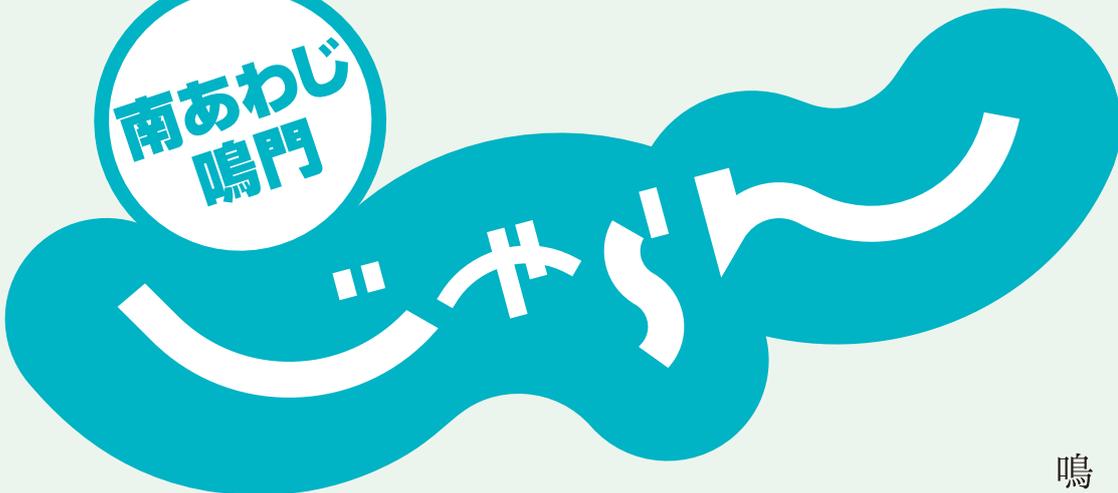


南あわじ  
鳴門

FREE  
¥0



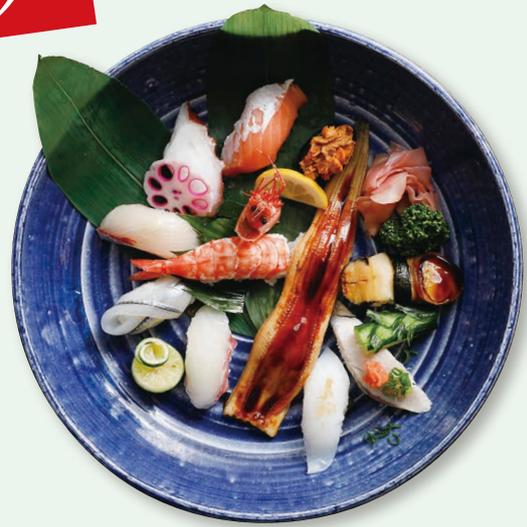
UZU NO SACHI  
GOURMET

鳴門海峡の渦潮が育む  
旬の海鮮料理



# うずのさちの幸

グルメ





旨さの理由は「渦」

に詰まっている。

南あわじと鳴門の間にある鳴門海峡は、  
実は天然魚が100種類以上育つ魚介の宝庫。  
渦潮のおかげで美味しく育った  
「うずの幸」を主役に、新たな地産地消のメニュー  
「うずの幸グルメ」が誕生しました。

鳴門海峡の渦潮が育む旬の海鮮料理

うずの幸 **グルメ**  
UZU NO SACHI GOURMET

渦潮の美味しい魚のハナシを  
教えてもらいました



鳴門町漁業協同組合  
参事・総務主任  
福池誠さん



南あわじ漁業協同組合  
代表理事組合長  
小磯富男さん

渦潮が巻き起こす「渦」が  
鳴門海峡を豊かな海へ。

鳴門海峡で育つ魚介が美味しい理由  
は2つある。まず1つ目は、渦潮の作用。南あわじ漁協の小磯さん曰く「渦を巻いた潮が海底や岩場に当たり、海底に溜まった栄養分を巻き上げてまんべんなく海中をかき混ぜる」のだそう。栄養価が高くなつた海には魚のエサになるプランクトンが増え、そのエサをたっぷり食べて魚介が丸々と肥える。

2つ目が潮位の差によって生じる潮流の速さ。最大時速はなんと約20kmにもおよぶ。ここで育った鳴門鯛には、尾びれ周辺に「鳴門骨」「鳴門こぶ」などと呼ばれる特徴的な骨があり、あまりの激流を泳ぎ切るために疲労骨折の末、できたこぶだから。「激流を泳ぐことで魚の身の締

まりがよく、コリコリとした食感の魚介が揚がる」と鳴門町漁協の福池さんのお墨み付きだ。  
ブランド魚介だけじゃない  
多種多様な地魚の宝庫。

鳴門鯛や淡路島3年とらふぐなどブランド魚介以外にも、鳴門海峡には天然魚だけでも100種類以上の魚介が生息する。それもそのはず、鳴門海峡は通り道が1つしかないため、海峡の道筋に小魚のエサになるプランクトンが集中。またその小魚をエサにする大型魚も集まってくるため魚種のバラエティが豊か。これらを南あわじ市と鳴門市の漁師が、底曳き、定置網、一本釣りなど得意な漁法で水揚げする。さらに、天然モノはもちろん、鳴門海峡周辺の栄養たっぷりの環境で育つ養殖モノも評判がよく、南あわじでは、淡路島3年とらふぐや淡路島サクラマス。鳴門は大鳴門鯛、すだちぶり、車エビなどこちらも多彩。今回はそんな鳴門海峡育ちの色々な魚介の美味しさを知ってもらうための新グルメができあがった。「漁師が日常に食べている、ほんまに美味しい魚ばかりだからぜひ！」と二人がいう「うずの幸」をご賞味あれ。

うずしおの詳しいメカニズムを見る



世界最大級といわれる渦潮が発生する要因って？  
海峡の幅は約1.3km、海底の深さは約100m。狭くて浅い鳴門海峡では、北側（播磨灘）と南側（紀伊水道）の潮の満ち引きが隣り合わせになると、満潮側から干潮側へ潮流が一気に流れ込む。その時、海峡中央部を流れる速い潮流と、両岸部の緩やかな潮流の速度差によって回転力が生まれ、渦が発生。満潮と干潮の高低差は、最大約1.5mにもなり、大潮時には直径約30mもの渦潮が現れることも。  
※参考：兵庫・徳島・鳴門の渦潮  
世界遺産登録推進協議会HPより

