



食



F o o d 食

◆コンテンツ一覧 Content List

No	コンテンツ	Content	No	コンテンツ	Content
1	さめのたれ	Samenotare	13	あわび	Awabi (abalone)
2	てこね寿司	Tekonezushi	14	伊勢えび	Ise-ebi (Japanese spiny lobster)
3	ところてん	Tokoroten (gelidium jelly)	15	さざえ (米螺)	Sazae (turban shell)
4	あのりふぐ	Anori fugu	16	なまこ	Namako (sea cucumber)
5	伊勢まぐろ	Ise maguro	17	ひおうぎ貝	Hiogigai (noble scallop)
6	うつぼ	Utsubo (moray eel)	18	かき (牡蠣)	Kaki (oysters)
7	かつお (鰹)	Katsuo (bonito)	19	まだこ (真蛸)	Madako (common octopus)
8	さわら (鯖)	Sawara (Spanish mackerel)	20	あおさ (青海苔)	Aosa (sea lettuce)
9	しらす	Shirasu (whitebait)	21	あらめ (荒布)	Arame
10	すずき (鱈)	Suzuki (sea bass)	22	ひじき	Hijiki
11	ぼら	Bora (mullet)	23	わかめ (若布)	Wakame
12	まだい (真鯛)	Madai (red seabream)			

1 さめのたれ Samenotare

軽くあぶるとたまらない鯨の干物、塩やみりんで味付けしてあり菌ごたえがあり、ご飯のおともや酒のつまみとしての日常的な郷土食

Dried shark that is irresistible when lightly broiled, seasoned with salt and *Mirin* (sweet cooking rice wine), has a chewy texture, and is a daily local food as an accompanying dish for rice and an appetizer for sake.

季節
Season

○ Good
Spring

○ Good
Summer

○ Good
Autumn

○ Good
Winter

- ・天日により塩干し又は味醂(みりん)干した鯨の板状の切り身であり、軽く炙ってから食されている。
- ・アオザメや、ドチザメ、ヨシキリザメ、シュモクザメ等から作られている。
- ・古くから現在まで、伊勢神宮では神饌(しんせん)として供えられてきた。
- ・伊勢志摩地域では日常的な郷土食であり、スーパー、魚屋、お土産店等で入手することができる。
- ・一説では、干している時の垂れ下がった姿が名前の由来と伝えられている。

- ・ *Samenotare* is shark fillet dried in the sun after being salted or seasoned with *mirin* (Japanese sweet rice wine). It is eaten lightly grilled.
- ・ It is made from shortfin mako shark, banded houndshark, blue shark, hammerhead shark, and so on.
- ・ It has been offered to the Ise Jingu as food for the *kami* (Shinto deity) since ancient times.
- ・ In the Ise-Shima area, you can buy it at local supermarkets, fishmongers, and souvenir shops.
- ・ It is said that the name *Samenotare* was derived from its appearance when sun-dried. The individual words that make up *Samenotare* mean shark (*same*), of (*no*), and hanging down (*tare*). Therefore, *Samenotare* means "hanging down of shark."



炙る前のさめのたれ Samenotare before broiling



天日干されるさめの身 Fillet of shark drying in the sun



海女小屋体験
Ama Hut Experience

Local Delicacies in Ise-Shima

The regional cuisine of Ise-Shima is based on seafood. The area was once called Miketsu Kuni (Land of Divine Offerings) because seafood from its waters was served to the Imperial Court, and was also presented as sacred offerings to the kami (Shinto deities) of Ise Jingu. The latter is a tradition that continues to this day. Sampling some of these seasonal delicacies is a good way to gain insight into local culinary traditions.

Abalone is a leading delicacy harvested in the region. Three types of abalone are caught here—Japanese abalone, disk abalone, and giant abalone—and charcoal-grilled is the favorite of local diners. Japanese spiny lobster (*Ise ebi*) is a seasonal winter favorite that is usually served grilled, or boiled whole.

