻な問題が叫ばれるようになり、再びその意義が尊ばれるようになりました。地産地消のメリットには以下のようなものがあります。

①安全で新鮮な農水産物の消費

産地が明確なので安心して毎日の食事を摂取できる

②流通コストの削減 (=CO²排出量の削減)

輸送時間を経ないため新鮮な食事を摂取できる

③特色ある農水産品による観光業の活性化

安心安全な地域の特産をアピールできる

④高齢農家さんを応援できること

平均年齢65歳を超える農家さんの応援にも繋がる

⑤農と生活の親近感を高めること

地域内のコミュニケーションを活性化できる

館山市では、地産地消についての本格的な取り組みが始まり、地元でとれた農水産物を地元で消費して、一次産業に関わる地元の農家さんを盛り上げていこうと企画を進めてきました。

また食育という観点もあり、館山で育った子ども達が、将来他の地域へ行った時に地元の野菜や魚を自慢できるように、しっかり地元の味を知るといことも大事なことです。

館山市地産地消推進店

直売所



- ① 館山船形漁業協同組合直営 ふれあい市場
- ② 館山市相浜漁業協同組合直営 ふれあい相浜
- ③ とれたて市場 健人館
- ④ 館山パイオニアファーム
- ⑤ グリーンセンター実土里
- ⑥ 南房総 なのはな村
- ⑦ 産直工房 2983 (有)川口畜産)
- ⑧ ひふみ養蜂園
- ⑨ 宮本養鶏
- ⑩ 潮騒市場 旬彩 館山店
- ⑪ セットアップ
- ⑫ 館山いちご狩りセンター
- ⑬ 館山観光いちご狩りセンター 安布里いちご園
- ⑭ 館山観光いちご狩りセンター 豊房いちご園
- ⑮ 安房農業協同組合 JA グリーン館山店
- ⑯ まるごと市場
- ⑰ 榎亀屋本店「里見横町店」
- ⑱ 飯田園芸
- ⑲ やさい新鮮組
- ⑳ 館山市九重自然薯組合直売所
- ㉑ 百笑園
- ㉒ 上野商店
- ㉓ しろうと百姓の会「青空市」
- ㉔ ふれあい神奈の里
- ㉕ ふれあいショップ平砂浦
- ㉖ せせらぎ

館山船形漁業協同組合直営 ふれあい市場

MAP
B-5

船形漁港で水揚げされた海の幸がそのまま「ふれあい市場」へ



自社加工の「手作り干物」

館山産のアワビ・サザエ・伊勢えびの販売や、船形漁港に水揚げされたアジ・カマス・サバなど、自社での加工による「手作り干物」も製造、販売しています。

館山産の農水産物の取扱商品

- アワビ ●サザエ ●伊勢えび
- アジ ●カマス ●サバ等の干物

使用している館山産の農水産物

アワビ・サザエ・伊勢えび・アジ
カマス・サバ等



館山船形漁業協同組合直営 ふれあい市場

船形297-88 ☎0470-27-2111 ☎9:00~17:00 ㊟木曜日

館山市相浜漁業協同組合直営 ふれあい相浜

MAP
B-5

相浜漁協直営の新鮮な魚介類がズラリと並びます



生簀の中には定置網で捕えた魚が泳ぐ

店頭には、定置網で捕えた鮮魚やサザエやアワビなどの磯物が並びます。特に相浜産のアジは「金鯨」と呼ばれ、人気。どんな料理に向くか、料理法のアドバイスも受けられます。また食事コーナーでは、海鮮丼などもいただけます。

館山産の農水産物を使用した商品

- 鮮魚 ●サザエ ●アワビ
- ひじき ●わかめ ●干物
- 海鮮料理

使用している館山産の農水産物

磯物・鮮魚・ひじき・わかめ



館山市相浜漁業協同組合直営 ふれあい相浜 船形297-88 (ふれあい市場内)

☎0470-27-3546 ☎9:00~17:00 ㊟木曜日

<http://www.justmystage.com/home/aihamakumiai/sub3.html>

とれたて市場 健人館

MAP
B-5

品揃えと品質のよさが自慢です



広い店内には旬の野菜が豊富

館山産の農水産物の取扱商品

- 野菜 ●米 ●切花 ●果物
- 卵 ●加工品

使用している館山産の農水産物

野菜・米・切花・果物・卵

新鮮な旬の農産物が約250件以上の地元生産者から届きます。お客様が選びやすいようにと心掛けている品揃えのよさと、陳列も見やすいと好評です。ひとりひとりのお客様を大切に、安くて新鮮なものをお届けすることを心掛けています。



とれたて市場 健人館

那古559 ☎0470-20-5227 ☎9:00~18:00 ㊟12/31~1/3

館山パイオニアファーム

MAP
C-6

館山の自然が育んだミネラル豊富ないちじくを収穫とスイーツで



シーズンにはこんなに大きな実をつけます

館山産の農水産物の取扱商品

- いちじく ●いちじくジャム
- いちじくを使った各種スイーツ
- いちじくサラダ

使用している館山産の農水産物

いちじく(樹井ドーフィン・パナーネ
ネグローネ・ブルジャソットグリス)

「ちばエコ農産物」に認証され安全で新鮮ないちじくの直売といちじく狩りのお店。樹井ドーフィンのほかパナーネなど珍しい品種の食べ比べができます。さらに、いちじくのタルト、アイスクリームなど各種スイーツの販売もします。



館山パイオニアファーム 正木441 ☎090-2459-1094

☎9:30~15:00 ㊟木曜日 ※H24開園期間 8/18~11/25

<http://www.pioneer-farm.jp/>

グリーンセンター 実土里

自給型直売所を目指して運営



豊富な植木類や鉢植え

館山産の農水産物の取扱商品

- 野菜 ●米 ●切花 ●果物
- 加工品 ●花苗 ●野菜苗

使用している館山産の農水産物

野菜・米・切花・果物・花苗・野菜苗

旬の野菜の中でも、ムラサキのジャガイモやネギなど、アントシアニンを多く含む「健康野菜」が目玉。広い敷地には、地元の気候に適した豊富な植木類、良質な鉢植えも人気です。植付けやアレンジの相談にも。田植えや稲刈りをはじめ、ソラマメやトウモロコシ、落花生など野菜類の定植や収穫などの農業体験も実施しています。



MAP
C-7

グリーンセンター実土里

腰越808 ☎090-4841-7620 営9:00~18:00 休無休

産直工房 2983 (南川口畜産)

養豚から食肉加工、販売まで



とろけるような脂質の「まほろばポーク」は贈答品にも

館山産の農水産物を使用した商品

- 豚の精肉、ホルモン ●スタミナ漬け
- 味噌漬け ●モツ煮 ●ナンコツ煮
- 焼豚 ●ハンバーグ
- メンチカツなど、加工品

使用している館山産の農水産物

豚肉(まほろばポーク)

生産販売している「まほろばポーク」は、肉質は柔らかく、甘くとろけるような脂質が特徴。この融点が低く溶けやすい脂質は、一般的な豚肉に比べエネルギーに変わりやすく蓄積されにくい、という評価を受けています。精肉のほか、焼豚やメンチカツ、スタミナ漬けなどの加工品も評判。近隣の直売所や各種イベント会場でも販売しています。



産直工房2983 (南川口畜産)

北条113-1 ☎0470-24-2983 営9:00~18:00 休日曜日
http://www.mahoroba2983.com/

南房総 なのはな村

年間を通じて農業体験イベントを開催



農産物が種類豊富にズラリ

館山産の農水産物の取扱商品

- 野菜 ●米 ●切花 ●果物
- 卵 ●加工品

使用している館山産の農水産物

野菜・米・切花・果物・卵

花類では品質のよい大輪のオリエンタルリリー、米では良質で食味のよいコシヒカリ、夏季には糖度の高いマスクメロンやスイカが人気です。田植え、稲刈り、サツマイモ掘り、菜の花摘みなどの農業体験もできるので、日程などは問い合わせして確認を。



MAP
C-7

南房総 なのはな村

広瀬1444 ☎0470-36-4017 営9:00~17:00 休1/1~1/4
http://nanohanamura.monotukuru.com/

ひふみ養蜂園

ミツバチにしか出来ない健康食品



100%純粋 本物のミツバチ生産品

館山産の農水産物の取扱商品

- 菜の花蜂蜜 ●びわ蜂蜜
- 生ローヤルゼリー ●液体プロポリス

使用している館山産の農水産物

菜の花蜂蜜・びわ蜂蜜

ローヤルゼリー・プロポリス

蜂蜜は体に吸収され易い最高品質の自然健康食品。採ったそのまま、無添加・無加工の本物の蜂蜜を採集直売。また滋養強壮にローヤルゼリーや、天然の抗生物質ともいわれるプロポリスも手掛ける。現在、養蜂業界に広く普及しているローヤルゼリーの量産方法も、ここで開発・確立されたもの。



MAP
C-6

ひふみ養蜂園

八幡515 ☎0120-123-832 営9:00~18:00 休水曜日
http://www.123-832.com/

宮本養鶏

MAP
C-6

新鮮さと安全性を第1に! 自然の恵みいっぱいのためご



品質に裏付けられた業務用の提供先は120軒にもほる

館山産の農水産物の取扱商品

- 白玉 ●赤玉 ●さくら ●名古屋コーチン
- アローカナ ●地養卵

使用している館山産の農水産物

鶏卵

黄身の濃さ、白身の高さを毎日計測するなど品質管理は万全。国内でもトップクラスの飼養羽数を誇る名古屋コーチンの卵は、濃厚な黄身の味わいが自慢です。自然の緑豊かな環境で、おいしい空気と湧き水による良質な卵づくりにこだわっています。



宮本養鶏

八幡367-2 ☎0470-22-1203 営9:00~17:00 休日曜日

<http://homepage2.nifty.com/chick/>

潮騒市場 旬彩 館山店

MAP
F-2

館山駅東口すぐそばの直売所



野菜の種類も豊富

館山産の農水産物の取扱商品

- 野菜 ●米 ●果物 ●卵
- 切花 ●海藻類 ●加工品

使用している館山産の農水産物

野菜・米・果物・卵・切花・海藻

採れたての旬の野菜、花類、卵、米、加工品などが並びます。その商品の栄養素や選び方などもわかりやすく表示しています。また、館山駅東口ロータリーに面した立地は、公共交通機関の利用者にも便利。お土産処の店内にあるので郷土土産の種類も豊富です。



潮騒市場 旬彩 館山店

北条1880-1 ☎0470-30-9092 営9:00~18:00 休無休

<http://shikinokura.jp/tateyama.html>

セットアップ

MAP
G-2

市街地に立地、買物代行サービスも



店内には旬の野菜、加工品が並びます

館山産の農水産物の取扱商品

- 野菜 ●米 ●切花 ●果物
- 卵 ●加工品

使用している館山産の農水産物

野菜・米・切花・果物・卵

お客様の食卓・食事を用意する・整える「セットアップ」がモットー。生産者が丹精こめて育てた農産物に加え、佃煮、漬物などの加工品も数多く取り扱っています。立地を生かした高齢者向けサービスとして買物代行もしています。



セットアップ

北条1722 ☎0470-28-5387 営9:00~17:00 休無休

館山いちご狩りセンター (JA 安房館野支店内)

MAP
D-6

千葉県下最大級のいちご狩りスポット



この瞬間がなにより醍醐味

館山産の農水産物の取扱商品

- いちご

使用している館山産の農水産物

いちご

(かおりの・紅ほっぺ・章姫・さちのか)

毎年1月には、皇室への献上も行っており、上質ないちご作りに励んでいます。ご来園時には、いろいろな品種の中から成熟時期をみて、一番おいしいいちごハウスへご案内。またバリアフリー対応のいちごハウスもあります(要電話予約)。受付の隣では、直売いちごやいちご関連商品、館山特産土産等を販売しています。



館山いちご狩りセンター 山本257-3 ☎0470-22-3466

営9:00~15:00 休不定休 ※開園期間 1月上旬~5月上旬

<http://www.f5.dion.ne.jp/~t-ichigo/>

館山観光いちご狩りセンター 安布里いちご園 **MAP D-6**

有機肥料で土作りから“おいしいいちご”を



館山の冬の風物詩「いちご」

館山産の農水産物の取扱商品

●いちご

使用している館山産の農水産物

いちご

(とちおとめ・紅ほっぺ・章姫・やよいひめ)

いちごの「おいしさ」を徹底追求して、有機肥料での土作りからこだわっています。流通品では味わえない完熟のおいしさをどうぞ。品種はとちおとめ、章姫（あきひめ）、紅ほっぺ、やよいひめの4品種。受付の隣では直売いちごの販売もしています。



館山観光いちご狩りセンター 安布里いちご園 安布里96
☎0470-23-1025 ☎9:00～15:00 事前連絡により応相談
☎無休 ※H25開園期間 1/2～5/6 <http://ichigo.mboso.ne.jp/>

安房農業同組合 JA グリーン館山店 **MAP D-6**

JA 安房直営の大型直売所



かぼちゃも多種多様。JA ならではの光景

館山産の農水産物の取扱商品

●野菜 ●米 ●切花
●果物 ●卵 ●加工品

使用している館山産の農水産物

野菜・米・切花・果物・卵

いちご狩りセンターに隣接し、豊富な品揃えが魅力。JAの特色を生かし、房州各地のコシヒカリなどの良質米を店頭で精米して販売しています。また、花、種苗から家庭園芸用の肥料、農薬、農業資材まで揃っているのので、菜園やガーデニングをされる方に強い味方になりそうです。



安房農業協同組合 JAグリーン館山店
安布里448-1 ☎0470-30-9211 ☎9:00～18:00 ㊟12/31～1/1
<http://www.ja-awa.or.jp/jagreen/JA%20green.html>

館山観光いちご狩りセンター 豊房いちご園 **MAP D-6**

“おいしさ”にこだわるいちご栽培



おいしさざっしり館山のいちご

館山産の農水産物の取扱商品

●いちご

使用している館山産の農水産物

いちご

(とちおとめ・章姫・紅ほっぺ・やよいひめ)

