豊かな海が育んだ旬のごちそうを味わいましょう。

海の幸

［ウニ］

夏場に旬を迎え、海藻が豊富な鳥羽の海で育つウニは、生で食べても火を通しても濃厚な甘さが楽しめます。

［サメタレ］

しっかり臭みをとったサメを、塩やみりんでつけこんで干した珍味です。あぶってご飯や酒のお伴に。昔から伊勢神宮の神饌（しんせん）として献上されています。

［アラメ］

昆布の仲間。肉厚な鳥羽のアラメでイワシやサンマなどを巻いて煮たアラメ巻きは鳥羽の離島を代表する郷土料理です。

［鯛］

鳥羽湾周辺では身の引き締まった天然の鯛がよく獲れます。尾頭つきの鯛はお祝いの席の定番。刺身や塩焼きなど、シンプルな調理で鯛そのものの味をお楽しみください。春の「桜鯛」、秋の「もみじ鯛」は脂がのり、色、姿、味ともに言うことなしです。

［鰆］

網で獲ると身割れしてしまうほど身が柔らかいため、一本釣りで丁寧に釣り上げられる高級魚です。答志島と菅島で水揚げされる一本釣りの鰆のうち、秋と冬に獲れた脂肪分が高いものが「答志島トロさわら」とブランド化されています。

鳥羽のご当地スイーツ

［ところてん］

豊かな鳥羽の海で採れる天草でつくられます。鳥羽ではところてんに、きなこをかけて食べるのが一般的です。

［鳥羽サイダー］

清流宮川の水で作られる鳥羽サイダー。すっきりとしてさわやかな味わいです。

［きんこ］

きんことは煮て切ったサツマイモを冬の風にさらし、天日干しにした保存食のこと。軽く火であぶって食べるとふっくらした甘みが広がります。

鳥羽たびプチ情報 鳥羽の居酒屋さんに行くと、新鮮な海の幸の料理がずらり。お刺身も美味しいけど、甘辛味の煮付けがオススメです♪

［伊勢えび］

腰の曲がった容姿が長寿の慶びのシンボルとされる伊勢えびは伊勢志摩を代表する海の幸です。歯ごたえのいい身はもちろん味噌のつまった頭も美味です。鳥羽の離島では解禁が他地域よりも早いため、一足早く9月中旬頃から味わうことができます。

［岩牡蠣］

4月〜7月に旬を迎える岩牡蠣は別名「夏牡蠣」とも呼ばれています。冬に採れる真牡蠣よりも3倍ほどの大きさがあります。

［牡蠣］

えさとなるプランクトンが豊富な鳥羽の海で育つ牡蠣は一年かからず食べごろに成長します。ぷっくりとした白い身には海のエキスがたっぷりで濃厚な味わいです。

［ワカメ］

冬から春にかけて採ることができ、2月頃に採れる新芽と呼ばれる若い芽はやわらかく、食べると磯のかおりが口いっぱいに広がります。メカブはネバネバとした食感です。

［アオサ］

磯の香りとあざやかな緑色を楽しめる海藻です。鳥羽の沿岸では冬から早春にかけて緑色のアオサに覆われた養殖網が人々の目をひきます。β−カロテンなどのビタミン類が豊富で、アオサのみそ汁やアオサパン、佃煮などに加工され、広く食されています。

新しい鳥羽オリジナル［とばーがー］

鳥羽市が認定するご当地バーガー。
具材に鳥羽で獲れた食材を使用すること、注文をうけてから調理すること、鳥羽市内で販売することが認定の条件です。伊勢えびやたこなど鳥羽で獲れる新鮮な食材を気軽に楽しんでいただけます。お店や季節によって内容が異なるので食べ比べも楽しんでください。

©はっとりみつる

［鮑］

高級食材として名高い鮑。初夏から夏にかけて旬を迎え、海女たちの手で収穫されます。刺身ではこりこり、火を通せばやわらかく独自の歯ごたえが楽しめ、贅沢な旨みが口いっぱいに広がります。

鳥羽たびプチ情報 とばーがーについて詳しくは、とばーがー 検索