COLUMN



うずの幸グルメの認定条件

メインは鳴門海峡近海の魚介！

2市の特産食材  
鳴門市 南あわじ市

うずの幸 **グルメ**  
UZU NO SACHI GOURMET

1つ目の条件は、鳴門海峡近海で育った旬の魚介を3種類以上使うこと。魚種はその時期、日により変更あり。ただし、1年を通して提供できる料理にする。

2つ目の条件は、料理の中に南あわじ市と鳴門市の特産食材をそれぞれ1つは必ず使用すること。海藻や野菜、調味料など、魚介以外ならなんでもOK。

鳴門海峡近海の魚介を3種類以上と、2市の特産食材を組み合わせた新たな地産地消の料理「うずの幸グルメ」！ワンプレートのもが多く、見た目も楽しい。

味わってほしい2市の特産

- 「玉ねぎ」淡路島といえは玉ねぎ。柔らかくて甘く、辛み成分が少ないことが特徴。
- 「レタス」南あわじの温暖な気候の中で育ったレタスは瑞々しく食感はシャキッと。
- 「ブロッコリー」南あわじ市では12月〜2月に出荷。濃い緑色でしっかりととした食感が魅力。
- 「しよゆゆ」南あわじ市のセンザン醤油が人気。新鮮な魚介の造りにもぴったり。
- 「塩」南あわじはもちろんな、鳴門の特産でもある塩。料理には欠かせない。
- 「なると金時」鳴門の温暖な気候とミネラル豊富な砂地で栽培。11月〜2月頃は一段と甘い。
- 「すだち」徳島を代表する特産品。爽やかな香りとすっきりした酸味を持つ名脇役。
- 「れんこん」鳴門特産のれんこんは、色白でシャキシャキと歯切れよく柔らか。
- 「ワカメ」鳴門といえはワカメ！シコシコした歯ごたえと豊かな風味が人気。

※各店の「推し!魚」より一部抜粋



料理人おすすめの「推し!魚」はコレ!

味わってほしい100種類以上のうずの幸

- カマス
- ワタリガニ
- ハモ
- イサキ
- クルマエビ
- クマエビ(アシアカエビ)
- タチウオ
- アイナメ
- アナゴ
- チダイ
- マルアジ
- すだちぶり
- 淡路島3年とらふぐ
- アカニシガイ
- サザエ
- マダイ(鳴門鯛・桜鯛など)

# 松葉寿司

イトイン

まつばずし  
2022年でめでたく90周年を迎えた寿司店では、寿司を中心に多彩な海鮮料理でもてなす。おすすめの「特選にぎり」は渦潮をイメージした真っ青な器に、ムラサキウニやアナゴ、サヨリなどが10カンも!さらにタイのアラが入ったジャンボ赤出汁とサラダが付いてボリュームも満点。

☎0799-45-1019  
〒南あわじ市広田528-1 圖11時~14時(L013時45分)、17時~21時(L020時30分) 図水、12/29~1/1 圖神戸淡路鳴門道洲本ICより10分 図50台



創業90年を迎える老舗店の職人が握った地魚10カン!

南あわじ市の港町・福良の水産会社や鮮魚店から仕入れた魚介を使用

**当店の推し!魚**

春: 桜鯛, 淡路島サクラマス, タコ, アナゴ  
夏: ハモ, アカウニ  
秋: アオリイカ, タチウオ  
冬: 淡路島3年とらふぐ, カワハギ, ユシロ

**春の推し!魚はコレ**

当店の90周年を祝ってのサービスメニューです。春は淡路島サクラマスやタイ、タコが美味しくなる時期です。夏はハモ、冬ならフグなども入りますよ。

玉ねぎ(南あわじ) 女将 平野まさ枝さん

**当店のうずの幸グルメ**

うずの幸 特選にぎり  
3000円  
※要予約(2日前迄)

**当店のうずの幸グルメ**

前菜盛り合わせ  
1800円  
※2人前~

カボナータ(煮込み)やカボチャのマリネなど野菜もたっぷり

**当店の推し!魚**

春: マダイ, コウイカ  
夏: アジ, スズキ  
秋: タチウオ, シラス  
冬: サワラ, フリ

**春の推し!魚はコレ**

前菜はその日に入った魚介や野菜などの食材を使って手作りしています。春はタイやタコのほかウオゼが手に入れば使うこともあります。

店長(シェフ) 松谷匡剛さん

タイのカリビオーネ, タコヒジャガイモのサラダ, シラスのフルスケット, ハマチのカルパッチョ, 玉ねぎ(南あわじ)入りキッシュ

# Pizzeria e Trattoria まるみ食堂

ピッツェリア エ トラットリア まるみしょくどう

イタリア・ナポリへ飛び込みで修業したシェフが、2021年10月に自身の地元南あわじでイタリアン店をオープン。薪窯焼きのピッツアをはじめ、パスタやドルチェなど本格的なイタリア料理が味わえる。中でも前菜盛り合わせでは、地元魚介や地野菜をふんだんに使った料理が約11種も!

☎0799-39-0485  
〒南あわじ市阿那賀1473-1 圖11時30分~21時(L020時30分) 図火(祝日の場合は翌日休み) 圖神戸淡路鳴門道淡路島南ICより9分 図8台



# 道の駅 うずしおレストラン

イトイン

大鳴門橋を見晴らす絶景レストランでご当地料理を提供する。なんとユニークな器は、淡路島にあるオーダー家具店とコラボした橋型の特注寿司下駄!そこにマダイやサワラ、ホウボウなど白身魚を中心とした握りが並ぶ。3月下旬~4月下旬は上品な脂が魅力のメバルが旬。

☎0799-52-1157  
〒南あわじ市福良丙947-22 圖10時~15時30分(L015時) 図木、12/31/1/1 圖神戸淡路鳴門道淡路島南ICより15分 図60台



**当店の推し!魚**

春: メバル  
夏: ハモ  
秋: サワラ  
冬: フリ

マダイ, マアジ, イサキ, メジナ

大鳴門橋を再現した器に10種の地魚握りがズラリ!

味噌汁とタコの酢の物やしらすなど入ったプレート付き

**春の推し!魚はコレ**

元魚屋の料理人が水揚げ後1時間以内の新鮮な魚介を仕入れています。春は希少なヨコソジフエダイや、ヘダイが出ることもあります!