毎年、作付け前には土壌分析を行い、いちご栽培に合った肥料設計で、土づくりから徹底。おいしさにこだわって栽培されたいちごを味わえます。売店では直売いちごや、いちごのお菓子・お酒なども取り扱っています。



館山観光いちご狩りセンター 豊房いちご園 大戸16
☎0470-22-4717 ☎9:00～15:00 事前連絡により応相談
☎無休 ※H25開園期間 1/2～5/6 <http://ichigo.mboso.ne.jp/>

まるごと市場 **MAP D-6**

生産者とお客様が笑顔でつながる市場



お買い物しやすい広々とした店内に館山産が

館山産の農水産物の取扱商品

●野菜 ●米 ●切花 ●果物 ●卵
●加工品 ●鮮魚

使用している館山産の農水産物

野菜・米・切花・果物・卵・鮮魚

広い店内には、地元農家の新鮮で安心な野菜、とれたての魚、さらに種類豊富な加工品などが並びます。フードコートではコーヒーやお茶が楽しめ、ゆっくりとしたくつろぎの時間が。お買い物とティータイムを、ぜひ。※現在、リニューアルのため休業中



まるごと市場
下真倉378 ☎0470-28-5510 ☎9:00～18:00 ㊟無休
<http://marugotoichiba.com/>

(株)亀屋本店「里見横町店」

老舗土産店の直営で、郷土みやげもたくさん

MAP
D-6



お土産も郷土の色。素材探しが楽しい

館山産の農水産物の取扱商品

●野菜 ●米 ●果物 ●卵 ●加工品

使用している館山産の農水産物

野菜・米・果物・卵

「里見の湯」で心と体をリフレッシュしたら、「里見横町」にはフレッシュが自慢の館山の旬野菜がずらり。季節ごとに、野菜、花類、卵、米、加工品などが並び、野菜を使ったレシピの紹介も。老舗土産店・亀屋本店の直営らしい、郷土みやげも豊富です。



亀屋本店「里見横町店」

下真倉310-1 ☎0470-25-5421 ☎9:00~18:00 ㊟無休

<http://www.kameyahonten.com/satomi/>

飯田園芸

地域の風土に適した良質な花苗

MAP
C-7



「丈夫で育て易い」とリピーターも多い花苗

館山産の農水産物の取扱商品

●花苗(パンジー、ピオラ ほか)

●野菜苗(ナス、トマト、キャベツ ほか) ●寄せ植え

使用している館山産の農水産物

花苗(パンジー、ピオラ、マリーゴールド、ポチュラカ ほか)・野菜苗(ナス、トマト、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ ほか)

パンジー、ピオラ、マリーゴールドなど鉢植え用の花苗や各種の野菜苗を生産直売しています。苗類を栽培する土作りにこだわるなど、その地域の風土に適した良質な花苗を提供しています。花の寄せ植えなど、お客様のご要望に応じてお作りいたします。



飯田園芸

国分14 ☎0470-22-5991 ☎10:00~16:30 ㊟水曜日

やさい新鮮組

房州の季節の花類が自慢です

MAP
C-8



館山産の新鮮な野菜や果物が並びます

館山産の農水産物の取扱商品

●野菜 ●米 ●切花

●果物 ●卵 ●加工品 ●鉢花

使用している館山産の農水産物

野菜・米・切花・果物・卵

鉢花・海藻類

店頭には色とりどりの大輪ユリ、ストック、菊、スターチス、キンギョソウなど、季節の花々が並び、地元の方や観光客がたくさん訪れています。年間を通じて品揃えが豊富なトマトはおいしくて良質。肥料や栽培法にこだわっています。イチゴ、スイカ、ピロ、ミカン等、味に自信あります。地方発送も取り扱っています。



やさい新鮮組

二子195-1 ☎0470-24-9060 ☎8:30~17:30 ㊟1/1~1/4

館山市九重自然薯組合直売所

山菜の王者・自然薯を館山で!

MAP
D-8



土中に埋めたパイプで育てる「パイプ栽培」でまっすぐに育つ自然薯

館山産の農水産物の取扱商品

●自然薯

使用している館山産の農水産物

自然薯

自然薯を特産物にしようと、約15年前に組合を発足、栽培が困難と言われるが今では約1万本を生産するまでに。味の良い11月から1月までの期間限定販売だが、他県からの常連客もあるほど。他の山の芋に比べ粘り気が強く、栄養価も高いことから「山菜の王者」といわれる自然薯の味と風味を、ぜひ味わってください。



館山市九重自然薯組合直売所 安東917

☎0470-22-9610 ☎10:00~17:00 ㊟無休 ※期間 11月~1月

ひやくしやうえん
百笑園

館山での生活の魅力発信基地に



すぐ近くの農家から選りすぐりの採れたてが

館山産の農水産物の取扱商品

●野菜 ●米 ●果物 ●卵 ●加工品

使用している館山産の農水産物

野菜・米・果物・卵

館山の農業地帯・藤原地区生産の鮮度抜群の野菜が並びます。ここならではの、生で食べられるトウモロコシやアスパラガスなど貴重な産物も。またオーパヴィラージュと安西農園、田辺農園が協同開発した「潮風と大地のレタスカレー」なども販売。植付けから収穫までの一貫した農業体験を通して「館山ライフ」の魅力発信基地を目指しています。



MAP
F-4

百笑園 藤原837

☎0470-28-3200 ㊟9:00~18:00 ㊟水曜日 年末年始

<http://www.hyakusyouden.jp/>

しろうと百姓の会「青空市」

地域をあげてのイベント「青空市」



地元生まれ「神余産」にこだわっています

館山産の農水産物の取扱商品

●野菜 ●米 ●切花 ●果物 ●加工品

使用している館山産の農水産物

野菜・米・切花・果物

年に6回開催の「青空市」、地元神余産のお米や季節の野菜、果物、切花のほか、評判の漬物、コンニャク、おにぎり、おこわ、巻き寿司といった自家製の加工品がオススメ。地域の人たちの協力で毎回無料で振舞われる豚汁や、つきたてのお餅などが来場者に人気です。6月と11月には、かがやきの会による簡易健康相談も。



しろうと百姓の会「青空市」 神余 1354-4

☎0470-22-2195 (事務局: J A 安房豊房支店) ㊟6/16(土)・8/11(土)・9/15(土)・11/24(土)・12/23(日)・H25/3/16(土) 8:00~11:00

上野商店

無農薬栽培にこだわった米作り



紙マルチを使用した除草剤に頼らない栽培法

館山産の農水産物の取扱商品

●米(コシヒカリ・ひとめぼれ・ふさこがね

ふさおとめ・モチ) ●レタス ●キャベツ

●ブロッコリー ●ソラマメ ●いちご

使用している館山産の農水産物

米(コシヒカリ・ひとめぼれ・ふさこがね・

ふさおとめ・モチ)・レタス・キャベツ・ブロッコリー・そらまめ・いちご

「食は命」を基本理念、「土から口まで」を活動精神とし、「安全・安心・おいしさ」の優れた無農薬栽培の米や野菜を自社生産・販売しています。消費者一販売者一生産者が互いに、見える、分かる、感じられるよう、食の安全に土作りから取り組んでいます。



MAP
G-5

上野商店 竜岡612

☎0120-30-4158 ㊟8:00~17:00 ㊟日曜日・祝日・不定休

<http://kome.ueno-group.com>

ふれあい神余の里

人と人とのふれあいの場



採れたて新鮮野菜はもちろん、加工品が充実

館山産の農水産物の取扱商品

●野菜 ●米 ●切花 ●果物 ●加工品

使用している館山産の農水産物

野菜・米・切花・果物

「お茶や煮物、漬物を頂きながら、売り子と世間話をしてご購入」そんな地元の人とふれあえる直売所です。お米や採れたての野菜、果物、切花に加え、豊富な種類の漬物やコンニャクといった自家製の加工品も並び、おにぎりやおこわ、巻き寿司なども好評です。店内には古い農機具なども展示され、なつかしい雰囲気。



ふれあい神余の里

神余1354-4 ☎0470-22-2195 (事務局: J A 安房豊房支店)

㊟12:00~15:00 ㊟土曜日のみ営業

ふれあいショップ平砂浦

MAP
G-4

野菜の佃煮や漬物が自慢です



自慢の加工品。軽食コーナーも併設

館山産の農水産物の取扱商品

●野菜 ●米 ●切花 ●果物 ●加工品

使用している館山産の農水産物

野菜・米・切花・果物

近隣の生産者が持ち寄った野菜、米、果物、花などの新鮮な農産物のほか、しょうがの佃煮、ナスのからし漬けといった加工品も選べるうれしさ。また、花類は地元の良質なストック、チーズ、キンギョソウ、ポピーなどが並びます。



ふれあいショップ平砂浦

大神宮152-1 ☎0470-28-3111 ☎9:00~17:00 ㊟無休

<http://ameblo.jp/fureaishop/>

せせらぎ

MAP
F-7

「千両」の産地・畑地区の里山の直売所



里山エリアから旬の農産物

館山産の農水産物の取扱商品

●野菜 ●米 ●切花 ●果物 ●卵

●加工品 ●木炭 ●きのこ

●山野草の寄せ植え

使用している館山産の農水産物

野菜・米・切花・果物・卵・木炭
きのこ・山野草

地元の野菜やお米などのほか、「千両」が収穫される12月にはリーズナブルにお買い求めできるのも生産地ならではの。予約により、炭焼き体験・山菜採りなど里山に親しむ体験、周辺の滝を巡る散策コース案内もOK。恵まれた里山の環境を生かした、観光体験イベントも魅力です。



せせらぎ

畑867-2 ☎090-1110-5511 ☎10:00~16:00 ㊟土日のみ営業

<http://w01.tp1.jp/~a482251281/>

館山市地産地消推進店

小売店



- 1 まるい鮮魚店
- 2 山本商店
- 3 穂積商店
- 4 魚忠鮮魚店
- 5 小倉商店
- 6 丸太商店
- 7 東光
- 8 PINEKI (榎木村ピーナッツ売店)
- 9 岩瀬商店



まるい鮮魚店

MAP
B-5

本物へのこだわり「おどろき、安心、うまい」を



館山産鮮魚は築地市場でも高評価

館山産の農水産物の取扱商品

- 鮮魚各種 ● アワビ ● サザエ
- 伊勢えび ● 干物 ● 海産物 ほか

使用している館山産の農水産物

鮮魚各種・アワビ・サザエ・伊勢えび
干物・海産物 ほか

※天候や禁漁期等により変わります

毎朝、船形、波左間漁港を中心に地元で水揚げされた地魚が、確かな目利きで選別され店頭にはびまます。鮮魚をはじめ自社で製造した天日干し干物などを、通信販売により全国にお届けしています。



まるい鮮魚店 船形1084

☎0470-27-2690 ☎8:00~17:30 ㊟無休(元日を除く)

<http://www.marui-sakanaya.com/>

穂積商店

MAP
B-5

顔が見える生産者のお米は安全・安心です



低温貯蔵されたお米の精米したてのおいしさをどうぞめしあがれ

館山産の農水産物の取扱商品

- 米(コシヒカリ・ふさおとめ・ヒメノモチ)

使用している館山産の農水産物

米(コシヒカリ・ふさおとめ・ヒメノモチ)

市内亀ヶ原、正木、安東地区を中心とした生産者からのお米を集荷、検査員資格を持つ当店で検査、販売と一貫したルートをもつ。どんな土質のどこの田んぼで生産されたものか、まで把握しているため、安全・安心と安定した品質をお届けしています。



穂積商店

那古752 ☎0120-27-8885 ☎8:00~19:00 ㊟日曜日

山本商店

MAP
B-5

明治29年創業の老舗米屋



伝統と風格の老舗米屋です

館山産の農水産物を使用した商品

- 米(コシヒカリ)

使用している館山産の農水産物

米(コシヒカリ)

100年を超える老舗の米屋。主に地元那古地区の生産者から直接仕入れるコシヒカリを、室温13℃、湿度70%で通年保管することで、高品質を保っています。購入時の精米は無料なので、自宅で精米したてのご飯を味わうことができるのもうれしいサービス。



山本商店

那古747 ☎0470-27-2253 ☎8:30~17:00 ㊟日曜日

<http://www.yamamoto-shouten.com/>

魚忠鮮魚店

MAP
F-2

新鮮なものを見極めて仕入れ



魚種豊かで新鮮なものばかり

館山産の農水産物の取扱商品

- 鮮魚各種 ● 伊勢えび ● アワビ
- サザエ ● 干物 ほか

使用している館山産の農水産物

クロムツ・キンメ・スズキ・アジ・メダイ
カマス・イナダ・イサキ・カンパチ
伊勢えび・アワビ・サザエ ほか ※天候や禁漁期等により変わります

毎朝、船形漁港に水揚げされたものの中から、新鮮さを自分の目で確かめたものをお届けすることに努めています。お客様の要望に応えられるよう種類を多く揃えるように、その日に売り切れる分だけを仕入れるようにしています。



魚忠鮮魚店

北条2190-11 ☎0470-22-7142 ☎7:30~17:30 ㊟無休

小倉商店

1年中旨い米を提供するお店



安心安全の地元産コシヒカリ。精米は分づきオーダー可能

館山産の農水産物の取扱商品

●米(コシヒカリほか)

使用している館山産の農水産物

米(コシヒカリほか)

代々、お付き合いのある地元の生産者から直接仕入れたコシヒカリは、安全で安心。これを大型の低温貯蔵庫で保管、年間を通して安定した品質のお米を、生産地別に販売。また精米は1kgから、分づきオーダーにも対応し、炊き方などのアドバイスも受けられるのがうれしいポイント。

MAP
F-3

小倉商店

北条1134 ☎0470-22-0365 ☎8:00~17:30 ㊟日曜日

<http://d.hatena.ne.jp/ogu-kome/>

東光

生きの良さならおまかせ



魚の大きなサイズにビックリ!