Many fish species are caught off the shores of Ise-Shima, and are served as sushi, sashimi, and in other dishes. They include Ise maguro (Pacific bluefin tuna), sawara (Spanish mackerel), suzuki (sea bass), and others. Bonito is also a regional staple, served over a bed of rice as a type of sushi known as *tekonezushi*, or dried for use in dashi soup stock.

この英語解説文は観光庁の地域観光資源の多言語解説整備支援事業で作成しました。
This English language text was created by the Japan Tourism Agency.

伊勢志摩地域の食文化を代表するのは海の幸です。この地域で獲れた魚介類はかつて、朝廷に献上され、伊勢神宮の神様に神饌として供えられていたこともあり、「御食国」と呼ばれていました。伊勢神宮では今も神饌として地域の魚介類が使われています。

アワビはこの地域を代表する特産品です。伊勢志摩ではクロアワビ、メガイアワビ、マダカアワビなどが獲れ、地元では炭火焼などにして食べられています。冬が旬の伊勢海老は、丸ごと焼くか、茹でて調理されます。

沖で獲れる様々な魚は、寿司や刺身など様々な料理に使われます。その中には伊勢マダコやサワラ、スズキなどがあります。また、カツオも地域では欠かせない食材であり、てこね寿司にしたり、かつお節にして出汁に使うこともあります。

伊勢志摩のご当地グルメ

自然
景観
SCENERY

体験・アクティビティ
EXPERIENCE
ACTIVITY

歴史・文化資源
HISTORY
CULTURE

歴史・文化イベント
EVENT
(HISTORY/CULTURE)

自然・歴史・文化施設
FACILITIES
(NATURE/HISTORY/CULTURE)

食
FOOD

物産品
PRODUCTS

周遊交通・観光案内
LOCAL TRANSPORTATION
TOURIST INFORMATION

自然
景観
SCENERY

体験・アクティビティ
EXPERIENCE
ACTIVITY

歴史・文化資源
HISTORY
CULTURE

歴史・文化イベント
EVENT
(HISTORY/CULTURE)

自然・歴史・文化施設
FACILITIES
(NATURE/HISTORY/CULTURE)

食
FOOD

物産品
PRODUCTS

周遊交通・観光案内
LOCAL TRANSPORTATION
TOURIST INFORMATION



② てこね寿司 *Tekonezushi*

醤油ダレに漬けた新鮮なかつおの刺身を酢飯に混ぜた、郷土の漁師飯

Local fisherman's diet with fresh bonito sashimi soaked in soy sauce on vinegared rice

季節 Season	○ Good Spring	○ Good Summer	○ Good Autumn	○ Good Winter
--------------	------------------	------------------	------------------	------------------

- 醤油ダレで味付けしたかつお等の切り身と酢飯を混ぜ合わせた、志摩地方の郷土料理である。
- 漁師が船上で獲れたかつおを調理してご飯に混ぜた、まかない飯が始まりといわれている。
- 海女として働く女性達の間で、準備が簡単な料理として定着した。
- 地域により材料や作り方は様々であり、色とりどりのてこね寿司がある。
- 農林水産省の「農山漁村の郷土料理百選」に選定されている。

- *Tekonezushi* is a local dish of Shima region and is a kind of sushi made from marinated bonito fillets, served on rice.
- It is said to have originally been a fast food for fishermen on ships, with the bonito they caught served mixed with rice.
- It has become popular among *ama* (female divers) as a dish that is easy to prepare.
- There are various kinds of *Tekonezushi*. The ingredients and recipes vary from area to area.
- It was selected as one of the hundred best local dishes from rural areas by the Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.



① 1人前のてこね寿司
A small portion of *Tekonezushi* for one person



② 大勢用のてこね寿司
A large portion of *Tekonezushi* for several people

③ ところてん *Tokoroten* (gelidium jelly)



③ 原料の乾燥テングサ Dried *tengusa* (agar weed)

地域で海女さんが獲ったテングサからできるところてん、甘酢・きな粉・黒蜜など、様々な味をつけて楽しめる

You can enjoy *Tokoroten* (Gelidium jelly) made from *Gelidium* caught by *Ama* (traditional female divers) in the area with various flavors such as sweet vinegar, toasted soybean flour, and brown sugar syrup

季節 Season	○ Good Spring	◎ Best Summer	○ Good Autumn	○ Good Winter
--------------	------------------	------------------	------------------	------------------

マクサの漁期：5～6月頃

Makusa (*Gelidium elegans*) is harvested in May–Jun.