料理長 柿谷竜也さん

**当店のうずの幸グルメ**

鳴門海峡 すし景色(特上)  
3850円

# MINAMI AWAJI 南あわじ市

イトイン編

**当店のうずの幸グルメ**

渦潮定食  
2000円~3000円  
※魚種により変動あり

刺身と煮付けのほか、ご飯、味噌汁、玉ねぎサラダ、小鉢がセット

**当店の推し!魚**

春: サヨリ, メバル, マダイ, アブラメ  
夏: ハモ, ウニ  
秋: カマス, ワタリガニ  
冬: 淡路島3年とらふぐ, カワハギ

**春の推し!魚はコレ**

二代目の父が魚を目利きして仕入れています。春はやっぱりタイが欠かせませんね。魚種は仕入れで決まるので期待しててください。

次期三代目 坂東大輔さん

**心鮮料理 万代**

しんせんりょうり まんだい

地元の魚介を使った和食。定食では、天然のカンパチやタイ、地ダコなどその日一番おすすめの魚介の刺身が味わえる。さらに注目したいのが、煮付け!南あわじの玉ねぎと鳴門のワカメをあわせて、上品に調理された煮魚が美味。

☎0799-52-1140  
〒南あわじ市福良甲291-5 圖11時30分~13時30分 図火・水 圖神戸淡路鳴門道西淡三原ICより10~15分 図10台

※各施設で紹介の「推し!魚」は入荷状況によりメニューにのらない場合もあります。



3つの地魚を創作マリネに。野菜のパパロアと相性抜群。

宿泊施設DATA /

ホテルニューアワジ プラザ淡路島

☎0799-55-2500  
 園南あわじ市阿万吹上町1433-2 園神戸淡路鳴門道西淡三原IC、または淡路島南ICより各20分 150台



宿泊プラン

ホテルニューアワジ プラザ淡路島 別邸蒼空

ぶらざあわじしま ベッていそら

プライベート感を重視したこちらでは朝・夕食ともに部屋食で堪能できる。「和風フルーテ」とは、出汁を使ったソースのことで、春はキャベツまたはブロッコリーをペースト状にし、和風出汁を加えて仕上げている。アジアアカエビやヒイカ、マダイが加わり、食べると野菜の甘みと魚介の旨みがマッチ!



グランデツイン利用の場合は、夕・朝食ともにダイニングレストランを利用



出汁がきいた和風スープで地魚と野菜のハーモニーを♪



春の推し!魚はコレ /  
 フルーテは季節により変わり、香り蒸しや和風ヴァッフルで旬魚介を楽しんでいただけます。春の魚介は、サヨリやヒイカが推しです。

当店のうずの幸グルメ  
**鳴門海峡で揚がった旬魚介と地野菜の和風フルーテ**  
 3万4100円~6万9300円  
 専有露天風呂付特別客室 《別邸 蒼空-SORA-》  
 1泊2食付1室2名利用時の1名料金 ※要予約 (前日迄)、1日13組限定

宿泊プラン  
 ホテルニューアワジ プラザ淡路島 旬房海楽

ぶらざあわじしま しゅんぼうからく

オープンキッチンスタイルで、料理人のパフォーマンスを眺めながら食事が楽しめる。料理長渾身のマリネは、下段には滑らかで濃厚な新玉ねぎのパパロア、その上にサワラやサクラマス、サヨリの爽やかなマリネが重なる。魚ごとにマリネの調理法を変え、食べる度に味わい豊か。



メインは複数ある「本日の逸品料理」から2品選べるプラン。マリネも逸品料理内に

春の推し!魚はコレ /  
 サワラはシェリービネガー、サクラマスは砂糖と塩でマリネに。サヨリはスタチを使用。春の推し魚としてマゴチやメバルを使うことも。

- 当店の推し!魚
- | 春        | 夏     | 秋      | 冬     |
|----------|-------|--------|-------|
| サヨリ      | アカエイ  | サワラ    | メジナ   |
| 淡路島サクラマス | マナガツオ | カレイ    | ホウボウ  |
| メバル      | アイナメ  | モンコウイカ | カワハギ  |
| ウマツラハギ   | キジハタ  | ススキ    | アオリイカ |



一段ごとに異なる魚介がのる贅沢な地魚の七段ステージ。



当店のうずの幸グルメ

絶景お造りステージ  
 黒うに2970円、赤うに3300円

※うにの入荷がない場合は、7段目が日替わり海鮮に変更(2200円)  
 造りのほかご飯と味噌汁、メカブ、玉ねぎの切り干しが付く

春の推し!魚はコレ /  
 春の推し魚は、タイをはじめ、チダイ、近年漁獲量が減って稀少なメバルなど。またアジも丸々と肥えて美味しくなる時期です。



MINAMI AWAJI  
 南あわじ市  
 イートイン&宿泊編

イートイン  
 絶景レストラン うずの丘  
 (うずの丘 大鳴門橋記念館内)

ぜっけいれすとらん うずのおか

鳴門海峡と大鳴門橋を見晴らすレストラン。2品のうずの幸グルメがあり、1つは人気のお造り。淡路島七福神にちなんで7段になったステージに旬魚介がズラリ。もう1つは出汁で蒸し焼きにした料理で、シンプルに魚介の美味しさが楽しめる。締めは出汁に淡路島ぬーどるを入れてツルッと。

☎0799-52-2888 園南あわじ市福良丙936-3 園10時~15時30分(L015時) 閉火:12/31/1※12月中旬にメンテナンス休みあり 園神戸淡路鳴門道淡路島南ICより2分 130台

当店の推し!魚

- | 春        | 夏    | 秋      | 冬      |
|----------|------|--------|--------|
| 淡路島サクラマス | ハモ   | カマス    | サワラ    |
| チダイ      | キス   | コショウダイ | マナガツオ  |
| メバル      | イサキ  | ヘダイ    | ウマツラハギ |
| マダイ      | セトダイ | ホウボウ   | シマオコセ  |

当店のうずの幸グルメ

うずの幸グルメ【島の出汁蒸し】  
 2750円~3300円  
 (魚種により変動あり) ※1日5食限定予定



ふっくら蒸しがあがった地魚は、ほろほると味わい深い。



実山椒ボン酢または味噌ダレを付けて味わう

通販

直売所 美菜恋来屋

ちよくばいじょ みなこいこいや

野菜や鮮魚、精肉、特産加工品などを取り揃える大規模直売所。2021年9月から液体急速凍結機を使って真空冷凍した手作り一夜干しの販売をスタート!急速凍結するために美味しさが損なわれず、長期保存も可能に。

☎0799-43-3751 園南あわじ市八木養宜上1408 園9時~18時 閉火(臨時営業する場合あり) 園神戸淡路鳴門道洲本ICより13分 188台

【通販申し込み】  
<https://www.ja-town.com/shop/e/eminakoi/>

南あわじと鳴門の塩の両方を使用



旨みが凝縮した一夜干しを、美味しさを保つ急速冷凍で!