館山産の農水産物の取扱商品

●鮮魚各種 ●活魚各種 ●伊勢えび
●アワビ ●サザエ ●さんが焼 ほか

使用している館山産の農水産物

アジ・スズキ・マダイ・メダイ・サバ・カツオ
カワハギ・タコ・サザエ・伊勢えび・アワビ
ほか ※天候や禁漁期等により変わります

房州一の大手魚問屋。船形漁港で水揚げされた魚介類を中心に、鮮魚、活魚など幅広い品揃え。業務用だけでなく、店頭では家庭用にも対応しています。また、館山名物さんが焼の元祖製造元。



東光

北条2578-5 ☎0470-24-1101 ☎7:30~18:30 ㊟無休

丸太商店

大正10年創業の老舗鮮魚店



新鮮な魚は目もイキイキ! ピチピチ!

館山産の農水産物の取扱商品

●鮮魚各種 ●貝類 ●干物
●地物刺身 ほか

使用している館山産の農水産物

アジ・ムツ・キンメ・イナダ・イサキ
カマス・アワビ・サザエ ほか

※天候や禁漁期等により変わります

その日の漁で獲れた、館山の新鮮な魚介類が常時お店に並んでおります。お刺身、切り身などお客様の要望に応じて、食卓にお届けします。地方発送もしております。

MAP
G-2

丸太商店

北条1816 ☎0470-22-0196 ☎9:00~19:00 ㊟水曜日

<http://www.awa.or.jp/home/maruta/>

PINEKI (南木村ピーナッツ売店)

館山の砂地で育った落花生は最高の味



大人気ソフトクリームをはじめ「ピーナッツ」といっほこ

館山産の農水産物を使用した商品

●茹で落花生(千葉ハンダチ種)
●アイスクリーム(いちご)
●ナスのからし漬
●きゃらぶき

使用している館山産の農水産物

落花生・いちご・ナス・ふき

落花生でも、特に鮮度が要求される「茹で落花生」。館山市内の生産者から千葉ハンダチ種を直接仕入れ、おいしい茹で落花生を作っています。ほかにもソフトクリームなど落花生を使った商品や、地元農産物を使ったスイーツや漬物などがいっぱい。

MAP
D-6

PINEKI (南木村ピーナッツ売店)

下真倉236-3 ☎0470-23-4823 ☎9:00~18:00 ㊟無休

<http://www15.ocn.ne.jp/~kimura-p/>

岩瀬商店

品種と品質に自信あり

MAP
D-4

館山産コシヒカリ、品質安定抜群です

館山産の農水産物を使用した商品

●米 (コシヒカリ・ツキミモチ・ふさのもち)

使用している館山産の農水産物

米 (コシヒカリ・ツキミモチ・ふさのもち)

市内の大井、竹原、広瀬、地元宮城地区などの生産者から集荷したお米を、しっかり検査。品種・品質への自信の理由は、検査員資格。毎日、精米したてのお米をお客様にお届けしています。



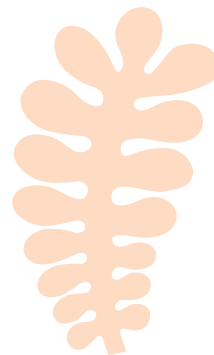
岩瀬商店

宮城273 ☎0470-22-0092 ☎8:00~19:00 ㊿日曜日・祝日
<http://kiwase273.on.omisenomikata.jp/>

館山市地産地消推進店

加工食品
(製造・販売)

- 1 月見里
- 2 房洋堂 イオン館山店
- 3 房洋堂 館山銀座店
- 4 房洋堂 館山駅前店
- 5 マルセイ与助丸
- 6 KIWOTA ケーキファクトリー
- 7 モンフルニエ 本店
- 8 モンフルニエ 駅前店
- 9 なかばんカフェ
- 10 館山 中村屋
- 11 ブーランジェリー・スルジェ
- 12 玉光
- 13 カネフク
- 14 森下菓子舗
- 15 富崎ベーカリー



月見里

顔の見える生産者からの材料は安全で安心



館山産の新鮮な卵をたっぷり使ったカステラやプリン

館山産の農水産物を使用した商品

- 餅●赤飯●カステラ
- プリン●苺大福

使用している館山産の農水産物

もち米・卵・いちご

節目の行事に、日々のお茶請けに親しんでいただけるものを、と家族で営む和菓子屋さん。地元館山の生産者からの材料にこだわって作っています。



MAP B-5

月見里

川名704 ☎0470-27-2108 ☎8:00~18:00 ㊟火曜日

房洋堂 館山銀座店

春の定番商品「いちご大福」



館山産いちごをくんだ「いちご大福」(期間限定)

館山産の農水産物を使用した商品

- いちご大福●いちご羊羹●いちごゼリー
- 花菜っ娘●どら焼三彩●カステラ
- ブランデーケーキ等、和洋菓子類

使用している館山産の農水産物

いちご・卵

新鮮ないちごと餡をやわらかい求肥で包んだ人気商品「いちご大福」。白餡と黒餡の二つの味が楽しめます。館山産いちごの旬の季節だけの限定品です。



MAP F-2

房洋堂 館山銀座店

北条1804 ☎0470-23-5115 ☎9:00~18:30 ㊟無休
<http://www.boyodo.co.jp/>

房洋堂 イオン館山店

新鮮な地元産卵を使った焼き菓子



房洋堂の売れっ子「花菜っ娘」

館山産の農水産物を使用した商品

- いちご大福●いちご羊羹●いちごゼリー
- 花菜っ娘●どら焼三彩●カステラ
- ブランデーケーキ等、和洋菓子類

使用している館山産の農水産物

いちご・卵

風土や歴史に根ざした数多くのお菓子を作る房洋堂の中でも、菜の花をイメージする黄味餡入りの「花菜っ娘」は館山銘菓の代表格。鮮度の良い館山産の卵を使って焼き上げます。



MAP C-5

房洋堂 イオン館山店 八幡545-1 (イオン館山店内)

☎0470-23-8214 ☎9:00~21:00 ㊟無休
<http://www.boyodo.co.jp/>

房洋堂 館山駅前店

いちご狩りの開園を機に製造を開始したいちご羊羹



館山産のいちごを使った「いちご羊羹」

館山産の農水産物を使用した商品

- いちご大福●いちご羊羹●いちごゼリー
- 花菜っ娘●どら焼三彩●カステラ
- ブランデーケーキ等、和洋菓子類

使用している館山産の農水産物

いちご・卵

地元館山のいちご畑から届く新鮮ないちごをジャムにして、白餡の羊羹に練りあげた「いちご羊羹」は自慢の「地場商品」。自然の風味をそのままの果実羊羹です。



MAP F-2

房洋堂 館山駅前店

北条1872 ☎0470-23-5116 ☎9:00~19:00 ㊟無休
<http://www.boyodo.co.jp/>

マルセイ与助丸

直売所で人気のお惣菜



房州の味付け「サバの味噌煮」「鯨の黄金煮」

館山産の農水産物を使用したメニュー

- アジ南蛮漬 ●サバ南蛮漬 ●サバ味噌煮
- イワシ煮付 ●ブリ煮付 ●シメサバ
- セグロイワシ酢漬 ●野菜の煮しめ ほか

使用している館山産の農水産物

アジ・サバ・イワシ・ブリ・さといも・しいたけ
にんじん・筍・かぼちゃ・ごぼう ほか

館山でとれた魚や野菜が、房州人好みのちょっと濃いめの味付けで、すぐに食卓へ並べられます。県内の直売所だけでなく、都内の店舗にも出荷されています。

MAP
C-6

マルセイ与助丸

北条177 ☎0470-23-8185 ☎11:00~14:00 ㊟火曜日

モンフルニエ 本店

親しみやすいパンを作っています



創業当時から「オーシャンクッキー」は焼菓子人気NO.1

館山産の農水産物を使用した商品

- 菓子パン類 ●モンフルニエサンド
- 館山花サブレ ●オーシャンクッキー ●焼菓子類
- いちごのシフォンケーキ・タルト (季節限定) ほか

使用している館山産の農水産物

いちご・卵

館山産の卵を存分に使った菓子パンや焼菓子も得意とする人気のパン屋さん。また、季節限定で館山産いちごの新鮮さを生かして作るシフォンケーキやタルトもおすすめです。この季節を楽しみにしているリピーターも多いとか。

MAP
F-3

モンフルニエ 本店

北条1136-1 ☎0470-23-7940 ☎8:00~19:00 ㊟無休

KIYOTA ケーキファクトリー

新鮮な館山産のいちごやいちじくがタルトになりました



神戸レタスを使ったお菓子3姉妹

館山産の農水産物を使用した商品

- いちごのタルト ●いちじくのタルト
- いちじくロール ●コーチンロール ほか

使用している館山産の農水産物

卵・いちご・いちじく・レタス ほか

人気は「いちごのタルト」「いちじくのタルト」。館山産の材料を使った新商品開発にも熱心で、名古屋コーチンを使ったロールケーキや、レタスを使ったシュークリームなども。

MAP
F-2

KIYOTAケーキファクトリー 北条1901-50

☎0470-24-0465 ☎9:00~20:00 ㊟月曜日もしくは火曜日
<http://kiyota.mboso.ne.jp/>

モンフルニエ 駅前店

バラエティに富んだパンが並びます



花の町館山をイメージした新作「館山花サブレ」

館山産の農水産物を使用した商品

- 菓子パン類 ●モンフルニエサンド
- 館山花サブレ ●オーシャンクッキー ●焼菓子類
- いちごのシフォンケーキ・タルト (季節限定) ほか

使用している館山産の農水産物

いちご・卵

館山産の卵を使ったサンドイッチや菓子パン、焼菓子の数々が並びます。館山駅東口を出てすぐ、駅舎に隣接した建物内にあり、公共交通機関の便も良いです。

MAP
F-2

モンフルニエ 駅前店

北条1884 ☎0470-23-1630 ☎7:00~18:00 ㊟無休

なかばんカフェ

新鮮な材料で無添加、おいしいものを安全に

MAP
D-6

ふわふわスポンジにくるまれた「トライフルロール」

館山産の農水産物を使用した商品

- パン類
- ケーキ類

使用している館山産の農水産物
卵

館山産の新鮮な素材を使い、無添加で「お客様においしいパンを、安全にお届けしたい」と、こだわりオリジナルのパンが地元の方々に大人気。カフェスペースでは、パンや軽食でのんびりと。



なかばんカフェ 北条692-2
☎0470-23-1656 ☎8:00~18:30 ㊟無休(元日を除く)
<http://www.nakapan.com/>

ブルーランジェリー・スルジェ

MAP
F-2

館山産のいちごや野菜のオリジナルパン・焼菓子工房



「太陽のパン屋」スルジェから、フレッシュなおいしさ

館山産の農水産物を使用した商品

- 館山いちごのタルト・デニッシュ
- かぼちゃのプリン・スープ
- サンドイッチ ●カレーパン ほか

使用している館山産の農水産物

いちご・かぼちゃ・玉ねぎ
じゃがいも・卵 ほか

館山産のいちごや果物は鮮度抜群。それをおいしく食べていただきたい、という焼きたてパンとお菓子のお店。地産地消を目指して、新商品の開発にも取り組んでいます。



ブルーランジェリー・スルジェ
北条2416-22 ☎0470-23-1077 ☎8:00~19:00 ㊟日曜日
<http://tateyamatt.jp/surje/>

館山 中村屋

伝統の味の継承と新しい味への挑戦

MAP
F-2

オリジナルの味わいは地元の定番

館山産の農水産物を使用した商品

- パン類
- ケーキ類

使用している館山産の農水産物
卵

地元の方に根強いファンがいる「なかむらやのパン」。館山産の新鮮な素材を使い、無添加で「お客様においしいパンを、安全にお届けしたい」に、こだわった、なつかしい味わいのパンは目移りするほど。



館山 中村屋 北条1882
☎0470-23-2133 ☎6:40~18:00 ㊟無休(元日を除く)
<http://www.nakapan.com/>

たまごう
玉光MAP
C-6

新鮮な卵は風味が違います



ズラリと焼きあがった玉子焼きは壮観そのもの

館山産の農水産物を使用した商品

- 玉子焼き

使用している館山産の農水産物
鶏卵

館山市内の養鶏場から直接届く新鮮な卵を使った厚焼き玉子は、保存料・着色料不使用で、房州人好みの甘口に仕上げられています。

主に寿司屋、宿泊施設、弁当屋、スーパーや直売所など、幅広く販売している、館山の味です。



玉光
八幡367-3 ☎0470-23-3159 ☎9:00~17:00 ㊟日曜日

カネフク

館山産のわかめを商品化



人気おすすめ「天然わかめ」と入浴剤

館山産の農水産物を使用した商品

- 館山でとれた天然わかめ
- おさしみコンブ ● 海藻のとろろ
- とろろめ ● あらめ
- 入浴剤 (バスエッセンス)

使用している館山産の農水産物

わかめ・コンブ・あらめ

きれいな緑色と肉厚でやわらかく、シャキッとした歯ざわりが特徴の館山産天然わかめを商品化。わかめ造りののれんを守りながら、地元漁協とともに海藻の増養殖と、海産資源の発掘・研究・商品化に取り組んでいます。

MAP
D-5

カネフク 館山95

☎0470-22-1233 ㊟9:00~18:00 ㊟無休 (元日を除く)
http://www.kanefuku-jp.com/

富崎ベーカリー

2011年11月オープンの隠れ家的ベーカリー



お店の中は香ばしい香りであふれています

館山産の農水産物を使用した商品

- クリームパン ● プリオッシュ
- メロンパン
- 神戸レタスバーガー (期間限定) ほか

使用している館山産の農水産物

卵・レタス

桜(ソメイヨシノ)の花びらから酵母を起し、保存料無添加の体にやさしいパンを作っています。特に館山産の卵をたっぷり使用したクリームパンは大好評。レタスのシーズンには「神戸レタスバーガー」も提供しています。ぜひ一度ご賞味ください。



富崎ベーカリー 相浜254

☎0470-28-0221 ㊟10:00~16:00 (売切れ次第閉店)
㊟火・水・土・日・祝日 (土曜は予約注文分のお渡しのみ可)