- ところてんを作る海藻をテングサ(天草)といい、その代表的なものがマクサという種である。
- 鳥羽市と志摩市は全国的にも有数のマクサ生産地として知られている。海女漁による天然採取が主な漁法である。
- 伊勢志摩では、切ったところてんに、甘酢、きな粉、黒蜜、砂糖等をかけて食べることが多い。
- 伊勢志摩には、ところてんづくりを楽しむことができる体験教室がある。
- 整腸効果がある食物繊維が豊富なため、ダイエット向きの食品であるとされている。

- *Tokoroten* (gelidium jelly) is made from seaweed called *tengusa* (agar weed), the most popular species of which is *makusa* (*Gelidium elegans*).
- Toba City and Shima City are known as two of the major *makusa* production areas nationwide. The most popular method of obtaining the naturally grown seaweed is for *ama* (female divers) to harvest it.
- In the Ise-Shima area, small pieces of *tokoroten* are eaten with sweet vinegar, soybean powder, black sugar syrup, or sugar.
- In the Ise-Shima area, there are hands-on *tokoroten*-making classes.
- It is considered a diet food due to its high dietary fiber content and ability to regulate the intestinal function.



④ ところてんの塊 *Tokoroten* (gelidium jelly)

④ あのりふぐ *Anori fugu*

沿岸で漁獲される上質の天然トラフグ、地元認定店・飲食店・ホテル・旅館で味わえる

You can enjoy high-quality natural tiger puffer fish caught along the coast at locally certified stores, restaurants, hotels, and inns

季節 Season	— Spring	— Summer	○ Good Autumn	○ Good Winter
--------------	-------------	-------------	------------------	------------------

10月上旬～3月上旬のみ

*Available in early Oct. – early Mar.

- あのりふぐ協議会により地域ブランド化された。志摩半島、伊勢湾、遠州灘の沿岸で漁獲される体重700g以上の天然トラフグを「あのりふぐ」と規定している。
- 志摩市の安乗漁港を中心に水揚げされるため「あのりふぐ」と呼ばれている。
- 志摩市内の宿泊施設や飲食店等の、一部の認定店でのみ提供されている。
- 淡白で締まった白身と上品な旨味が特徴の高級魚であり、刺身、鍋物、揚げ物等として食されている。
- 資源管理のため漁期が制限されており、10月上旬～3月上旬にのみ味わうことができる。
- 三重県を代表する県産品として、三重ブランドに認定されている。

- *Anori fugu* is a regionally branded *tora fugu* (Japanese pufferfish) by the Anori fugu council. Natural *tora fugu* weighing over 700 g that are caught along the coast of Shima Peninsula, Ise Bay, and Enshu-nada Sea are recognized as *anori fugu*.
- The name *anori fugu* is based on the fact that it is mainly unloaded at Anori Fishing Port in Shima City.
- It is available only at authorized hotels, restaurants, and other establishments in Shima City.
- It is a quality fish characterized by its firm white flesh with a plain but elegant flavor. It is eaten as sashimi, in a hot pot, fried, etc.
- Its fishing season is limited due to sustainable resource management. You can eat it from early October to early March.
- It is a certified Mie Brand product as an item that represents Mie Prefecture.