おすすめはコレ! /  
 こだわりの旬の魚を塩分濃度を研究して一夜干しに。春はなんといってもタイ!ほかにも淡泊なムシガレイやフエキダイが出る時もあります。

当店の推し!魚

- | 春    | 夏    | 秋    | 冬      |
|------|------|------|--------|
| 桜鯛   | マルアジ | 紅葉鯛  | マダイ    |
| アカシタ | カマス  | シログチ | ウマツラハギ |

当店のうずの幸グルメ

旬の推し魚干物  
 3種セット3170円、5種セット4390円

※各施設で紹介の「推し!魚」は入荷状況によりメニューにのらない場合もあります。



地魚と地野菜が織りなす  
見目麗しい前菜に舌鼓。

**宿泊プラン**  
**あわじ浜離宮**  
あわじはまりきゅう

名勝・慶野松原に佇む和のクラシックホテル。コースの前菜に提供される「渦潮ディッシュ」は、地魚1種類ずつを丁寧に調理。例えば、ヘダイは黄身煮、淡路島サクラマスならスモークして菜の花巻きに。ニシガイならみぞれ和え、タコは柔らかか煮など、多彩な味に出合えるのが嬉しい。

☎0799-22-2521(ホテルニューアワジグループ予約センター) 西南あわじ市松帆古津路970-81 圏神戸淡路鳴門道西淡三原ICより15分 回50台

- 当店の推し!魚**
- | 春                     | 夏   | 秋   | 冬   |
|-----------------------|-----|-----|-----|
| アカニシガイ                | アナゴ | ホウゼ | メジナ |
| キチヌ                   | ハモ  | マダコ | ヘダイ |
| マダイ<br>淡路島サクラマス<br>ほか |     |     | ナマコ |

**春の推し!魚はコレ**  
地元の契約農家から仕入れる珍しい野菜も多用した前菜です。春には、あまり使われないヘダイなども登場しますので、楽しみにしてください。

主任 砂田和紀さん



郷土の味「宝楽焼」をぜひ!  
タイをはじめ地元魚介がのる

**宿泊プラン**  
**民宿いづみ丸**  
みんしゆく いづみまる

丸山漁港すぐ近くにある漁師町の民宿では、郷土料理「宝楽焼」のプランがおすすめ。身締めり抜群の天然のタイを主役に、この日はワタリガニとサザエが熱々で登場。蓋をして豪快にマダイを蒸し焼きにすることで旨みを逃さず、ジューシーなまま。ツヤツヤと光る身が物語る!

☎0799-39-0147  
西南あわじ市阿那賀1505  
圏11時30分~21時30分  
圏不定 12/30~1/3  
圏神戸淡路鳴門道淡路島南ICより10分 回10台

- 当店の推し!魚**
- | 春                 | 夏                | 秋                 | 冬           |
|-------------------|------------------|-------------------|-------------|
| メバル               | ハモ               | マルアジ              | カワハギ        |
| 桜鯛                | オニオコゼ            | カマス               | ワタリガニ       |
| カレイ<br>アフラマ<br>ほか | ベラ<br>アカウニ<br>ほか | 紅豪鯛<br>タチウオ<br>ほか | オコゼ<br>ホウホウ |



**当店のうずの幸グルメ**  
**海鮮料理宝楽焼**  
[日帰り]5500円~1万1000円  
[宿泊]1万3200円~1万8700円

**宝楽焼コース**  
1泊2食付1室2名利用時の1名料金  
※要予約(3日前迄)

**春の推し!魚はコレ**  
魚種により調理時間が異なるため、別々に料理して魚ごとにベストな時間で仕上げています。春はやっぱり丸山地区のタイを食べてください!

主人 本山文雄さん

宝楽焼コースは宿泊のほか日帰りプランも

**当店のうずの幸グルメ**  
**渦潮ディッシュ**  
2万1050円~6万7250円

あわじ浜離宮で味わう  
うずの幸グルメ宿泊プラン  
1泊2食付1室2名利用時の1名料金  
※要予約(3日前迄)



魚介に限らず契約農家から届く野菜もいちおし

**宿泊プラン**  
**あわじ浜離宮 別荘 鐸海**  
あわじはまりきゅう ベっそう たくみ

あわじ浜離宮の北側隣接地に立ち、全17室すべてに温泉露天風呂を備える。新メニューの漁師風鍋は、イタリアの漁師風スープ「カチュッコ」をイメージし、和風出汁を使ってアレンジ。約8種も入った魚介はもちろん、旨みが存分に染み出たスープもご馳走!パンを浸して味わって。

☎0799-22-2521(ホテルニューアワジグループ予約センター) 西南あわじ市松帆古津路970-6 圏神戸淡路鳴門道西淡三原ICより15分 回40台

- 当店の推し!魚**
- | 春   | 夏  | 秋      | 冬         |
|-----|----|--------|-----------|
| マダイ | ハモ | アジアカエビ | 淡路島3年とらふぐ |
| メバル | タコ | アオリイカ  | ホウボウ      |

**春の推し!魚はコレ**  
春ならタイを筆頭に、ガシラやメバルなどが出てきます。魚種も魚数もその日の仕入れ次第なので、楽しみにしてくださいね。

料理長 島下功さん



イタリアの漁師風スープは  
約8種の魚介がどっさり!