森下菓子舗

地域密着型の和菓子屋



新鮮な卵は生地のふくらみが違います

館山産の農水産物を使用した商品

- どら焼き ● 栗まんじゅう
- 乳菓 ほか

使用している館山産の農水産物

卵

地元神余の養鶏場から直接仕入れる鶏卵を使い、安全で新鮮な和菓子を提供しています。新作和菓子に向けて、地元農家の新鮮な野菜や果物を使って考案中。

MAP
G-6

森下菓子舗 神余1352-1

☎0470-28-0781 ㊟8:00~18:00 ㊟8・18・28日

飲食店



- ① 茂八寿司
- ② とまや
- ③ 南房総コンテナキッチン MC cafe
- ④ 食彩空間 花水木
- ⑤ restaurant Ronronner
- ⑥ 須藤牧場 アイスカフェ CowBoy
- ⑦ 日本料理 鮨 季の音
- ⑧ イタリアンキッチン Orto
- ⑨ 美味い家 若鈴
- ⑩ 割烹 太田和
- ⑪ 生そば 地魚料理 福岡
- ⑫ 地魚料理 さがわ
- ⑬ かもめグリル
- ⑭ おしゃれ鮨 海の花
- ⑮ TATEYAMA イタリア食堂
- ⑯ ホルモン亭
- ⑰ 中華居酒屋 正龍
- ⑱ 居酒屋 台北
- ⑲ アジアンカフェ&バー クムファ
- ⑳ 海鮮料理 有香・鮮魚店 魚清
- ㉑ 波奈 総本店
- ㉒ 割烹 若松
- ㉓ 白濱屋
- ㉔ オテル ドゥ キンヤ
- ㉕ 居酒屋 ふくべ
- ㉖ 漁師料理 たてやま
- ㉗ 南総城山温泉 里見の湯内
レストラン SATOMI
- ㉘ カジュアルフレンチ トックブランシュ
- ㉙ ビストロ アン
- ㉚ カレーカフェ どんぐり
- ㉛ 中国料理 味華
- ㉜ ふじみ寿し
- ㉝ 磯料理の宿 伝平
お食事処 磯の香亭
- ㉞ Time Out Cafe
- ㉟ 伊戸だいぼ工房・食堂 漁師茶屋
- ㊱ 味処 あさみ
- ㊲ 手打ちそば 秀ちゃん
- ㊳ レモンツリー
- ㊴ 館山市相浜漁業協同組合直営 相浜亭
- ㊵ 館山市相浜漁業協同組合直営
海鮮バーベキュー 浜のいそっぴ
- ㊶ 富鮨
- ㊷ フランス料理 レストラン大澤



茂八寿司

大きめシャリと厚焼き玉子が名物



江戸創業の老舗。地元で水揚げされた新鮮な鰯を一匹丸ごと「鰯の姿寿司」に、野菜の旬も味わえる「菜の花巻き」など、手間ひまをかけた一品が味わえます。



茂八名物「厚焼き玉子」はじっくり丁寧な一枚焼き

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 房州鰯の姿寿司●厚焼き玉子
- 菜の花巻き(期間限定)
- 菜の花御膳(期間限定)

使用している館山産の農水産物

アジ・ブリ・カンパチ・イカ
なばな・卵 ほか

茂八寿司 船形1052-1 ☎0470-27-2621

☎11:00~19:00(19:00以降は要予約) ㊿木曜日

<http://www.mohachi.com/>

MAP
B-5

南房総コンテナキッチン MC cafe

コンテナカフェで憩いのひとときを



「米粉入りワッフル」「ビアガーデンバーベキュー」

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 米粉入り焼きたてワッフル
- 季節のシフォンケーキ●プーチゲ(鍋料理)

使用している館山産の農水産物

いちご・米粉・キャベツ・白菜・人参・レタス
大根・ほうれんそう・ひじき・わかめ ほか

*日によって使用する食材は変わります

南房総コンテナキッチン MC cafe

正木588-1 ☎0470-27-5750 ☎10:30~21:00 ㊿無休

<http://www.mc-kitchen.com/>

MAP
B-6



とまや

新鮮そのもの!館山の海の幸を存分に味わえるお食事処



「あじのお楽しみ定食」は三種類の食べ方で味わえます

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 刺身定食●煮魚定食●焼魚定食
- あじなめろう●あじたたき定食
- 房州の浜定食 ほか

使用している館山産の農水産物

アジ・キンメ・メゴチ・キス
岩牡蠣・カンパチ・イワシ ほか



船形港で水揚げされた魚介が新鮮なうちに食べられます。市場で購入したアワビ、サザエ、伊勢えびなどはお好みで調理いたします。



とまや 船形299-88ふれあい市場内

☎0470-27-3411 ☎9:30~17:00 ㊿木曜日(祝祭日は営業)

MAP
B-5

食彩空間 花水木

旬の館山の食材を最大限に活かした料理が揃う“食を彩る”和食処



人気は「地魚寿司」に「海鮮丼」

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 海鮮丼●地魚寿司●天ぷら ほか

使用している館山産の農水産物

アジ・カンパチ・サザエ・イサキ
コショウダイ・ヤリイカ・キンメ
サバ・スズキ ほか

地元館山の地魚を中心に、自慢の海鮮丼をはじめ、一品料理や各種コースまでメニューはバラエティ豊か。少人数から宴会まで幅広くご利用いただけます。



食彩空間 花水木 湊196-1

☎0470-24-8738 ☎11:00~14:00 17:00~21:00

㊿不定休

MAP
C-6

ron ron ne
restaurant **Ronronner**

のどかな田園にたたずむレストラン



「ふわとろオムハヤシ」「地魚のアクアパッツァ」

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 季節のスープ ●地魚のアクアパッツァ
- ふわとろオムハヤシ ●パスタ各種

使用している館山産の農水産物

そらまめ・トマト・かぼちゃ・じゃがいも
さつまいも・とうもろこし・魚介・卵
米・栗・くるみ ほか

館山産の旬の食材を彩り豊かに取り入れた料理は、目でも楽しめる一品揃い。自家産のトマトをドライトマトに、栗をペーストにしてモンブランに、と手間を惜みずらに作っています。



MAP
B-8

restaurant Ronronner 竹原2518-1 ☎0470-22-9134
営業11:30~14:30 (LO/14:00) 18:00~22:30 (LO/22:00)
休水曜日・木曜日

ときね
日本料理 **鮨 季の音**

築100年の風流な古民家レストランで“贅”のもてなしを堪能



和の空間で、館山の旬の食材を味わい豊かに

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 伊勢えび・地魚・サザエ・地野菜など
- 旬の食材を使用した懐石料理

使用している館山産の農水産物

かぼちゃ・レタス・キャベツ・アジ
アワビ・伊勢えび ほか

伊戸漁港の定置網から直送される朝獲れ地魚と新鮮な野菜にこだわった、贅沢なメニュー。館山産の食材を洗練された調理人の手により、さらに味わいも見た目も豊かに仕上げられています。



MAP
D-7

日本料理 鮨 季の音 山本695-1 ☎0470-28-5567
営業11:30~15:00 (LO/14:30) 17:00~22:00 (LO/21:30)
休不定休 <http://tokinone.jp/>

須藤牧場 アイスカフェ **CowBoy**

“牧場の新鮮なミルク”と卵を使った昔ながらの手作りアイス



牧場で味わうアイスマルクは格別

館山産の農水産物を使用したメニュー

- アイスマルク ●モモコアイス
- シフォンケーキ ●チーズケーキ
- ソフトクリーム ●プリン ほか

使用している館山産の農水産物

牛乳・いちご ほか

牧場直営のアイス屋さん。牧場ならではの搾りたての新鮮な牛乳を使い、マイナス30℃のワールドパンの上でひとつひとつ手作り。目の前で出来上がるアイスはおいしさもひとしお。



MAP
C-8

須藤牧場 アイスカフェ CowBoy 安東337
☎0470-22-9732 営業11:00~18:00 休火曜日・水曜日
<http://www.sudo-farm.com/cowboy.htm>

オルト
イタリアンキッチン **Orto**

気軽に楽しめるイタリアンレストラン



館山の地物を使ったランチ

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 焼きリゾット ●いちごタルト
- 落花生のブランジェ ほか

使用している館山産の農水産物

キンメ・マトウダイ・ブダイ・スズキ・アジ・サバ
レタス・トマト・ナス・インゲン・ブロッコリー
カリフラワー・かぶ・豚肉 ほか

相浜漁協直営店から仕入れる魚や、目の前に広がる野菜畑(イタリア語で“orto”)からも届く、新鮮な食材の持ち味を生かしたメニューが自慢です。石窯で焼くピッツアは一味違うと好評です。(ピッツアはディナータイムのみの提供になります)



MAP
C-6

イタリアンキッチン Orto 高井1639-5 ☎0470-23-0155
営業11:00~14:30 (LO/14:00) 17:30~20:30 (LO/20:00)
休月曜日(祝日の場合は翌日)・他月1回不定休

美味い家 若鈴

美味い地魚と館山ならではの安心・安全な農産物を使用



とれたての地魚は鮮度、食感抜群

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 地魚寿司●レタス巻き
- 地魚刺身定食 ほか

使用している館山産の農水産物

ヒラメ・イサキ・カマス・マダイ・ブリ
タコ・キンメ・レタス ほか

地元漁港からの仕入れのほか、自船で釣り上げた鮮魚を日替わりで提供しています。地魚の新鮮さと旨さを引き出すことにこだわったメニューが充実。魚好きにはたまらないお店です。



MAP
C-6

美味い家 若鈴 上野原91-4 ☎0470-23-9022
☎11:00~14:00/17:00~24:00 (料理LO/23:00)
㊿第3月曜日 <http://www.wakasuzu.com/>

生そば 地魚料理 福岡

館山駅 駅前 房総で獲れたてのお魚、自慢のおそばをどうぞ



「おすすめ定食」に生そばが付くサービスは15時まで

館山産の農水産物を使用したメニュー

- おすすめ定食 (刺身・そば・一品料理・ご飯)
- 刺身定食
- その他一品料理

使用している館山産の農水産物

魚介類・米・野菜類・卵 ほか

地元館山で水揚げされた新鮮な地魚を使った刺身、煮魚、焼魚など海の幸をボリューム満点で提供。お米や野菜は地元農家から仕入れています。子供も大人も満足のアットホームなお店です。



生そば 地魚料理 福岡
北条2204-10 ☎0470-22-4148 ☎11:30~20:00 (LO)
㊿不定休 (予約優先)

割烹 太田和

地の幸を和食の技で味わう



新鮮な地魚はプリプリの食感

館山産の農水産物を使用したメニュー

- おまかせコース●刺身定食
- 煮物●焼物●揚物 ほか

使用している館山産の農水産物

マダイ・キンメ・ブリ・ホウボウ・カマス
スズキ・アジ・タコ・アオリイカ・サザエ
アワビ・インダマ・なばな・そらまめ・自然薯・レタス・たけのこ ほか



毎日、船形漁港で水揚げされた魚を仕入れて提供しています。新鮮な魚介と旬の野菜を使った料理の数々は、季節を感じさせ、館山の海の幸・山の幸を堪能できます。

MAP
F-2

割烹 太田和 北条1901-20
☎0470-24-1233 ☎11:30~14:00/17:00~22:00
㊿日曜日 (応相談)

地魚料理 さがわ

伊戸、波左間漁港の朝獲れ魚を豊富なメニューで!



お昼の人気メニュー「海花弁当」はボリューム満点!

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 刺身定食●海花弁当●地魚フライ定食
- 煮魚定食●地魚塩焼●地魚づけ丼 ほか

使用している館山産の農水産物

アジ・ワラサ・ヒラメ・カワハギ・カマス
メバル・サザエ・スズキ・イサキ・マトウダイ
米 ほか

鮮度バツグンの地魚を昼は定食や丼に、夜は一品料理に。その日お勧めの魚はお好みの調理方法でお出しします。四季折々の海の幸をどうぞ。



MAP
F-1

地魚料理 さがわ 北条2949 ☎0470-23-0223
☎11:30~14:00/17:00~22:00 ㊿月曜日・火曜日 (昼)

かもめグリル

MAP
F-1

おいしい時間をお届けする、OPAプロデュースの洋食屋さん



名物「かもめグリルのビーフシチュー」

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 地元養鶏場の卵を使用したオムライス
- 神戸とうもろこしの冷製スープ（夏期限定）

使用している館山産の農水産物

卵・とうもろこし・レタス・トマト
いちじく ほか

フランスで腕を磨いたシェフが自ら選び抜いた館山産の食材をていねいに手づくりした料理は地元で評判。看板メニューの特製ビーフシチューをはじめ、季節替わりのメニューも豊富です。



かもめグリル

北条2903マラガモール1F ☎0470-24-8787 ㊟11:00~22:00
㊟無休 <http://www.opavillage.com/kamome/>

TATEYAMA イタリア食堂

MAP
F-1

駅近く!アットホームな雰囲気で大格イタリアンを



地蛸のテリヌはわさびのソースで

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 伊勢えびのクリームソースタリオリーニ
- 地魚カルパッチョ3品盛り合わせ
- 地蛸のテリヌわさびドレッシング

使用している館山産の農水産物

スズキ・カツオ・カワハギ・マトウダイ・メジナ・ヒラメ
イカ・タコ・メダイ・マダイ・伊勢えび・サザエ・トコブシ ほか

地元で獲れた旬の魚や野菜を使ったイタリアの家庭料理が味わえます。パスタ、ピザなどのほか、季節ごとのオススメ料理もあります。

TATEYAMA イタリア食堂 北条2903マラガモール2F ☎0470-23-2745
㊟ランチ11:30~15:30 (LO/15:00) ディナー火~土17:30~22:30 (LO/21:30)
日・祝17:30~22:00 (LO/21:00) ㊟月曜日 <http://www.italasyoku.com/>

おしゃれ鮨 海の花

MAP
F-1

こだわりと味わいのオシャレな鮨処



「板長おまかせ鮨」はオススメの一品

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 地魚板長お任せ鮨
- 定番花摘み御膳
- 地魚定食 ほか

使用している館山産の農水産物

さざえ・伊勢えび・アワビ・ヒラメ・アジ
カワハギ・ホウボウ ほか

伊戸漁港の定置網で水揚げされた朝獲れの地魚を、館山きっての寿司職人が卓越した技で提供します。見た目にもこだわって、有田焼の器に彩られた旨い鮨は特に女性のお客様に好評です。