① あのりふぐ *Anori fugu*



② 水揚げされたあのりふぐ
Landing of *anori fugu*

⑤ 伊勢まぐろ *Ise maguro*

伊勢志摩国立公園で養殖されたクロマグロ、引き締まった身と新鮮さが特徴

Bluefin tuna cultivated in Ise-Shima National Park, characterized by firm flesh and freshness

季節 Season	○ Good Spring	○ Good Summer	○ Good Autumn	○ Good Winter
--------------	------------------	------------------	------------------	------------------

- 熊野灘近海で獲れたクロマグロの稚魚を南伊勢町神前浦(かみさきうら)で養殖したものである。三重県漁業協同組合連合会により地域ブランド化され「伊勢まぐろ」と命名された。
- 冬場の海水温が低いため、余分な脂が少なく引き締まった身が特徴である。
- 出荷の際の釣上げから魚体冷却までの行程は、鮮度を保つためにわずか3分以内で行われる。
- 神前浦には伊勢まぐろの刺身と、店によって異なる多彩な具が乗せられた「神前丼」を提供するお店が複数ある。
- 南伊勢の豊かな自然等を活かした生産品に与えられる、南伊勢ブランドに認定されている。

- *Ise maguro* is pacific bluefin tuna caught at a young age in the waters around the Kumanonada Sea and cultured in Kamisakiura Bay, Minamiise Town. It was given the name *ise maguro* by the Mie Prefecture Federation of Fisheries Cooperative and has been designated a regional brand.
- It develops its characteristic lean and firm meat due to the low sea temperatures in the winter.
- The catch-to-cooling process is performed in just 3 minutes in order to maintain the freshness of the fish.
- Restaurants in Kamisakiura, Minamiise Town serve *kamisakidon* (an *ise maguro* rice bowl) containing various ingredients, which differ according to restaurants.
- It is a certified Minamiise Brand product as an item that represents Minamiise Town.



③ 伊勢まぐろの刺身 *Ise maguro* sashimi



④ 水揚げされた伊勢まぐろ
Landing of *ise maguro*



6 うつぼ *Utsubo* (moray eel)



天日干しされるうつぼ *Utsubo* drying in the sun

唐揚げや干物が人気の郷土料理、淡白でくせが無いコリコリ触感で、噛むほどに味が出る

A popular local dish, fried moray and dried fish. It tastes light rather than intense. In addition, the texture is crunchy, so the more you chew, the more the taste comes out

季節 Season	Good Spring	Best Summer	Good Autumn	Good Winter
--------------	----------------	----------------	----------------	----------------

- 唐揚げや焼いた干物が郷土料理として食されている。
- 加工されたものが地域の商店等で販売されている。
- 白身は淡白でくせが無い。コリコリした歯ごたえであり、噛めば噛むほど味が出る。
- 通年獲れるが旬は夏であり、水揚げの最盛期は5～9月である。
- 夜行性であり、甲殻類(エビ、カニ)や軟体動物(貝類、タコ)等を捕食する。

- Utsubo* (moray eel) is eaten as a local dish in the Ise-Shima area, served either deep-fried or as a dried variety that is then grilled.
- Local shops also sell a processed variety.
- It has non-fatty and plain white flesh with a good texture. The more you chew, the more flavor it releases.
- Utsubo* is caught year-round, but the best season is summer, with May to September being the peak landing season.
- A nocturnal creature, it preys on shellfish, mollusks, and other forms of sea life.



うつぼ *Utsubo* (moray eel)

7 かつお (鰹) *Katsuo* (bonito)

刺身、生節(なまりぶし)や燻製が人気。
伝統的な製法でつくられたかつお節は絶品。

It is popular to eat as sashimi and *Namaribushi* (half-dried bonito). The dried bonito flakes made by traditional methods are exquisite

季節 Season	Best Spring	Good Summer	Best Autumn	Good Winter
--------------	----------------	----------------	----------------	----------------

- 黒潮域を南北に移動しており、紀伊半島沿岸では春と秋に漁獲される。
- 三重県は全国有数の漁獲量を誇っている。遠洋かつお一本釣りによる漁獲量は全国1位である。
- 刺身、たたき、寿司、塩焼き、煮付け、生節等の様々な方法で食されている。
- 三重県ではかつお生節(なまりぶし)やかつおの燻製(くんせい)等に加工・販売されている。
- 志摩市大王町では「波切節」と呼ばれるかつお節が伝統的な製法により生産されている。いぶし小屋を見学することができ、従業員に丁寧に解説してもらえる(有料)。
- 塩蔵保存した「塩切り」は、古くから神事のお供え物や保存食として作られている。