夕食は洋風にアレンジした和洋ディナー

**当店のうずの幸グルメ**  
**鳴門海峡近海の魚介と島野菜の漁師風鍋**  
2万9300円~7万2200円

あわじ浜離宮で味わう  
うずの幸グルメ宿泊プラン  
1泊2食付1室2名利用時の1名料金  
※コース内の「逸品料理」から選択  
※要予約(3日前迄)

**宿泊プラン**  
**湊小宿 海の薫とAWAJISHIMA**  
みなとこやど うみのかおりと あわじしま

福良の港町に佇む小さな温泉宿では、オープン当初より提供してきた「魚介のバブル」が好評。器に酒水を入れて蒸し上げた料理で、具材はタイやタコ、アジアカエビに加えて、野菜もふんだんに。蒸すことで食材がふんわりと仕上がりと、魚介や野菜そのもののシンプルな味を楽しめる。

☎0799-22-2521(ホテルニューアワジグループ予約センター) 西南あわじ市福良甲1529-7 圏神戸淡路鳴門道西淡三原ICより10~15分 回30台

- 当店の推し!魚**
- | 春        | 夏      | 秋      | 冬         |
|----------|--------|--------|-----------|
| 淡路島サクラマス | ハモ     | アワビ    | 淡路島3年とらふぐ |
| サザエ      | シマアジ   | アジアカエビ | サヨリ       |
| 鳴門鯛、タコ   | アジ、ススキ | エビ、サバ  | ガシラ、メバルなど |

**春の推し!魚はコレ**  
春ならタイやサザエ、タコが旬。そのままでももちろん美味しいですが、藻塩、ポン酢、八丁味噌の3種のタレで味わってください。

料理長 経塚雅史さん



大阪の割烹などで修業をした経塚さんが腕を振るう

**当店のうずの幸グルメ**  
**淡路島と鳴門で育った魚介のバブル**  
1万7600円~2万4200円

近隣漁港水揚げ南あわじの地魚を味わいつくす懐石コース  
1泊2食付1室2名利用時の1名料金  
※要予約(前日迄)



蒸して旨みを閉じ込める!  
彩り豊かな地元魚介や野菜を



当店のうずの幸グルメ  
うずの幸プレート  
2750円  
※予約が確実



握りと造りがセットになったお手軽メニュー

握りやちらしで地魚を存分に！  
3つのうずの幸グルメが誕生。



当店のうずの幸グルメ  
うずの幸コース  
5500円  
※予約が確実



握り、造り、天ぷら、茶碗蒸しなど全7品

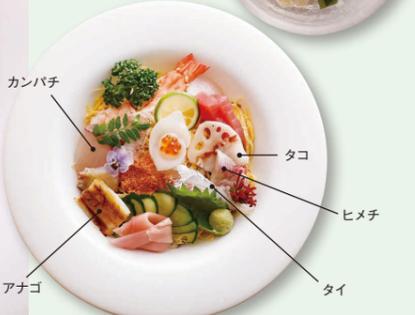
春の推し！魚はコレ  
春は渦潮に育まれたヒラメやヒメチが美味しくなりますね。中でもさっぱりした白身魚のヒメチは、酢締めにして提供しています。



大将 森本修一さん(左)  
若女将 森本直美さん(右)

当店のうずの幸グルメ  
うずの幸ちらし寿司  
2200円(テイクアウト2160円)  
※予約が確実

酢飯には自家製のえびそばろや椎茸などの具が入る



カンパチ、ヒメチ、タイ、アナゴ、タコ

イトイン | テイクアウト(うずの幸ちらし寿司のみ)

### 寿し辰

すしたつ

家族2代で営む寿司店では、3つのうずの幸グルメを提供する。1つは5カンの握りと刺身がセットになったプレート。もう1つが、3種の地魚をメインに8カンの握りや天ぷらなどが入るコース仕立てに。最後は、ヒメチやカンパチなど約7種の魚介がのった豪華ちらし寿司と多彩！

☎088-686-3133 函 鳴門市撫養町小桑島字前浜259-2 ㊟12時~14時(L013時30分)、17時30分~22時(L021時30分) ㊟不定(月曜が多い) ㊟神戸淡路鳴門道鳴門北ICより10分 ㊟20台



#### 当店の推し！魚



当店のうずの幸グルメ  
鳴門・南あわじ海峡「うずぐるプレート」  
2500円  
※1日10食限定、ランチ限定

手巻寿司やミニバーガーで地元魚介を手軽にパクリ♪

寿司とバーガー、フライにサラダとオニオンスープ付き

#### 春の推し！魚はコレ

「一口で食べられるもの」を目指して作りました。春の推しはバーガーに使う、身が引き締まったタイと、上品な甘みがあるサワラです。



スタッフ 中川和音さん



玉ねぎ(南あわじ) なんと金時(鳴門) 野菜サラダ(鳴門・南あわじ) ワカメ(鳴門) タイ、ワカメ(鳴門)入りタルタルソース サワラ、地元福寿醤油ベースの照り焼きソース 淡路島サクラマス くらまエビ ハマチ

#### 当店の推し！魚



イトイン | 蕎麦と活魚の店 なるみ丸

そばとかつぎのみせ なるみまる

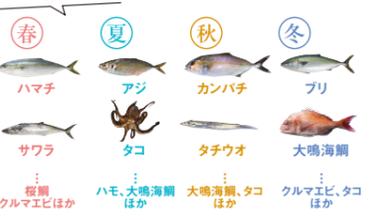
日帰り温泉施設に併設する自家製蕎麦と活魚の店。今回のために新しくサラダ蕎麦がお目見えした。ワンプレートにのるのは、蕎麦、そしてタイやハマチ、サワラなど5種の地魚。魚介と蕎麦、野菜と一緒に特製つゆに付けて味わうのがおススメ！さっぱりといくらでも入りそう。

☎088-676-2671 函 鳴門市撫養町大桑島字北の浜8-2 ㊟11時~14時30分(L014時)、17時~20時30分(L020時)※土日祝は21時迄(L020時30分) ㊟不定(月1回) ㊟神戸淡路鳴門道鳴門北ICより9分 ㊟176台



当店のうずの幸グルメ  
渦潮直送 海鮮サラダ蕎麦  
2250円

#### 当店の推し！魚



約5種の海鮮×蕎麦×サラダ  
3食材を特製つゆがまとめる！

つゆは南あわじ産芽かぶのり、ねりごま、オリーブオイルなどで和洋折衷にアレンジ



春の推し！魚はコレ  
3月だったらサワラや桜鯛、4月はブランド養殖の大鳴海鰯を食べさせていただきたいです。大鳴海鰯は歯応えはもちろん、甘みと旨み◎。



マネージャー 大西倫郎さん

れんこん(鳴門) 玉ねぎ(南あわじ) サワラ タコ ハマチ くらまエビ タイ

N A R U T O  
鳴門市  
イトイン編

イトイン |

### テラスカフェ オーゲ (アオアヲ ナルト リゾート内)

てらすかふえ おーげ

瀬戸内海国立公園にあるリゾートホテル内カフェのイチオシは、美しさ、華やかさ、かわいさの3つをテーマに創作したプレート。タイやサワラを挟んだミニバーガー2種のほか、5種の手巻寿司にはサクラマスや車エビなど地魚がふんだんに♪ 玉ねぎとなると金時のフライもセット。