おしゃれ鮨 海の花 北条2903マラガモール1F ☎0470-25-5151
㊟11:15~15:00 (LO/14:30) 17:00~22:00 (LO/21:30) /土日祝 11:00~22:00 (LO/21:30) ㊟木曜日 <http://hanashibuki.com/uminohana/>

ホルモン亭

MAP
F-1

まほろばポークにこだわる焼肉店



素材の味をじっくり。人気のメニューの一例

館山産の農水産物を使用したメニュー

- まほろばポークの焼肉メニュー各種
- 使用している館山産の農水産物
豚肉（まほろばポーク）

柔らかくて甘みのある肉質、融点が低くとろけるような食感の脂身が特徴の「まほろばポーク」。素材の味を楽しめる七輪の炭火焼で。胃にもたれにくく、コレステロールが蓄積しにくいそうです。食べ放題メニューも人気。

ホルモン亭
北条2542-2 ㊟18:00~24:00 ㊟無休

中華居酒屋 ^{せいりゅう} 正龍

渚銀座にある中華料理店 チャーハンが絶品



館山産のお米を使いバラバラに仕上げました

館山産の農水産物を使用したメニュー

- チャーハン
- カニ玉
- 冷やしトマト

使用している館山産の農水産物

卵・米・トマト ほか

当店自慢で定番のチャーハンとカニ玉は、養鶏場から直送の館山産の新鮮卵を使用している人気メニューです。また、当店で使用するお米はこだわりの館山産100%。他にも、バラエティ豊かな中華メニューが安く、旨いと評判。お店はいつも活気に溢れています。

MAP
F-1

中華居酒屋 正龍 北条2550-17 ☎0470-23-8881
 営業16:30~1:30 (金・土曜日16:30~2:00) 休日曜日

アジアンカフェ&バー クムファ

2012年3月オープン! 水平線を眺めながら味わうアジア料理



ランチメニューの「タイカレー」は本場の味

館山産の農水産物を使用したメニュー

- ナシゴレン (インドネシア風チャーハン)
- タイカレー
- トゥヤチャチャ (たっぷり野菜のトマト煮込)

使用している館山産の農水産物

米・野菜 (トマト・たまねぎ ほか)

テラス席もあり、北条栈橋は目の前。館山産の野菜やお米などを使ったアジア料理を味わうことができます。鏡ヶ浦に沈む夕日を眺めながら味わうカクテルは格別です!

MAP
G-1

アジアンカフェ&バー クムファ 北条2674-11 ☎0470-24-2511 営業11:30~23:00 休水曜日

居酒屋 ^{たいぺい} 台北

館山産の食材にこだわった和洋中のメニューが豊富です!



朝獲れの活きの良い刺身でまずは一杯!

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 刺身盛合わせ ●活さざえ刺身
- 鰺なめろう ●しめ鯖 ●卵焼き
- 卵チャーハン ●茶碗蒸し ほか

使用している館山産の農水産物

ヒラメ・カンパチ・ホウボウ・イサキ・アジ
ヒラマサ・サバ・イカ・サザエ・卵・米 ほか

波左間の定置網で上がった新鮮な地魚を使った刺身をはじめ、お酒に合う料理が自慢です。美容に良いカクテルは女性客にも人気です。少人数から宴会までご利用ください。

MAP
F-1

居酒屋 台北 北条2550-81 ☎0470-23-8819 営業17:00~4:00 休日曜日

海鮮料理 ^{ゆか} 有香・^{うおせい} 鮮魚店 魚清

鮮魚店直営! 安心・安全な地魚を厳選して使用した、本物の海鮮料理



地魚のよさをたっぷり味わって

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 刺身 ●煮魚 ●焼魚 ●鮮魚
- 塩辛 ●干物 ●さんが ほか

使用している館山産の農水産物

アジ・イサキ・サザエ・アワビ・伊勢えび
キンメダイ・ムツ・スズキ ほか

館山市船形漁港で水揚げされた鮮魚を提供。隣接の鮮魚店が朝獲れの地魚をその場で調理するので、鮮度は抜群。その鮮度の良さと、地魚が持つ本来の旨みを味わえます。

MAP
G-2

海鮮料理 有香・鮮魚店 魚清 北条1840 【有香】☎0470-23-5645
 営業11:30~15:00 (14:30/LO) / 17:00~21:00 (20:30/LO)
 【魚清】☎0470-23-3919 営業10:00~19:00 休水曜日

波奈 総本店

鮮度抜群! 館山ならではの地魚寿司が日替わりで



自慢の人気メニュー「房州 荒磯地魚ずし」

館山産の農水産物を使用したメニュー

●房州 荒磯地魚ずし ●特選ずし にぎわい膳
※水揚げ・仕入れ等により内容が日ごとに変わります。

使用している館山産の農水産物

サザエ・アジ・アワビ・キンメ・タコ・アオリイカ
伊勢えび・アナゴ・ヒラメ・サバ ほか

館山市内の漁港を中心に新鮮なネタを毎朝買い付け。寿司、刺身はもちろん、バラエティに富んだメニューが彩り豊かに揃い、存分に海の幸を味わえます。



MAP
G-2

波奈 総本店

北条2619-6 ☎0470-22-1385 ㊟11:00~22:00 ㊟第3月曜日
<http://sohonten.washokuhana.com/>

白濱屋

大きな握りが美味しい「地魚寿司」



旬のネタの揃い踏み「地魚寿司」

館山産の農水産物を使用したメニュー

●地魚寿司 ●一品料理 ほか

使用している館山産の農水産物

クロムツ・エンザラ・アジ・メダイ・イサキ
キンメ・スズキ・ヒラメ・サザエ
アワビ・ソラマメ・タケノコ・落花生 ほか

船形漁港等で水揚げされた、魚を使った地魚寿司や一品料理(つぼ焼・さんが焼・焼魚 etc)のほか、館山産の野菜を使った鍋物(10月中頃~3月末)や炊き込み御飯(要予約)もおすすです。



MAP
G-2

白濱屋 北条1625-38 ☎0470-22-3615 ㊟11:00~21:00
※平日に限り14:30~17:00は準備中となります
㊟水曜日 <http://www.awa.or.jp/home/boshu/shirahamaya/>

割烹 若松

布良漁港で獲れた極上の地魚料理を堪能できる老舗料亭



季節に応じた本物の活魚料理を提供

館山産の農水産物を使用したメニュー

●トコブシのだまし煮
●クエ鍋 一本釣り
●サザエのなめろう ほか

使用している館山産の農水産物

トコブシ・クエ・サザエ・ブダイ
トビウオ・賀茂なす ほか

鮮度の良い旬の魚介類を使った、贅沢な「お任せコース」が味わえます。刺身用の魚は漁師の一本釣り物にこだわって仕入れ。事前にご予約を。



MAP
G-2

割烹 若松

北条2578 ☎0470-22-4188 ㊟11:30~23:00 ㊟不定休
<http://wakamatsu.blogzine.jp/blog/>

オテル ドウ キンヤ

地産地消をコンセプトにした新しいフランス料理の世界へ



新鮮な魚介類が彩り豊かなフレンチに

館山産の農水産物を使用したメニュー

●魚介のグリエ
●さつまいものスープ
●フルーツのコンポート ●館山タルト ほか

使用している館山産の農水産物

ヒラメ・マダイ・さつまいも・いちじく ほか

館山ならではの食材を限りなく活かしたコース料理のほかアラカルトメニューも充実。また、料理を引き立てるワインをはじめ日本酒、焼酎も豊富に揃っています。館山産の素材にこだわった「館山タルト」も人気。



MAP
G-2

オテル ドウ キンヤ 北条1708アークス内
☎0470-24-0215 ㊟12:00~22:00 ㊟火曜日・第2水曜日
<http://ameblo.jp/hotel-de-kinya/>

居酒屋ふくべ

心地よくおいしい料理やお酒が楽しめるお店

MAP
G-3

地元食材を使ったメニューのいろいろ

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 地魚の刺身盛り合せ ●煮魚 ●焼魚
- きぬかつぎ ●ゴーヤの佃煮
- 卵焼き ●はばのりおにぎり ほか

使用している館山産の農水産物

アジ・カンパチ・メジマグロ・アオリイカ・サバ

地蛸・サザエ・はばのり・さといも・ゴーヤ・卵 ほか



居酒屋ふくべ

新宿5-1 ☎0470-23-5722 営17:30~2:00 休月曜日

地元で水揚げされた新鮮な魚や野菜と、各地のお酒を味わえるお店。時には、まんぼうやクジラなど、ちょっと珍しい食材にも出会えることも。明るく和気あいあいとした雰囲気です。

南総城山温泉 里見の湯内 レストランSATOMI

MAP
D-6

温泉とお食事でゆったり癒しの館



ボリューム満点な「ポークソテー御膳」

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 刺身御膳 ●洲崎漁場（刺身盛り合せ）
- ポークソテー御膳 ほか

使用している館山産の農水産物

ヒラメ・ホウボウ・アジ・マダイ・スズキ

コショウダイ・豚肉・卵 ほか

地元の港で水揚げされる魚介類を使った新鮮な地魚料理、館山特産の「まほろばポーク」を使用した料理、本格的韓国料理のほか、宴会プランもご用意。もちろん、お食事だけでもオーケーです。



南総城山温泉 里見の湯内 レストランSATOMI 下真倉305-1

☎0470-25-1126 営10:00~23:30 (レストラン11:30~21:00/LO) 休無休 <http://www.satominoyu.com>

漁師料理たてやま

船形漁港から直送!多様な磯づくし料理を味わえます

MAP
D-6

人気の「活貝焼バイキング食べ放題」

館山産の農水産物を使用したメニュー

- たてやま定食
- たてやま寿司
- 地魚づけ丼 ほか

使用している館山産の農水産物

サザエ・アワビ・アジ・イカ・伊勢えび 米 ほか



定食から活貝焼きバイキング食べ放題、宴会用の豪華な磯料理まで館山産の魚介類を使用したメニューの豊富さは、選ぶのを迷ってしまうほど。ボリューム満点の昼定食も人気です。

漁師料理たてやま 下真倉371 ☎0470-22-1137

営平日9:30~18:00/土日祝9:30~19:00 休無休 <http://www.tateyama-1137.com/topics/>

カジュアルフレンチ トックブランシュ

MAP
D-6

館山産の豊かな食材を使ったアットホームなフレンチを



新メニューの「館山オムレツランチ」は館山産の卵をたっぷり使用

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 館山オムレツランチ
- 地魚のコース ほか

使用している館山産の農水産物

マトウダイ・スズキ・マダイ・イサキ
コショウダイ・テンス・ヒラメ・卵・米
レタス・いちご ほか

目で楽しむ、心も体も喜ぶ料理を…

旬の地魚、野菜を使ったお得なランチコースの他、ディナーも充実しています。定期的に開催している料理講習会も地元のお客様に好評です。



カジュアルフレンチ トックブランシュ 南条238-1 ☎0470-25-5524

営11:30~13:30/LO 17:30~20:00/LO 休月曜日(祝日の場合は翌日)・他月1回連休あり <http://www.toqueblanche.jp/>

ビストロ アン

MAP
D-5

豊かな郷土の味をアレンジしたカジュアルレストラン



「いろいろトマトの冷製スパゲティー」

館山産の農水産物を使用したメニュー

- さんが焼きのそぼろトマトスパゲティ
- サザエの落花生香草焼きエスカルゴ風
- 地魚のカルパッチョ ほか

使用している館山産の農水産物

トマト・アスパラ・ナス・ズッキーニ・アシタバ
とうもろこし・伊勢えび・イサキ・キンメ ほか

館山市内農園の新鮮な野菜を中心に使い、素材の味を活かしたメニューがいっぱい。日替わりの魚料理など、その日のオススメは店内のボードをぜひチェックして。



ビストロ アン 長須賀190-15 ☎0470-22-7226
 ☎11:30~14:00/17:30~21:00 (LO/20:30)
 ☎日曜日 <http://d.hatena.ne.jp/bistro-un/>

中国料理 味華

MAP
D-4

館山産の食材で本格中国料理



素材にこだわるボリューム満点メニュー

館山産の農水産物を使用したメニュー

- チャーハン●ホイコウロウ
- アワビとしいたけの煮込み
- 各種種類の野菜 ほか

使用している館山産の農水産物

豚肉・アワビ・卵・米・レタス・しいたけ
青梗菜・キャベツ・白菜・ねぎ・玉ねぎ・大根・人参・ナス・ピーマン ほか

新鮮な野菜やアワビなど、一つひとつの素材にこだわる本格派。麺類、飲茶、一品料理までメニューも豊富で、ボリューム満点。そのおいしさは、地元の方だけでなく観光で訪れた方からも好評です。



中国料理 味華
 塩見278 ☎0470-29-0789 ☎11:00~20:00/LO ☎水曜日

カレーカフェ どんぐり

MAP
D-5

館山産の食材をふんだんに使ったバラエティ豊かなカレーライス



ボリューム満点の「特製どんぐりカレー」

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 特製どんぐりカレー
- 城山カレー春巻き
- クリスタルパフェ ほか

使用している館山産の農水産物

米・里芋・かぼちゃ・びわ・みかん ほか
(じゃがいも、玉ねぎ、人参※収穫時に使用)

旬の野菜・果物を使用し、オリジナルの手づくりメニューを提供しています。独自の製法で作られたカレーは素材の旨味が活かされ絶妙な味わい。



カレーカフェ どんぐり 上真倉2239-1
 ☎0470-23-8818 ☎10:30~18:30 ☎木曜日(祝除く)
<http://ameblo.jp/yusubaba0324/>

ふじみ寿し

MAP
D-3

坂田の定置網からのネタが揃う



その日の水揚げでネタが決まる「地魚寿し」

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 地魚寿し●おすすめ寿し●なめろう
- 水なます●からすみ
- まんぼう酢みそ ほか

使用している館山産の農水産物

アジ・サバ・カツオ・ワラサ・キンメ・マンボウ
イサキ・ホウボウ・ウルメイワシ・サザエ・トコブシ・ウニ・米 ほか

地元坂田の定置網の船に、大将自らが乗り込み選んできた魚がネタに。獲れたての魚の味を最大限いかすことに心を配っている。ボードに書かれた本日のおすすめ料理の焼物、煮物、自家製のからすみまで、手を掛けた料理も美味。