- Katsuo* (bonito) travels north to south along the Black Stream and is caught in the spring and fall along the Kii Peninsula coast.
- Mie Prefecture produces some of the country's largest catches and is notable for having the highest catches from deep-sea pole-and-line fishing.
- There are various ways to eat it, such as sashimi, sushi, lightly roasted, boiled, and others.
- In Mie Prefecture, it is processed and sold as *namaribushi* (boiled and half-dried) or as a smoked-and-dried version.
- Katsuo-bushi* (dried bonito) called *nakiri-bushi* has traditionally been produced in Daio-cho, Shima City. There you can visit a smoking hut and learn all about it from the staff (a charge applies).
- Katsuo* preserved in salt is called *shiogiri*. It is offered to Shinto shrines or eaten as a preserved food.



かつお *Katsuo* (bonito)



市場で取引されるかつお
Katsuo for sale at a fish market

8 さわら (鯖) *Sawara* (Spanish mackerel)

全国トップレベルの脂の乗りが自慢の「答志島トロさわら」が人気

"Toshijima Toro *Sawara* (fatty Spanish mackerel)", which boasts the highest level of fat in Japan, is popular

季節 Season	— Spring	— Summer	Best Autumn	Best Winter
--------------	-------------	-------------	----------------	----------------

10～1月頃
*Around Oct.–Jan.

- 伊勢湾では脂が乗る秋が旬であり、「さわらめし」という、新米と秋のさわらを使って作る料理がある。
- 鳥羽市答志島では、全国でトップレベルの脂の乗りを売りとして「答志島トロさわら」という地域ブランドで販売している。伊勢湾のイワシを食べて育っており、脂肪分が格段に高いのが特長である。
- 1本釣りに限る、船上活締めをしたもの、等の基準を満たしたもののだけが「答志島トロさわら」に認定されている。
- 新鮮な魚を刺身や、皮目をあぶったたたき等にして味わうことができるのは、産地ならではの特権である。
- 体長約50cmのものをさごしといい、1m近くになったものをさわらという。



①さわら *Sawara* (Spanish mackerel)

- In the Ise Bay area, fall is the best season for *sawara* (Spanish mackerel) as this is when they have plenty of fat. The fall is also when a dish called *sawara-meshi* is cooked. It includes new rice and *sawara* caught in the fall.
- Toshijima toro sawara* (Toshijima Island fatty Spanish mackerel) is sold as a regional brand on Toshijima Island, Toba City. It grows by eating sardines in Ise Bay and is notable for its remarkably fatty flesh.
- Sawara* that meets various standards, such as those caught by pole-and-line fishing and *ikejime* (an original Japanese technique in which the meat is kept fresh by rendering the fish braindead) on board, are certified as *Toshijima toro sawara*.
- Since Ise-Shima is its production area, here you can eat fresh *sawara* as sashimi, or simply with the skin lightly roasted.
- Sagoshi* are Spanish mackerel that are around 50 cm in length, while those measuring over 1 m are called *sawara*.



②答志島トロさわらの刺身 *Toshijima toro sawara* sashimi

9 しらす *Shirasu* (whitebait)

産地ならではの生しらすは絶品、
天日干しちりめんも人気

The raw *Shirasu* (whitebait) unique to the production area is exquisite. The sun-dried *Shirasu* is also popular

季節 Season	— Spring	Good Summer	— Autumn	— Winter
--------------	-------------	----------------	-------------	-------------



③獲れたてのしらす *Fresh shirasu*

- 「しらす」はイワシ類や、ウナギ、アユの稚魚の総称であるが、伊勢湾で水揚げされるのはカタクチイワシの稚魚である。
- 産地だからこそ味わうことができる、生しらすも絶品である。
- 昔ながらの天日干し製法が行われ、ちりめんとしても販売されている。
- 噛みしめるとしみ出るほどよい塩気と独特の風味が愛されている。
- 1～2 cmのものがちりめん、3～4 cmはたつくり、5～7 cmは煮干し、それ以上はめざし(干物)等に加工されている。
- 丸ごと食べるため、栄養成分をすべて摂取することができる。