☎088-687-2580 函 鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛16-45 ㊟ランチ11時~15時 ㊟なし ㊟神戸淡路鳴門道鳴門北ICより1分 ㊟200台



すまし汁と玉ねぎサラダ、鳴門らっきょうが付く



卵かけご飯×海鮮の新発見。  
すまし汁をかけて「味変」も！

### イトイン さかなばたけ

さかなばたけ

地元魚介と和洋折衷の創作料理が味わえる居酒屋で、常連に人気の卵かけご飯をアレンジした新作がお目見え！泡立つほど攪拌した生卵をご飯に混ぜ、約6種類の魚介が覆う井風。タイやすだちぶり、スズキのなめろうなどと一緒に、サラサラとした喉ごしの卵かけご飯が合う！

☎088-683-0550 徳島県鳴門市撫養町小桑島字前浜265-1 圏17時～23時(LO22時30分) 休日(祝日の場合は翌日休み) 圏神戸淡路鳴門道鳴門北ICより10分 圏5台



当店のうずの幸グルメ  
産地・市場直送！  
鳴門のうずの幸盛り合わせ  
1人前1280円、2人前2380円  
※売切次第終了

## N A R U T O 鳴門市 イートイン編

### イトイン g'suffa Prost!

ドイツ産のワインと生ビール(3種)が楽しめる洋風居酒屋。前菜盛り合わせでは、マダイのスマークやクルマエビのグリル、イカのフリットと地魚づくし。この日のベスカトーレには、クルマエビとタコ、イカがどっさり入る。季節によってマイカやケンサキなどイカの種類が変わるのも楽しい。

☎088-624-7877 徳島県鳴門市撫養町南浜字東浜667 圏18時～24時(LO23時) 休日、第2・4月曜 圏神戸淡路鳴門道鳴門ICより10分 圏3台



イカのフリットにはドイツ風のタルタルソースで

ワインや生ビールにぴったり。地魚満載のイタリア料理を。

※写真は2人前



春の推し!魚はコレ  
鳴門海峡のミネラルたっぷりの海水で育ったクルマエビは甘みが強くていちおし。素揚げしているので、頭もバリバリといただきます!



店長 上田周さん



当店のうずの幸グルメ  
産地・市場直送！  
鳴門クルマエビと  
うずの幸のベスカトーレ  
1580円  
※時期により鳴門クルマエビをアジアカエビ等に変更する場合があります

トマトソースには玉ねぎと徳島産トマトを使う



当店のうずの幸グルメ  
うずの幸の卵かけご飯と  
鳴門わかめのすまし汁  
1800円  
※1日20食限定、予約が確定

春の推し!魚はコレ  
3月～5月はタイやシラス、サワラ、4月～6月ならメバルが美味しくなりますね。シラスは獲れたてを塩茹でしているので風味も良いです。



店主 簡井大輔さん



途中ですまし汁をご飯にかけて、味を変えて味わうのも◎

### 徳島応援サイト[阿波マルシェ]

とくしまおうえんさいと あわまるしえ

コロナ禍の中で徳島の食材を各地に届けたいという思いから、2021年6月にオープンした通販サイト。おすすめのセットは天然のイカナゴのみをエサにして育てた大鳴海鯛や、クルマエビなど3種の魚介と、玉ねぎスープ、すだち果汁、ワカメが入る。

【通販申し込み】  
https://tsuku2.jp/awamarche



おすすめはコレ  
大鳴海鯛と鳴門産の車エビは必ず入りますが、最後の1種の魚介が時期によって変わります。例えば春ならハマチがいちおしですね。



サイト運営 鎌倉晋さん



当店のうずの幸グルメ  
うずのさちグルメセット  
8000円～8500円  
※魚種により変動あり

ブランド養殖・大鳴海鯛など  
自宅で鳴門の魚介に舌鼓。



**当店のうずの幸グルメ**  
**鳴門七福舟盛**  
 1万8700円～2万2000円  
 鳴門七福舟盛と鳴門鯛のかぶと煮と阿波牛陶板焼 賢沢三味 一泊二食付プラン  
 1泊2食付1室2名利用時の1名料金 ※要予約(4日前迄)、1日2組限定

**宿泊プラン**  
**旅館 公園水野**  
 りょかん こうえんみずの  
 大鳴門橋のたもと、鳴門公園内に立つ旅館。1920年創業、現在は3代目と4代目が力をあわせて営む。夕食の目玉はビッグサイズの舟盛!タイやヒラメ、ハマチなどの5種の魚介がどんと。さらにタイのかぶと煮は、鳴門産ワカメと南あわじの玉ねぎも入ったコラボ料理。

**春の推し!魚はコレ**  
 春ならサワラやタイがいちおしです。タイは舟盛とかぶと煮のほか、唐揚げと釜飯もついていますので、4種の調理で楽しんでください。

- 当店の推し!魚**
- |     |     |     |      |
|-----|-----|-----|------|
| 春   | 夏   | 秋   | 冬    |
| 鳴門鯛 | ハモ  | ボウゼ | カワハギ |
| サワラ | スズキ | ハマチ | カレイ  |

新鮮なタイやヒラメの舟盛はまるで竜宮城のご馳走のよう!

**宿泊プラン**  
**鳴門グランドホテル海月**  
 なんとぐらんどほてるかいげつ  
 大鳴門橋を見晴らす露天風呂が自慢のホテル。夕食の四国の食材を集めた阿波の幸プレミアムバイキングでは、別注のお造り盛り合わせが登場!直径約37cmもあるビッグな器には、伊勢エビ、アワビ、タイ+旬の魚介4種類の全7種の地魚が所狭しと。ヒラメやアジなどは、姿造り!