ふじみ寿し 浜田296-1 ☎0470-29-0129
 ☎11:00~14:00/17:00~21:00 ☎不定休
<http://www5.ocn.ne.jp/~fujimi/>

磯料理の宿 伝平・お食事処 磯の香亭

MAP
D-2

波左間沖の定置網で獲れた、新鮮な旬の地魚を使用



磯の香りを満喫「潮風御膳」

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 潮風御膳
- さんが焼き
- あわびの踊り焼き ほか

使用している館山産の農水産物

アジ・ムツ・イサキ・アワビ ほか

毎朝獲れたての鮮魚を、刺身をはじめ郷土料理・漁師料理から豪華な舟盛りまで「食のまち館山」を感じられるメニューが充実。宿泊もできる食事処です。



磯料理の宿 伝平・お食事処 磯の香亭 波左間 944 ☎0470-29-0175 【伝平】
 営業IN/15:00 OUT/10:00 ㊟不定休 【磯の香亭】営業 12:00~14:00 18:00
 ~21:00 ㊟木曜日 <http://www.awa.or.jp/home/denbei/index.html>

伊戸だいぼ工房・食堂 漁師茶屋

MAP
E-2

鮮度抜群の館山の魚介類を使った名物・漁師料理の食事処



季節ごとに中身がかわる海鮮丼など海の味いっぱい

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 各種海鮮丼 ● 館山炙り海鮮丼
- 日替定食

使用している館山産の農水産物

伊勢えび・サザエ・鮮魚

伊戸漁港で揚がった魚介類を使った漁師料理を提供しています。新メニューのOMOTENASHIご当地グルメ「館山炙り(あぶり)海鮮丼」(数量限定)も好評です。伊勢えびやサザエ、アワビの販売もありますので、お問い合わせ下さい。



伊戸だいぼ工房・食堂 漁師茶屋 伊戸963-1 ☎0470-29-1221
 営業9:00~17:00 【漁師茶屋】11:00~16:00 ㊟第1・3水曜日
<http://www.awa.or.jp/home/daibo/>

Time Out Cafe

MAP
D-1

ただ通り過ぎるにはもったいない…景色と時間がそこにはあります



館山産のフレッシュ卵を使ったMIXサンド

館山産の農水産物を使用したメニュー

- MIXサンドイッチ
- フレッシュ苺のラズベリーソースがけ
- 苺ジュース・苺ミルク(期間限定)
- ところてん

使用している館山産の農水産物

レタス・きゅうり・卵・いちご・天草

館山産のいちごの甘味がギュッと詰まったスイーツはどれもオススメ。お弁当の持ち込みも可能です。広い窓に囲まれた店内からの眺めは絶景。洲崎灯台のそばに建つこのカフェで、ゆったりとしたひとときを過ごしてみたいいかが？



Time Out Cafe 洲崎137-1 ☎0470-29-0090
 営業11:00~17:00(日曜日は13:00~17:00)(冬は日没まで)
 ㊟木曜日・金曜日

味処 あさみ

MAP
G-4

ロコミで旨い!と評判の店



上刺身定食はロコミいちおしメニューのひとつ

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 上刺身定食 ● アジたたき定食
- アジフライ定食 ● さんが焼き
- 野菜サラダ ほか

使用している館山産の農水産物

アジ・イナダ・イサキ・タカベ・トビウオ・カツオ
アオリイカ・サニーレタス・レタス・わさび菜・きゅうり・トマト・米 ほか

西岬地区の漁港で水揚げされた鮮魚を中心に、豊富なメニューでお客様の舌を飽きさせないお店。刺身・焼物・煮物・揚げ物・丼と、どれもおいしくてボリューム満点、と地元の方だけでなく観光で訪れた方からも好評です。



味処 あさみ 犬石250-1 ☎0470-28-2532
 営業11:00~14:00 17:00~21:30(LO/20:50) ㊟木曜日
<http://enjoy.pial.jp/~asami/>

手打ちそば ^{ひで} 秀ちゃん

こだわりの食材で独自スタイルを



看板メニューの「南房総辛味大根 おろしそば」

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 南房総辛味大根 おろしそば
- 豚肉つけ汁そば ●神戸レタスサラダそば (季節限定)
- 野菜サラダ ほか

使用している館山産の農水産物

豚肉(南光ポーク)・辛味大根・ネギ・人参
レタス・トマト・きゅうり・オクラ ほか

おろしそばに使用される辛味大根は、館山の気候に合った品種を、さらに蕎麦屋らしからぬオススメには、新鮮な野菜のサラダ、どれも自家栽培と地元契約農家から届いたもの。また、館山産豚肉の旨みを十分に引き出した「豚肉つけ汁そば」も人気的一品。



MAP
G-4

手打ちそば 秀ちゃん 大神宮120-1 ☎0470-28-2444
☎11:00~19:00 (LO) ㊟水曜日・木曜日(祝日は営業)

館山市相浜漁業協同組合直営 相浜亭

MAP
G-4

2011年5月2日オープンの漁協直営お食事処



漁協直営のまさに獲れたて海鮮メニュー

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 定置井 ●相浜定食 ●海女丼
- アジのなめろう丼 ●アジ天井
- 伊勢海老天丼 (完全予約制)

使用している館山産の農水産物

アジ・アワビ・トコブシ・伊勢えび
ひじき・わかめ ほか

相浜漁協直営ならではのサービスを心がけ、定置網で水揚げされた魚、海女が潜って獲ったアワビやサザエなどを使ったメニューは様々。どの定食・丼物にも、相浜産のひじきの煮物、同じく相浜産の天然切りワカメの味噌汁付き。



館山市相浜漁業協同組合直営 相浜亭
相浜234 ☎0470-28-2345 ☎10:00~17:00 ㊟水曜日
<http://www.justmystage.com/home/aihamakumiai/sub2.html>

レモンツリー

アットホームな B&B カフェで館山産グルメを堪能



定食類のライスは無農薬で化学肥料を使用していないお米を使っています

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 豚のしょうが焼き定食 ●トンカツ定食
- 苺のムース・苺のシフォンケーキ (期間限定)

使用している館山産の農水産物

米・卵・豚肉・いちご
野菜(ナス・レタス・きゅうり) ほか

館山育ちの南光ポーク、地元や家庭菜園で採れた新鮮な野菜をたっぷり使ったしょうが焼きやとんかつが自慢です。ほかにも館山産の苺を使った手作りジャムを添えたシフォンケーキは是非一度ご賞味あれ。朝食付き民宿も営業しています。



MAP
G-4

レモンツリー 大神宮163-1
☎0470-28-3911 ☎11:00~19:00 ㊟火曜日・水曜日
<http://lemontree.sakura.ne.jp>

館山市相浜漁業協同組合直営 海鮮バーベキュー 浜のいそっぴ

MAP
G-4

新鮮そのもの! 海鮮バーベキューのお店



目の前の海でとれた食材をバーベキューで

館山産の農水産物を使用した商品

- アワビ ●サザエ ●伊勢えび
- わかめ ●ひじき ●はばのり

使用している館山産の農水産物

アワビ・サザエ・伊勢えび・わかめ
ひじき・はばのり ほか

相浜の海女が潜って水揚げしたサザエや伊勢えびなどを、豪快にバーベキューでいただけます。また、相浜で取れるアワビ、サザエなどの磯物、ワカメやひじき、はばのりなどの海藻類も、お土産として販売。



館山市相浜漁業協同組合直営 海鮮バーベキュー 浜のいそっぴ
相浜249 ☎0470-28-3035 ☎10:00~17:00 ㊟火曜日
<http://www.justmystage.com/home/aihamakumiai/sub1.html>

富鯨

地物をにぎる鯨屋の元祖



一番人気の「地物ずし」、窓からの眺めもよいです

館山産の農水産物を使用した商品

- 地物ずし ●しめ鯖 ●なめろう
- さんが焼き ●ツケにぎり
- さざえの肝たたき ほか

使用している館山産の農水産物

アジ・サバ・カツオ・コチ・カンパチ・ワラサ
キンメ・イサキ・ホウボウ・サザエ ほかMAP
G-4

自身の地魚にこだわった鯨をにぎる元祖。市内の漁師から直接仕入れる魚は、ひとつひとつついでいな仕事で持ち味が際立ったネタに。「新鮮な魚は捨てることなし」と、あら汁やあら煮、魚卵は軍艦巻きや味噌汁にと手間を惜しみません。



富鯨 布良300-6 ☎0470-28-1654

☎11:00~20:30 ㊟火曜日（祝日は水曜日に振替）

フランス料理 レストラン大澤

房総館山を楽しめるフランス料理



落ちついた空間で、地元食材満載のフレンチを

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 地魚 ●地野菜のオードブル盛合せ
- 地魚の冷燻製 ●地魚のボワレ
- デザート各種 ほか

使用している館山産の農水産物

サザエ・カンパチ・コショウダイ・イサキ
いちじく・ナス・かぼちゃ・卵 ほか

地魚・地野菜・旨味のある肉を使ったコース料理のレストラン。一年を通して自家製冷燻製を頂けるのは、シェフ自ら庭に作った燻製小屋から。喧噪からたまには離れ、自然の中で上質な時間を満喫できる本格フランス料理のお店です。

MAP
F-6

フランス料理 レストラン大澤 神余4359-56 ☎0470-28-1035

☎11:30~13:30 (LO) / 17:30~20:30 (LO) ※ディナー完全予約制

㊟水曜日・第2火曜日 <http://www3.ocn.ne.jp/~oosawaz/>

館山市地産地消推進店

宿泊施設



- 1 ペンション スズキアグリ
- 2 たてやま夕日海岸ホテル
- 3 館山シーサイドホテル
- 4 海辺の宿 きらく
- 5 民宿 せいたろう
- 6 幸田旅館
- 7 お宿 やまもと
- 8 ファミリーオ館山・
海山レストラン ポーノ!
- 9 天然温泉 人魚の湯 旅館 海紅豆
- 10 海の湯宿 花しぶき
- 11 森羅
- 12 民宿 さざ波荘
- 13 休暇村 館山
- 14 アクアサイド イン サニーフィッシュ
- 15 民宿 新藤館
- 16 ホテル洲の崎 風の抄
- 17 ホテル川端
- 18 ペンション 海岸通り
- 19 ペンション マーメイド
- 20 ペンション フローラ
- 21 ホテル オーバヴィラー・ジュ・
れずとらん カンパーニユ
- 22 ヒルサイドイン シロッコ
- 23 リフレッシュイン てゆもろお〜
- 24 海辺の民宿 森荘

ペンション スズキアグリ

MAP
D-7

館山でグリーンツーリズム! 農業体験ができるペンション



一年を通じて農作物の収穫体験が可能です

館山産の農水産物を使用したメニュー

●郷土料理「からなます」ほか、
収穫した食材を使用した料理

使用している館山産の農水産物

米・卵・里芋・落花生・なばな
いよかん・いちじく・ぶどう ほか

収穫体験した野菜がその日の食卓へ並ぶ、ほかにはない体験ができる宿。手間をおかず、とれたての味を活かした料理は宿泊者に評判です。



ペンション スズキアグリ 山本1038

☎0470-22-6959 ⑤IN/15:00 OUT/10:00 ⑥無休

<http://www.awa.or.jp/home/a-suzuki/>

館山シーサイドホテル

MAP
C-5

新鮮な海の幸を満喫できる快適なリゾートホテル



豪華な海の味わいを、贅沢に

館山産の農水産物を使用したメニュー

●伊勢えびのお造り
●さざえのつぼ焼き
●アジのさんが焼き ほか

使用している館山産の農水産物

米・伊勢えび・サザエ・アジ・卵
季節の野菜 ほか

館山湾を一望できるロケーションの良さと、海鮮料理をはじめとした獲れたての館山産の農水産物をふんだんに使った料理が魅力です。



館山シーサイドホテル

八幡822 ☎0470-22-0151 ⑤IN/15:00 OUT/10:00 ⑥無休

<http://www.tateyamaseaside.com/>

たてやま夕日海岸ホテル

MAP
C-5

美しい海に沈む夕日と、新鮮な海の幸が自慢のホテル



館山の海の幸が存分に楽しめます

館山産の農水産物を使用したメニュー

●南総館山発見膳
●伊勢海老御膳
●お造りや舟盛を中心とした各種御膳

使用している館山産の農水産物

伊勢えび・サザエ・アジなど魚介類・なばな
セルリ・レタス・豚肉・ヒジキ・果物 ほか

伊勢えびを中心に館山産の豊かな食材を取り入れ、豚肉、サザエ、地魚など八つの食材からなる「南総館山発見膳」を提供しています。このほかにも、「伊勢海老御膳」など、料理長おすすめの満腹プランが盛りだくさんです。



たてやま夕日海岸ホテル 八幡822

☎0470-23-8111 ⑤IN/15:00 OUT/10:00 ⑥無休

<http://www.yuhikaigan.com>

海辺の宿 きらく

MAP
F-1

こだわりの食材でもてなすお宿



四季折々の旬の素材を生かした料理の数々

館山産の農水産物を使用したメニュー

●アジのさんが焼き ●なめろう
●サザエの壺焼き ●刺身盛合せ
●焼魚 ほか

使用している館山産の農水産物

アジ・サザエ・ワカメなど魚介類・米・長ねぎ
玉ねぎ・じゃがいもなど野菜類 ほか

お米は粳のまま低温貯蔵しているものを使うこだわり、漁師から直接仕入れるサザエや自家栽培の野菜など、新鮮な食材を使用した料理が自慢です。ボリュームたっぷりのお刺身満腹プランやあわびの踊り焼きプランなども、リーズナブルにご用意しています。



海辺の宿 きらく

北条2882 ☎0470-22-2657 ⑤IN/15:00 OUT/9:30 ⑥無休

<http://park17.wakwak.com/~kilaku.y-bousou/>

民宿 せいたろう

潮の香り漂う民宿で館山の海の幸を!