④しらす干し *Dried shirasu* (whitebait)

- While *shirasu* (whitebait) is a general term for young sardines, eels, and sweetfish, those caught in Ise Bay are young anchovy.
- Raw *shirasu* is exquisite and can be enjoyed only in the production area.
- The dried version is called *chirimen* and is made using a traditional sun-drying process.
- Chewing releases the good saltiness and peculiar flavor of the fish.
- Fish measuring 1 to 2 cm in length are processed into *chirimen* (dried), those 3 to 4 cm long become *tatsukuri* (teriyaki dried), ones that are 5 to 7 cm are made into *niboshi* (dried), and those that are bigger are processed into *mezashi* (dried) and others.
- Because you eat it whole, you can ingest all the nutrients it contains.



10 すずき (鱸) *Suzuki* (sea bass)



①すずき *Suzuki* (sea bass)

和風、洋風様々な食べ方で楽しめる、淡泊ながら脂がのった、夏が旬の魚

A light-tasting but fatty fish that can be enjoyed in various ways, Japanese and Western style. Its season is Summer

季節 Season	○Good Spring	◎Best Summer	○Good Autumn	○Good Winter
--------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

- 出世魚の一つとして知られており、この地域では体長40cmまでのものをせいご、それ以上のものをまだかと呼ぶ。
- 刺身、洗い、昆布締め、カルパッチョ、塩焼き、ソテー、フライ等の様々な調理法がある。
- 淡泊でありながらも脂がのっていて、夏が旬の魚である。
- 全国の貝塚から骨が見つかる等、昔から日本人に親しまれている。
- 三重県内では伊勢湾と熊野灘に注ぐ川の河口付近に分布し、ルアーや餌釣りでも釣ることができる。

- *Suzuki* (sea bass) is a fish that has different names at different stages of its growth. In this area, those measuring up to 40 cm in length are called *seigo*, while any that are bigger than that are called *madaka*.
- There are various methods by which it is prepared for eating, including sashimi, *arai* (sashimi rinsed in cold water), *kobujime* (sashimi seasoned with kelp), carpaccio, grilled with salt, sautéed, fried, and others.
- It is plain but fatty. Summer is its best season.
- It has been loved by Japanese people for a long time. Its bones have been found in shell mounds nationwide.
- In Mie Prefecture, the fish live in river mouths along Ise Bay and the Kumanonada Sea, and they can be caught by lures and bait fishing.



②すずきの刺身 *Suzuki* sashimi

11 ぼら *Bora* (mullet)

冬の寒ぼらは脂がのって特に美味、卵巣の塩漬け天日干し「からすみ」は高級食材として人気

The winter mullet is especially delicious and fatty. Also, "Karasumi" (salted and sun-dried ovary of mullet) is popular as a luxury ingredient

季節 Season	○Good Spring	○Good Summer	○Good Autumn	◎Best Winter
--------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

- 刺身、塩焼き、味噌汁、粕汁、フライ、西京漬け、酒浸し等の様々な調理法で食されている。
- 海が綺麗な三重県では特に、冬の寒ぼらは脂がのっていて美味である。
- 産卵期は秋である。高級食材のからすみは、ぼらの卵巣を塩漬けにし天日干しで乾燥させたものである。南伊勢町で名産品として生産されている。
- 首が折られているぼらは活締めの証拠である。
- 胃と十二指腸の間にある幽門(ゆうもん)は「ぼらのへそ」と呼ばれ、珍味として知られる。

- *Bora* (mullet) is eaten in several ways, including sashimi, grilled, in miso soup and sake lees soup, fried, *saikyo-yaki* (grilled with *saikyo* miso sauce), soaked in sake, and others.
- Mie Prefecture, where the sea is clean, boasts fatty and remarkably tasty *bora* in winter.
- Fall is its spawning season. The high-class food of *karasumi* is made by salting the *bora* roe and drying them in the sun. It is a specialty food in Minamiise Town.
- Fish that have a broken neck are proof of *ikejime* (an original Japanese technique for keeping the fish fresh by rendering it braindead).
- The pylorus between the stomach and duodenum is called the *bora* navel and is known as a delicacy.