7種の鳴門の魚が一堂に! 姿造りも入ってひととき豪華。

**当店のうずの幸グルメ**  
**7種のうずの幸お造り盛り合わせ**  
 1万9800円～4万9500円  
 【7種類のお造り付き】阿波の幸プレミアムバイキング別注料理付プラン  
 1泊2食付1室2名利用時の1名料金 ※要予約(5日前迄) ※シーズンにより料金変動あり



- 春の推し!魚はコレ**  
 春ならタイやサワラが推しです。ほかにもアジ、タチウオ、クルマエビなど季節によって色々かわりますので、期待してください!
- 当店の推し!魚**
- |          |     |      |       |
|----------|-----|------|-------|
| 春        | 夏   | 秋    | 冬     |
| サヨリ      | マアジ | タチウオ | ヒラメ   |
| サワラ      | ハモ  | チヌ   | クルマエビ |
| 淡路島サクラマス | スズキ | イウシ  | ブリ    |



**ランチプラン**  
**ランチ限定**  
 【うずしお鮮魚7種×徳島産牛×活きあわび】  
 よくばりプレミアムコース  
 6600円  
 ※1日10食限定

バスタヤアワビのソテー、徳島産牛のステーキなど全7品



**春の推し!魚はコレ**  
 4月下旬まではサワラが推しです。脂がのって、生でも火を通して美味しいですね。それとやっぱり春のタイは外せません。

**イートイン 宿泊プラン**  
**レストラン**  
**フィッシュボーン**  
 (リゾートホテル モアナコースト内)

りすとらんで ふいっしゅぼーん

地中海にある旅籠屋をイメージしたホテルで、地産地消のイタリアンが満喫できる。ランチとディナーの両方で提供する「カルパッチョ盛り合わせ」は、見た目も華やか。さらにアジとにんじんのマリネや、タコとすだちの組み合わせなど、魚介に野菜や柑橘がセットになっているのが魅力!

088-687-2255 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂186-16 営11時30分～14時30分(LO13時30分) 閉月1回(館内メンテナンス日) 圃神戸淡路鳴門道鳴門北ICより3分 80台

- 当店の推し!魚**
- |     |     |       |       |
|-----|-----|-------|-------|
| 春   | 夏   | 秋     | 冬     |
| サワラ | スズキ | タコ    | ワタリガニ |
| 鳴門鯛 | ハモ  | アオリイカ | ヒラメ   |



鳴門海峡育ちの鮮魚7種。鳴門の海を皿に映した一皿。

「うずの幸グルメ」はランチでもディナーでも味わっていただけます!  
 レストランマネージャー 河井拓園さん

**ランチ・宿泊プラン共通**  
**当店のうずの幸グルメ**  
**徳島・鳴門産海の幸のカルパッチョ盛り合わせ(7種盛り)**

南あわじ産の食材は藻塩と、玉ねぎソースに使用。お皿にはすだちオリブオイルをまわしかける

**宿泊プラン**  
**美味グルメプレミアム**  
 【うずしお鮮魚7種×阿波牛×天然鳴門鯛釜焼き】  
 よくばりフルコース付きプラン  
 2万7500円～3万7500円  
 1泊2食付1室2名利用時の1名料金 ※要予約(3日前迄)、1日10食限定



メインはタイの塩釜包み焼きと、ブランド阿波牛のステーキ

旬魚6種と野菜がたっぷり。絵画を思わせる美味なる一品。



宿泊プラン  
フランス料理  
フォーシーズン  
(アオアヲ ナルト リゾート 8階)

南欧風リゾートホテルのメインタワー最上階に位置するフレンチレストランで提供される「うずの幸グルメ」は、皿をキャンバスに海の幸と野菜を絵画のように盛り付けた見た目も鮮やかなガルフイユ風(サラダ仕立て)。名物の鳴門鯛など6種の魚介を季節の阿波野菜とあわせてヘルシーに味わえる。



スープ、魚料理、肉料理、ムースなど全10品  
※2022年6月1日から夏メニューに変わります

当店のうずの幸グルメ  
**Les Richesses de la Mer**  
レリジェストウラメール  
2万5000円～4万5500円  
ふくふく 福福鳴門・フレンチプラン  
海鮮7種&フルーツ  
× 鳴門金時スイーツ  
1泊2食付1室2名利用時の1名料金  
※要予約(3日前迄)、2名～

レストランズ  
マネージャー  
架場達哉さん

宿泊施設DATA /  
アオアヲ ナルト リゾート

☎088-687-2580  
〒鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛16-45  
圏神戸淡路鳴門道鳴門北ICより1分  
回200台

当店の推し!魚



宿泊プラン  
鳴門海鮮 鳴門  
(アオアヲ ナルト リゾート 1階)

なるとかいせん なると

福をコンセプトに、旬を迎えた近海の魚介がふんだんに盛り込まれた「鳴門福寿会席」。中でも、鯛本来の旨みを余すことなく味わえる「姿盛鳴門鯛紅白揚げ」は、カラリと揚がった鯛の身を、南あわじの藻塩、鳴門の山椒塩とゆず塩、3種の塩で食べ比べて味わえる。レストランの目の前は鳴門海峡、月夜には日本百名月が楽しめる。

春の推し!魚はコレ  
タイはもちろん、ブランド養殖のすだちぶり、甘みがあるサワラがおすすです。タイは造りや揚げ物、赤飯などで味わっていただけます。



レストランズ  
マネージャー  
架場達哉さん



めでたい福を呼ぶ会席では  
タイをはじめ旬魚が満載!



前菜から椀盛、造り、炊合せ、焼物、揚物、酢物など全11品

当店のうずの幸グルメ  
**鳴門福寿会席**  
2万5000円～4万5500円  
※デラックスツイン  
ふくふく 福福鳴門・和食プラン  
海鮮7種&フルーツ  
× 鳴門金時スイーツ  
1泊2食付1室2名利用時の1名料金  
※要予約(3日前迄)、2名～



宿泊プラン  
鳴門海月別亭 鯛丸海月

なるとかいげつべってい たいまるかいげつ

鳴門の魚介を活かした漁師料理を味わえるレストランが好評。今回のプランでは、なんと一人専用のミニ舟盛が登場!このご時世だからこそかわいいサイズ。上にはタイやカンパチ、アジなどが4種、さらに店頭生の生け簀から3種の魚介が選べるというからお楽しみ。

☎088-687-1001  
〒鳴門市鳴門町土佐泊浦福池15-33  
圏神戸淡路鳴門道鳴門北ICより3分  
回50台



当店の推し!魚



料理長  
逸藤修さん

春の推し!魚はコレ  
春はタイやメバルなどが生け簀の中に入ります。さばきたての魚介の、コリコリとした食感を、ぜひ味わってみてください。

1人前のかわいい舟盛に  
7種の地魚がギュッと!