旬の魚介と野菜の心づくしの料理でおもてなし

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 地魚の刺身 ●さんが焼き ●煮魚
- ムニエル ●卵焼き ●サラダ ほか

使用している館山産の農水産物

米・卵・野菜・魚介類 ほか

季節の旬のものを使用しています。

北条海岸は目と鼻の先という立地のアットホームな民宿。館山で獲れた魚を使った刺身やムニエル、煮魚など、心のこもった家庭料理を味わうことができます。



MAP
G-1

民宿 せいたろう 北条2645-67
☎0470-22-6718 ㊟IN/15:00 OUT/10:00 ㊟無休

お宿 やまもと

館山産にこだわりめいた料理が好評。家庭的な海辺の宿



豪快な「かぶと煮」など趣向を凝らしたメニューが

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 鯛のかぶと煮
- 地魚の刺身
- 地だこの刺身・地だこのやわらか煮

使用している館山産の農水産物

タコ・ブリ・カマス・アジ・イカ ほか

「訪れるたびに新鮮な館山の味覚を存分に味わっていただきたい」と、旬の地魚や野菜をふんだんに盛りこみ、調理法には工夫を凝らしています。



MAP
D-5

お宿 やまもと 沼974
☎0470-22-2671 ㊟IN/15:00 OUT/10:00 ㊟不定休
<http://oyado-yamamoto.awa.jp/>

幸田旅館

創業百年の老舗旅館で味わう館山の山海の幸



館山ならではの新鮮なお刺身が堪能できます

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 地魚の刺身
- 南総館山発見膳 ほか

使用している館山産の農水産物

カマス・イナダ・アジなど魚介類
卵・野菜 ほか

館山駅から徒歩3分という好立地。館山で獲れた新鮮な海の幸を中心に、旬の素材を生かした料理を頂けます。予算に応じて刺身盛り合わせをご用意できます。



MAP
G-2

幸田旅館
北条1837 ☎0470-22-3258 ㊟IN/15:00 OUT/10:00 ㊟無休
<http://kouda-ryokan.milkcafe.to/>

ファミリーオ館山・海山レストラン ボーノ!

旬の海山を味わえる、地産地消がコンセプトのシンプルなイタリアン



館山の海と山の幸を味わった房総イタリアン!

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 旬感館山 ●海山ものがたり (海コースの場合: アクアパッツァ、具沢山サラダ、地魚のフリット、季節のデザートetc.) ほか

使用している館山産の農水産物

ヒシコイワシ・マメアジ・ワラサ・地ダコ・さつまいも・しょうが・ごぼう
レタス・人参・豚肉・かぼちゃ ほか

各種アクティビティが充実しているホテル・ファミリーオ館山内にあるレストランは宿泊者以外の利用も可能。海の幸、山の幸をバランス良く取り入れたイタリアンメニューが充実しています。



MAP
D-4

ファミリーオ館山・海山レストラン ボーノ! 大賀81-17
☎0470-22-8889 ㊟【ホテル】IN/15:00 OUT/11:00 【レストラン】11:00
~21:00 (LO/20:30) ㊟無休 <http://www.familio-tateyama.com/>

天然温泉 人魚の湯 旅館 海紅豆

かいこうず

MAP
D-4

新鮮な館山の味覚を活かしたカラダにやさしい自然派会席の宿



豪快な舟盛りが自慢の「自然派会席」

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 自然派会席 ●陶板焼き
- 鍋料理 ほか

使用している館山産の農水産物

米・白菜・ブロッコリー・なばな・さつまいも
かぶ・イサキ・アジ・カンパチ・アワビ
サザエ・伊勢えび ほか

西岬漁港のほか、定置網で揚がった地魚を中心に、新鮮な天然物を味わえます。使用する食材は安心・安全な館山産にこだわりぬき、既製品に頼らず、すべて手作りのお料理を提供。



天然温泉 人魚の湯 旅館 海紅豆

大賀85-1 ☎0470-23-1212 ㊟IN/15:00 OUT/10:00

㊟不定休 <http://kaikouzu.com/>

森羅

しんら

MAP
D-3

館山の自然を一望できるプライベートリゾートで出会う旬の味覚



極上の素材と絵画のように美しい盛り付けに感動

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 伊勢えび・地魚・さざえなど旬の食材を使用した創作会席コース（地魚刺身・金目鯛の煮付けetc.）

使用している館山産の農水産物

伊勢えび・さざえ・あわび・キンメ
卵・魚介・野菜 ほか

海や大地に恵まれた館山産の本物の食材と真剣に向き合った、洗練されたコース料理が堪能できます。郷土色を大切にしてお造りなどのメニューも充実。



森羅

塩見284-1 ☎0470-29-1233 ㊟IN/15:00 OUT/10:30 ㊟無休

<http://www.psr-shinra.com/>

海の湯宿 花しぶき

MAP
D-3

海辺の宿だからこそできる、贅沢な海の幸・磯料理を堪能



地産地消にこだわった会席料理は自慢の一席

館山産の農水産物を使用したメニュー

- ごろんぼサザエのステーキ
- 房州伊勢えびのお造り
- 旬魚のお刺身大漁盛り ほか

使用している館山産の農水産物

サザエ・伊勢えび・アワビ・ヒラメ・アジ
カワハギ・ホウボウ・魚介・野菜 ほか

伊戸漁港の定置網から毎朝仕入れる旬の地魚と自家農園でとれた野菜を、館山きっての料理人がふるまう料理の数々はどれもみな「心づくし」の絶品です。



海の湯宿 花しぶき

塩見233-4 ☎0470-29-0236 ㊟IN/14:00 OUT/11:00 ㊟無休

<http://hanashibuki.com/>

民宿 さざ波荘

MAP
E-3

くつろぎの宿で味わう館山の味覚



新鮮な地魚を使った料理は8~9品にも及びます

館山産の農水産物を使用したメニュー

- サザエの壺焼き ●煮魚 ●焼魚
- アジ・トビウオのなめろう
- ワカメ・トサカノリの酢の物

使用している館山産の農水産物

米・サザエ・アジ・トビウオ・イサキ
ワカメ・トサカノリ ほか

海岸線から一本奥まった静かな林に囲まれた民宿。西岬の海で獲れた新鮮な魚介類を使った料理に、女将自ら採集したワカメやヒジキなども頂けます。新鮮な季節料理を心掛けています。



民宿 さざ波荘

見物744 ☎0470-29-1161 ㊟IN/15:00 OUT/10:00 ㊟無休

休暇村 館山

MAP
D-3

目の前に広がる海を眺めながら“美味しい館山”の休日



地元館山「まほろば豚」の鉄板焼きはジュシー。郷土の味も

館山産の農水産物を使用したメニュー

- おらがごっつおバイキング
- まほろばポークの鉄板焼 ほか

使用している館山産の農水産物

米・サザエ・アワビ・アジ・そらめめ
オクラ・さつまいも・ひじき・卵
豚肉 ほか

訪れるたびに旬の館山産が味わえるバイキング料理が好評。地魚をはじめ館山でとれた米や野菜を寿司や郷土料理、スイーツにいたるまで多様な調理法で積極的に取り入れています。



休暇村 館山 見物725

☎0470-29-0211 ㊟予約受付時間9:00~21:00 ㊞無休
<http://www.qkamura.or.jp/tateyama/>

民宿 新藤館

MAP
D-2

館山の海の幸を思う存分楽しむ



ある日の基本プランの夕食

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 刺身盛合せ ●天ぷら ●煮魚
- サンガ焼き ほか

使用している館山産の農水産物

米・ヒラメ・カンパチ・マダイ・キンメ
クロダイ・スズキ・カサゴ・アワビ
サザエ・トコブシ・伊勢えび ほか

地元で獲れた新鮮な魚が、料理人の技で、更に美味しく形を変えた料理をボリュームたっぷりに提供しています。リーズナブルな点も人気の秘密。



民宿 新藤館 坂田489-1

☎0470-29-0103 ㊟IN/15:00 OUT/10:00 ㊞不定休
<http://www.shindoukan.com/>

アクアサイド イン サニーフィッシュ

MAP
E-2

地元の食材を使った手作りの「おらがごっつお(ご馳走)」を



地魚のお刺身とまほろばポークのソテーをメインに家庭的なメニューが並びます

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 地魚刺身盛り合わせ ●まほろばポークのソテー ●地野菜の煮物、サラダ ●自家製パンナコッタ&フルーツ

使用している館山産の農水産物

スズキ・カンパチ・イナダ・イカ・アジ・ワカメ・豚肉・ナス・ネギ
スイカ・いちご・ヤマモモ ほか

旬の素材をシンプルに生かした料理が自慢です。郷土料理の“なめろう”は刺身盛り合せの定番の一品。野鳥のさえずりが聞こえる平静なお宿です。



アクアサイド イン サニーフィッシュ 波左間135-1

☎0470-20-9255 ㊟IN/15:00 OUT/10:00 ㊞不定休
<http://www.sunnyfish.net/>

ホテル洲の崎 風の抄

MAP
D-1

心地良い風薫る岬で出会う旬の味覚



新鮮な山海の幸を季節替わりの献立で

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 南総館山発見膳
- 地魚を中心とした会席料理 ほか

使用している館山産の農水産物

キンメ・アジ・アワビなどの魚介類
豚肉(まほろばポーク) ほか

地元、坂田の定置網で水揚げされた獲れたて地魚が毎朝直送され、その日の夕食へ仕立てられます。野菜も館山産にこだわり、「海沿いの四季」をテーマに季節替りの会席料理が楽しめます。



ホテル洲の崎 風の抄

洲崎198-1 ☎0470-29-0301 ㊟IN/14:00 OUT/11:00 ㊞無休
<http://www.sunosaki.com>

ホテル川端

「心鮮」なご馳走を



伊勢海老付プランのお料理例

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 南総館山発見膳 ●地魚の刺身
- アワビの味噌風味焼き ほか

使用している館山産の農水産物

ヒラメ・カンパチ・マダイ・キンメ・クロダイ
スズキ・マンボウ・アワビ・サザエ・伊勢えび
ヒジキ・なばな・ナス・かぼちゃ・人参・卵・豚肉 ほか

毎朝、定置網で水揚げされたものを船内で選び、仕入れる新鮮な海の幸。近所の農家から直接届く野菜も加わった豊富な食材は平均20種以上。新鮮さに、さらに心を込めた「心鮮」さをご堪能ください。



MAP E-1

ホテル川端 西川名855

☎0470-29-0341 ⑤IN/15:00 OUT/10:30 ⑥無休
http://www.hotelkawabata.co.jp

ペンション マーメイド

地元食材を使ったボリュームのあるメニューが人気!



新鮮な地魚は季節の野菜を添えて

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 地魚・地野菜を使った日替わりメニュー

使用している館山産の農水産物

米・卵・魚介類・野菜・果物

「何度も訪れるお客様に同じものを出さないように」と無国籍オリジナル料理が自慢です。2階展望露天風呂から見渡す平砂浦の海は格別! 地元の穴場情報に詳しいオーナーがお待ちしております。



MAP F-4

ペンション マーメイド 布沼1207

☎0470-28-1517 ⑤IN/14:00 OUT/10:00 ⑥不定休
http://www3.ocn.ne.jp/~mermaid

ペンション 海岸通り

海のもの、山のもの、季節の新鮮な素材でおもてなし



館山の新鮮な食材を生かしたフルコースディナー

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 地魚のムニエル
- 地魚の刺身
- 野菜サラダ ●ドレッシング ほか

使用している館山産の農水産物

イナダ・カンパチ・キンメ・卵・トマト
玉ねぎ・レタス・きゅうり・とうもろこし・いちご ほか

元ホテルのシェフをしていたオーナーによる和洋折衷の料理が人気です。朝食には館山産の卵を使ったオムレツや新鮮なサラダを特製ドレッシングでどうぞ。



MAP F-4

ペンション 海岸通り 布沼1207-33

☎0470-28-1747 ⑤IN/15:00 OUT/10:00 ⑥不定休
http://www.kaigandoori.com/

ペンション フローラ

四季折々の館山の自然に囲まれたペンション



自家鶏の卵はスクランブルエッグや卵かけごはん

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 自家鶏の卵のスクランブルエッグ ほか、自家製食材を使用した日替わりメニュー

使用している館山産の農水産物

米・卵・玉ねぎ・きゅうり・ナス
ピーマン・トマト ほか

自家製の無農薬野菜や館山産の食材を使った和洋折衷の家庭料理を提供している、アットホームなペンション。特に自家鶏の生みたて卵を使った、卵かけご飯のサービスは好評です。



MAP F-4

ペンション フローラ

洲宮1803 ☎0470-28-1727 ⑤IN/15:00 OUT/10:00 ⑥無休
http://www.flora3.com/

ホテル オーパヴィラージュ・れすとらん カンパニー **MAP F-4**

地産地消にこだわった料理を堪能できる館山の滞在型ホテル



風味豊かな館山の恵みを洗練されたフレンチで

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 神戸レタスのポターージュ ● 布良漁港 伊勢海老のポワレ
- 館山産いちじくのデザート ● まほろばポークのオゾン
- ドラゴンフルーツのムース ● 館山産いちじくの白ワインコンポート

使用している館山産の農水産物

レタス・伊勢えび・いちじく・ドラゴンフルーツ・卵・豚肉・米 ほか

地元館山産の食材を存分に使用した新メニューを次々と展開。なかでも神戸レタスは抜群のおいしさで、オリジナル商品のレタスカレー（レトルト）、レタスドレッシングを観光施設などで販売中。



ホテルオーパヴィラージュ・れすとらんカンパニー 犬石 1687 ☎0470-28-1000
【ホテル】フロント OPEN7:00～23:00 【レストラン】※予約制 ☎11:30～14:30(LO/13:00)
18:00～21:30(LO/20:00) ㊟不定休 <http://www.opavillage.com/>

リフレッシュイン てゆもろお〜 **MAP F-5**

田園風景に囲まれて味わう館山の味覚



地野菜たっぷりの洋食で朝からで元気に

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 地魚のお刺身 ● 地魚のソテー
- 菜の花からし和え ● 野菜のポトフ
- つるむらさきの八方だし料理 ほか

使用している館山産の農水産物

米・魚（イナダ・スズキ・イサキ・トビウオ・アジ等）・季節の野菜 ほか

「様々な食材を使ったバランスの良い食事で体の中から元気になってもらいたい。」というオーナーのまごころが伝わってくる料理には、館山で獲れた新鮮な魚や季節の野菜がふんだんに使われています。