③ぼら *Bora* (mullet)



④天日干しされるぼらの卵巣
Bora roe drying in the sun

12 まだい (真鯛) *Madai* (red seabream)



①まだい *Madai* (red seabream)

養殖も行われている高級魚。刺身、塩焼き、鍋物などが人気

High-class fish that is also cultivated. Prepared popularly as sashimi, salt-grilled, hot pot, etc.

季節 Season	○Good Spring	○Good Summer	◎Best Autumn	◎Best Winter
--------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

伊勢まだいの旬は10～2月 The best season of ise madai is in Oct.-Feb.

- 身は歯ごたえがあり、臭みや脂肪等の癖も強くない。
- 刺身、塩焼き、鍋もの、ムニエル等にして食されている。
- 古くから高級魚として扱われており「めでたい」として祝儀にも使われている。
- 「伊勢まだい」は特産品の海藻や柑橘類、茶葉を使用した養殖の鯛である。
- 南伊勢町では、養殖鯛のエサやり体験ツアーが行われている。また鯛のさばきや、鯛めしづくり、鯛の塩釜焼き等の体験アクティビティも実施されている。
- 伊勢神宮に供えられる干鯛は重要なものとされるが、それらは愛知県知多半島近くに浮かぶ篠島の「干鯛調製所」という伊勢神宮の施設で作られている。(伊勢志摩国立公園外)

- *Madai* (red seabream) has a good texture and plain taste, with only a weak smell and low amount of fat.
- It is eaten as sashimi, grilled with salt, in a hot pot, meuniere, and others.
- It has long been regarded as a luxurious fish and is used as an auspicious gift.
- *Ise madai* is a brand of cultured *madai* that is fed on seaweed, citrus fruits, and tea leaves.
- Minamiise Town has experience tours for feeding cultured *madai*. In addition, you can try hands-on activities such as cutting them, cooking *taimeshi* (rice with minced *madai*), and steaming and roasting them in a salt crust.
- There is a very important custom of offering dried *madai* to the Ise Jingu. They are produced at the Ise Jingu facility on Shinojima Island located near Chita Peninsula, Aichi Prefecture (out of Ise-Shima National Park).



②一匹丸ごとの鯛めし Rice with whole *madai*

13 あわび *Awabi* (abalone)



③新鮮なあわび Fresh *awabi* (abalone)

伊勢志摩は日本有数の好漁場、2000年前から伊勢神宮に奉納されてきた縁起物

Ise-Shima is one of Japan's leading fishing places for abalone, a lucky charm that has been dedicated to Ise Jingu since 2,000 years ago

季節 Season	◎Best Spring	◎Best Summer	○Good Autumn	○Good Winter
--------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

2～9月が旬 *Best in Feb.-Sep.

- 伊勢志摩のリアス海岸には好漁場が多く、海女による漁が盛んに行われている。
- 三重県で漁獲されるのはクロアワビ、メガイアワビ、マダカアワビの3種である。
- 海女小屋体験施設では、旬になるとオプションで炭火焼を注文することができる。
- 三重県では禁漁期の設定や、操業時間の制限、種苗放流、漁場造成、外敵駆除等の取組による資源保護が行われている。
- 三重県を代表する県産品として、三重ブランドに認定されている。
- 伊勢神宮では古くから、あわびを神饌として供えており、鳥羽市国崎にある鰻調製所(あわびちょうせいじょ)では、細長く切ったあわびを乾燥させて熨斗鮑(のしあわび)を作っている。