当店のうずの幸グルメ  
**海幸7種盛り**  
1万7600円～2万2000円  
【7種類のお造り付き♪】  
阿波の幸プレミアム  
バイキング別注料理付プラン  
1泊2食付1室2名利用時の1名料金  
※要予約(前日迄)



上/前菜、あら炊き、天ぷら、タイしゃぶ、タイ釜飯など  
右/店頭生の生け簀には約6種の鮮魚が泳ぐ。その中から3種を選んで

N A R U T O  
鳴門市  
イートイン&宿泊編

宿泊プラン  
ベイリゾートホテル 鳴門海月

べいりぞーとほてる なるとかいげつ

ガラス張りのロビーから圧巻の鳴門海峡を見晴らせる絶好のロケーション。「うずのさち会席」の主役は、大皿のった造りの盛り合わせ!タイと伊勢エビの姿造りを始め、カンパチ、アワビとすべて鳴門海峡近海のものばかり。どれも夕食直前にさばいているので、鮮度は申し分なし。

☎050-3160-7333  
〒鳴門市鳴門町土佐泊浦福池65-7  
圏神戸淡路鳴門道鳴門北ICより10分  
回40台



当店の推し!魚



美人のタイを姿造りで!  
今にも泳ぎ出しそうな

当店のうずの幸グルメ  
**大潮**  
2万2000円～2万8000円  
うずのさち会席  
1泊2食付1室2名利用時の1名料金  
※要予約(7日前迄)  
※シーズンにより料金変動あり



料理長 玉井健太さん

春の推し!魚はコレ  
3月なら伊勢エビをぜひ。プリプリとした食感と繊細な甘みを堪能してもらえます。タイはブランド養殖の大鳴門海鯛を仕入れています。



若女将  
増田可夏子さん



タイのあら炊き、阿波牛の陶板焼、タイの釜飯などの会席

※写真は2人前

※各施設で紹介の「推し!魚」は入荷状況によりメニューにのらない場合もあります。

# 鳴門市 × 南あわじ市

## うずの幸グルメMap

鳴門海峡の渦潮が育む

### 鳴門市

おすすめ観光スポット

内湾でゆったり釣り体験  
美しい湾の景色もお楽しみ。

#### ウチノ海のイカダ釣り

波が穏やかでうねりが少ない内湾に位置するスポット。春・冬はサヨリやカレイ、夏はアジ、秋はハマチなどが釣れる。



☎088-684-1731 (鳴門市うずしお観光協会) 函鳴門市鳴門町〜瀬戸町 日の出〜16時※要予約 函予約時に確認 函利用料金の目安中学生以上3500円、小学生以下1000円、釣り具レンタル1000円※料金等の詳細は各事業者へ要問い合わせ

真っ青なウチノ海と山の緑が爽やかなコントラストに。

#### 四方見展望台(鳴門スカイライン)

海と山に囲まれながら絶景を巡るドライブコース内にある絶景名所。ウチノ海に浮かぶ釣りイカダや、話題のハートの形をした島(鏡島)を見下ろせる。



☎088-684-1157 (鳴門市観光振興課) 函鳴門市瀬戸町中島田東山 四方見展望台 回あり

八十八の煩惱を除くお遍路のスタート地点。

#### 霊山寺(四国遍路第一番札所)

僧・行基が開基(創立)した名刹。四国八十八か所霊場巡りの出発点であり、白衣や金剛杖などを購入できる。



☎088-689-1111 函鳴門市大麻町板東塚鼻126 園7時〜17時 園なし 回100台



豪快に渦を巻く渦潮を  
観潮船でリアルに体験!

渦潮が間近に迫る迫力のクルーズ体験! 南あわじ、鳴門の両方から観潮船が運航しているのでぜひ。日により渦潮の見頃の時間が異なるため、事前に公式HPで確認しよう。

**うずしお観潮船(鳴門観光汽船)**

☎088-687-0101 (8時30分〜17時※最終出航は16時20分) 函鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛264-1 鳴門公園亀浦観光港

詳細は公式HPをCHECK! →



**うずしお汽船**

☎088-687-0613 (8時〜17時※最終出航は夏期16時30分、冬期16時) 函鳴門市鳴門公園亀浦漁港(大塚国際美術館裏)

詳細は公式HPをCHECK! →



古くは万葉集にも詠まれた風光明媚な海辺の景勝地。  
**慶野松原**

約5万本の淡路黒松が生い茂り、砂浜が約2.5kmにわたって続く白砂青松の松原。夏はキャンプや海水浴客で賑わう。

☎0799-43-5221 (南あわじ市商工観光課) 函南あわじ市松帆慶野 回165台(時期により有料)



南あわじ市  
おすすめ  
観光スポット



観光からお土産、グルメまでエンタメが集まるスポット。

**うずの丘 大鳴門橋記念館**

うずしお科学館や味市場、絶景レストランなどがある複合施設。SNSでも話題の巨大な玉ねぎのオブジェなども!

☎0799-52-2888 函南あわじ市福良丙936-3 園ショップうずの丘味市場9時〜17時、ほか施設により異なる 園火、12/31・1/1 回130台



かわいいコアラに会える! 自然いっぱいの農業公園。

**淡路ファームパーク イングランドの丘**

動物との出会いや花畑観賞をはじめ、収穫体験、ご当地グルメなどが満喫できる施設。和み系のコアラに癒やされよう。

☎0799-43-2626 函南あわじ市八木養宜上1401 園9時30分〜17時※季節変動あり 園不定※公式HPを要確認 函入場料高校生以上1000円、4歳以上200円 回1000台

**うずしおクルーズ**

☎0799-52-0054 (9時〜17時※最終出航時間は要確認) 函南あわじ市福良港 うずしおドームなないろ館

詳細は公式HPをCHECK! →





| 発行 |

鳴門市観光振興課  
Tel.088-684-1157

徳島県鳴門市撫養町南浜字東浜170

南あわじ市商工観光課  
Tel.0799-43-5221

兵庫県南あわじ市市善光寺22-1

南あわじ・鳴門の旬をめぐる  
うずしおぐるぐる  
特設サイトはココから！



※本冊子に掲載されている情報は、特に表記がない場合、2022年2月1日時点での有効な情報です。情報は変更となる場合がございますので、最新の情報や詳細については各施設へお問い合わせください。  
※本冊子に記載の金額は、消費税10%(軽減税率が当てはまる品目の場合は8%)を含む総額表示です。