リフレッシュイン てゆもろお〜 犬石1404-30
☎0470-28-1715 ☎IN/15:00 OUT/10:00 ㊟不定休
<http://www.281715.com/>

ヒルサイドイン シロッコ **MAP F-5**

地元産の新鮮な素材にこだわった料理が好評



旬にこだわった素材の炙り焼料理

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 刺身 ● 季節の野菜料理 ほか

使用している館山産の農水産物

米・イサキ・カマス・サヨリ・イナダ
カンパチ・トビウオ・金アジ・キンメ・ヤリイカ
アオリイカ・マンボウ・レタス・そらまめ
じゃがいも・玉ねぎ ほか



地元で水揚げされた新鮮な地魚と、自家農園や近所の農家からの野菜を使った料理は、どれもみな心づくしの品です。



ヒルサイドイン シロッコ 犬石1416-17
☎0470-28-2341 ☎IN/15:00 OUT/10:00 ㊟無休
<http://sirocco-inn.jp/>

海辺の民宿 森荘 **MAP G-4**

目の前の相浜漁港で水揚げされた新鮮な魚介類を堪能



旬の魚の活き作りは自慢の一品

館山産の農水産物を使用したメニュー

- 活き作り ● 煮物 ● 焼物
- 蒸物 ● 鯛ご飯 ほか

使用している館山産の農水産物

米・ヒラメ・カンパチ・マダイ・キンメ
クロダイ・スズキ・カサゴ・アワビ・サザエ・
トコブシ・伊勢えび ほか

朝獲れた新鮮な活魚を自分の目で選び、買い付け。天然物にこだわる地魚料理は、楽しみにしている宿泊客も大満足。漁師さんもおすすめの宿。



海辺の民宿 森荘 相浜233
☎0470-28-1251 ☎IN/14:30 OUT/10:00 ㊟無休



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消 レシピ



川上文代 プロフィール

「デリス・ド・キュイエル 川上文代料理教室」主宰、料理研究家。

- 1965年2月16日千葉県館山で生まれる。1983年、辻調理師専門学校を卒業。同校職員として12年間勤務。
- 1996年、東京・広尾に「デリス・ド・キュイエル 川上文代料理教室」を開設。NHK きょうの料理講師、雑誌や新聞へのレシピ掲載、著書も多数で活躍。2010年、館山クッキング大使に。

● いんげんと厚揚げの煮びたし



作り方

- ① いんげんは塩茹でする。厚揚げはごま油で両面焼く。
- ② 鍋に砂糖、みりん、醤油、だし汁を沸かし、厚揚げを入れて煮汁が半量になるまで煮込む。
- ③ いんげん、生姜、葱を加えて一度沸騰したら液体ごと冷めます。

● ワンポイントアドバイス

厚揚げの代わりに切込みを入れたこんにゃくを使うと、よりヘルシーになります。

冷蔵庫で保存し、食べる時に室温に戻すと、いんげんの旨みが引き立ちます。

材料

- いんげん 20本 (120g) 小さじ1
- ごま油 1/2丁 (80g) 8mm厚さの3cm角
- 厚揚げ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- だし汁 200cc
- 葱のみじん切り 大さじ2
- 生姜のみじん切り 小さじ1

● 明太菜の花の手巻き寿司

材料 (6本分)

- 寿司飯 1合
- 焼き海苔 3枚
- ロースハム 6枚
- 菜の花 1/2束
- 明太子 1/2腹
- マヨネーズ 大さじ3



作り方

- ① 菜の花は約2分塩茹でして、あおいで冷まし、水分を絞る。焼き海苔は半分に分ける。
- ② 明太子は薄皮を取り除き、中身を出して、マヨネーズと混ぜ、明太マヨネーズを作る。
- ③ 焼き海苔に1/6量の寿司飯を広げ、ロースハム、明太マヨネーズ、菜の花を置き、手巻きにする。

● ワンポイントアドバイス

桜色のハムや明太子と菜の花の緑が美しいので、菜の花は茹ですぎないようにしましょう！茹で上がった後手早くあおいで冷ましてみましょう。

● レタスのピーナツ和え



材料 (2人分)

- レタス 1/4玉
- 菜の花 1/4束
- 鶏のささみ 2本
- 片栗粉 大さじ1
- ピーナツだれ <ピーナツペースト> 大さじ3

作り方

- ① レタスは一口大にちぎり、冷水でシャキッとさせる。菜の花は4cmの長さに切り、塩茹でする。ピーナツは粗く砕く。
- ② 鶏のささみは3mm厚さのそぎ切りにして塩と片栗粉をまぶし、沸騰させない程度のお湯でしっかりと火を通す。
- ③ ボウルでピーナツペーストの材料を合わせる。
- ④ ③に水分を取ったレタス、菜の花、鶏のささみを加えて和え、皿に盛り、ピーナツを散らす。

● ワンポイントアドバイス

レタスや菜の花は、芯を水につけてピンとさせておくと、ピーナツだれと和えても、シャキッとした歯ごたえが楽しめます。

鶏胸肉やささみは、バサバサしやすいので、70度くらいの湯で茹でるとしっかり仕上がります。片栗粉をまぶすことにより、ピーナツだれが絡みやすくなります。

● そら豆のかき揚げ



材料 (2人分)

| | |
|-------|-------------|
| ●そら豆 | 20粒 |
| ●人参 | 20g |
| ●ごぼう | 20g |
| ●じゃこ | 5g |
| ●天ぷら粉 | 大さじ3 |
| ●水 | 大さじ3 |
| ●揚げ油 | 適量 |
| ●カレー塩 | |
| | カレー粉小さじ 1/4 |
| | 塩小さじ 1/2 |

作り方

- 1 そら豆は薄皮を取り、人参とごぼうはマッチ棒大に切り、ごぼうは酢水にさらして水分を取る。
- 2 ①とじゃこに天ぷら粉大さじ1をまぶす。
- 3 残りの天ぷら粉大さじ2と水大さじ3を混ぜ、②とさっくり混ぜる。
- 4 スプーンですくって180度の油に落とし、からりと揚げる。
- 5 油を切り、カレー塩を添える。

ワンポイントアドバイス

かき揚げがカリッと仕上がらない場合は、電子レンジにかけたり、低温のオーブントースターや魚焼き器でゆっくり水分を飛ばしてカリッと焼くと良いです。余ったら、翌日は天つゆで煮こんで天井にしてお召し上がりください。

おらがごっつお 我が家で昔から食べているごちそう

子供の頃から、家庭で食べている郷土の味。

お母さんが台所で作る、我が家の味。

親戚の家で、季節になると食べられる旬の味。

「おらがごっつお」には、いくつもの「ごちそう」になる理由が隠されています。館山市では、保健推進協議会のみなさまの協力でレシピ化し、広く世代を超えてそんなごっつおを、伝えていこうという活動をしています。

●お問い合わせ 館山市健康福祉部健康課 0470-23-3113
http://www2.city.tateyama.chiba.jp

■ みずなます



材料 (3人分)

| | |
|--------------|------|
| ●タカベ | 2匹 |
| *アジ、イサキでもよい。 | |
| ●冷水 | 2カップ |
| ●大葉 | 3枚 |
| ●ネギ | 半分 |
| ●味噌 | 50g |
| ●生姜 | 1片 |

*味噌の量はお好みで調節して下さい。

作り方 (みずなます)

- 1 タカベを3枚におろし、身の部分をぶつ切りにする。
- 2 ボールに冷水を入れ、味噌を溶く。(味噌汁くらいの味付けにする。)
- 3 ②で作った物に、①のタカベを加えて混ぜる。(家に出刃包丁等があれば、タカベの骨をたたいて汁に入れると味が良くなる。)
- 4 お好みで生姜や大葉、ネギのみじん切りを加える。氷を入れて冷やしても良い。

※アジ、イサキを使う場合は皮を取り除くこと。



田村 タマミ (たむら たまみ)

第8期館山市保健推進員。主婦。

嫁に来た当時は民宿を営んでいました。魚に縁がなかった私でしたが、毎日姑と一緒に相浜漁協へ行き、魚の選び方から教わりました。私が下ろした魚を家族が食べ、姑の下ろした魚を民宿のお客様に振舞っていました。姑の温かさを思い出すとても懐かしい料理です。

《エネルギー》1人分 85キロカロリー

地産地消推進サポーターを募集します!

「地産地消推進サポーター」とは、参加していただく皆様が、日々の生活のなかで、地産地消を実践していただく取組です。

館山が大好きで、自分なりの方法で地産地消をに取り組み、館山を盛り上げたいという「地産地消推進サポーター」を募集します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

サポーターになると メールマガジン配信・オリジナルバッジなど贈呈

地産地消推進サプライヤーを募集します!

館山市内の飲食店などに農水産物を提供するなど、市内の農水産物の需要に対して、柔軟に対応していただける生産者(※)を「地産地消推進サプライヤー」として募集し、生産者と実需者(飲食店、宿泊施設など)の結びつきを強化します。

※生産者：市内の農漁業者、館山産の農水産物を利用する加工品製造業者

サプライヤーになると 飲食店、宿泊施設等との取引に関する支援、生産物に貼付する館山市マスコットキャラクター「ダッペエ」シールのモニター使用

詳しくは、館山市のホームページをご覧ください。

館山市地産地消推進部

検索



てんぐさのあんみつ

材料

(かんでん) 10~15人分

- ・てんぐさ 50g
- ・水 2.2ℓ
- ・酢 20cc~30cc
- ・こし布
- ・季節の果物 適量
- ・あんこ 適量
- ・砂糖みつ

(あんこ)

- ・小豆 200g
- ・砂糖 150g
- ・酢 20cc~30cc
- ・ざらめ 50g
- ・塩 少々

(みつ)

- ・水 10カップ (2ℓ)
- ・砂糖 1kg
- ・ざらめ 100g
- ・はちみつ 大さじ1杯

- ・たまごの殻 2個分



作り方(てんぐさのあんみつ)

(かんでん)

- 1 干して乾燥させたてんぐさを水でよく洗い、異物を取り除き、水気をきる。
- 2 大きめのなべにてんぐさを入れて、強火にかける。沸騰してくると、ふきこぼれやすいので注意する。沸騰するまでの時間は約15分くらい。
- 3 沸騰したら弱火にして酢を加え、時々かき混ぜながら、30分くらい煮詰める。てんぐさを手に取ると柔らかくベトットする。

- 4 熱いので粗熱をとってから、さらし又は手ぬぐいで作った袋に③を入れてこす。
- 5 ④を容器に流し表面の泡をとる。冷蔵庫に入れて冷やし固める。冬は室温でも固まる。

(あんこ)

- 1 小豆はよく荒い水からゆでる。沸騰したら、湯をすて、再度ゆでる。
- 2 小豆が柔らかくなったら(水はひたひた弱)砂糖、ざらめを入れて、好みの固さに煮詰める。
- 3 火を止める直前に塩を入れてきます。

(みつ)

- 1 鍋にみつの材料を全部入れる。
- 2 弱火であくを取りながら約2時間程度煮詰める。
- 3 みつがさめたら、たまごの殻をとる。

(あんみつ)

- 1 かんでんをさいの目にきる。
- 2 器にかんでんを盛り、果物とあんこをのせる。
- 3 最後に、みつをかけ、出来上がり。

*あんこみつはお好みで量を調節してください。



天野 とみ子 (あまの とみこ)

第5~7期館山市保健推進員。主婦。

安田 恵美子 (やすだ えみこ)

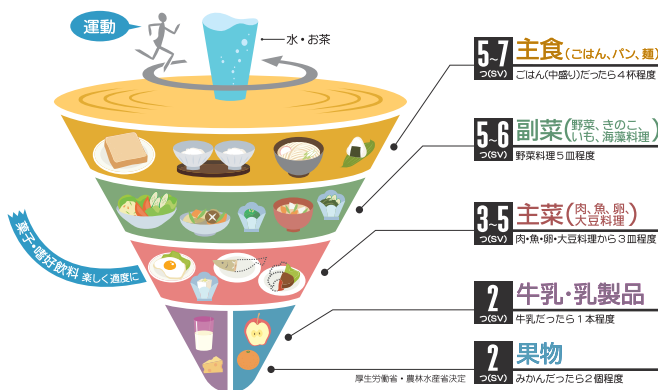
富崎地区コミュニティ委員

富崎の浜でとれるてんぐさをコトコト煮て作るかんでんは、磯の香りとほのかな味わいで我が家には欠かせない伝統食です。紅藻類のてんぐさを白くするには一晩水につけ翌日水で洗って天日に干す。これを5~6回繰り返すと徐々に紅色が抜け白くなります。天日でしっかり乾燥させます。乾燥したてんぐさも漁協などで手軽に入手できます<<天野>>

《エネルギー》1人分 81キロカロリー

ご存じですか? 食事バランスガイド 「こま」と「ひも」で、とっても簡単! バランス食生活 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



バランスの良い食事は、それぞれの料理の量は、「ひも」の菓子・嗜好飲料

1日分

5-7 主食(こはん、パン、麺)
こはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

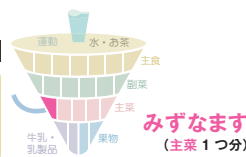
3-5 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

1食で「こま」の主食・副菜・主菜を揃え、さらに1日の中で牛乳乳製品・果物もきちんと摂ること! エネルギー(キロカロリー)ではなく、図のように一つ二つと数えます。は1日200キロカロリー以下にしましょう。

料理例



みずなます (主菜1つ分)
みずなますは魚料理なので「主菜」です。1食の献立を立てる場合は、この他にごはんなどの「主食」を二つ分程度、「副菜」となる料理を二つ分程度そろえると、食事のバランスが簡単に整います。



てんぐさのあんみつ (ひも 81kcal加り)
あんみつは菓子なので「ひも」です。「ひも」を1日200キロカロリー以下に抑えることで、「こま」はきれいに回ります。

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



推進店のお問合せは

館山市役所 経済観光部 農水産課

TEL0470-22-3396

E-mail nousuisanka@city.tateyama.chiba.jp

2012.07 発行