- The rias coast in the Ise-Shima area contains many good *awabi* (abalone) fishing grounds and also has a thriving *ama* (female divers) fishery.
- Three *awabi* species are caught in Mie Prefecture – Japanese abalone, disk abalone, and giant abalone.
- During the season, *ama* hut experience facilities serve charcoal-grilled *awabi*.
- Mie Prefecture has a program of resource conservation in place that limits the fishing season and operating hours and also includes measures to release seedlings, develop the fishing grounds, and suppress predators.
- It is a certified Mie Brand product as an item that represents Mie Prefecture.
- It has been offered to the Ise Jingu as food for the *kami* (Shinto deity) since ancient times. Kuzaki-cho, Toba City has a production facility for *noshi-awabi* (a long, thin strip of dried *awabi* attached to gifts).



④海女が獲ったあわび
Awabi caught by *ama* (female divers)



①伊勢えびの刺身
Ise-ebi (Japanese spiny lobster) sashimi

②獲れたての伊勢えび
Fresh Ise-ebi

- 伊勢志摩を代表する高級食材である。他の地域で採れても名前に「伊勢」が付くほど、特産地として全国的に知られている。
- 伊勢志摩の浅く広い海底地形が、伊勢えびの生育に適している。
- 志摩市和具港は、常に漁獲量が全国上位である。冬の漁期には夜に網をかけ、早朝、赤い網にかかった伊勢えびを陸揚げし、網から外している漁師の姿を眺めることができる。
- 伊勢志摩では、丸焼きや、丸ごと茹でる料理がよく知られている。海女小屋体験施設では、炭火焼を味わうことができる。
- 土産物屋では、伊勢えびの粉末が入った香ばしいせんべいやスープの素等が販売されている。
- 日本では、頭部に詰まった「ミソ」の部分も好まれている。
- 三重県を代表する県産品として、三重ブランドに認定されている。

15 さざえ (栄螺) *Sazae* (turban shell)

見た目と香りが食欲をそそるつば焼きが人気

Tsuboyaki (grilled in the shell), which has an appetizing appearance and aroma, is popular

季節 Season	◎ Best Spring	◎ Best Summer	○ Good Autumn	○ Good Winter
--------------	------------------	------------------	------------------	------------------

- 身には歯ごたえと甘みがある。焼くと磯の香りが漂い、ほろ苦さを堪能することができる。
- JR・近鉄鳥羽駅の近くには、「さざえストリート」と呼ばれる通りがあり、さざえを始めとする鮮度の高い魚介類を楽しむことができる。また、国立公園内各地の海女小屋体験施設でも定番メニューとなっている。
- 刺身としても食されている。
- 伊勢志摩では、海女漁でよく採られている。
- 貝殻の角の有無や長さは生息する環境によって異なるが、味に大きな違いは無い。
- 三重県の漁獲量は全国3位(2019年)であり、主な産地は鳥羽市、志摩市、南伊勢町等である。



③さざえ *Sazae* (turban shell)



④さざえの刺身 *Sazae sashimi*

- The muscle of *sazae* (turban shell) has a good texture and sweet taste. Grilling it allows you to savor the smell of the sea and its slightly bitter taste.
- Sazae Street* near JR/Kintetsu Toba Station is a good place at which to enjoy fresh seafood, including *sazae*. *Sazae* is also a popular menu item at the *ama* (female divers) hut experience facilities in Ise-Shima National Park.
- It is also eaten as sashimi.
- It is commonly caught by *ama* in the Ise-Shima area.
- It can be found with or without a horn and its length varies depending on the habitat, although there is no significant difference in taste.
- The catch in Mie Prefecture ranks third in the country (2019), with the main production areas being Toba City, Shima City, and Minamiise Town.

16 なまこ *Namako* (sea cucumber)



①なまこ *Namako* (sea cucumber)

- 三重県では漁船によるなまこ漁だけではなく、海女が素潜りでナマコを捕っているのが特徴である。
- 二杯酢あるいは三杯酢が最も手軽で美味しい食べ方である。
- 歯ごたえの良い身と豊かな潮の香りを持つ。干しなまこは高級食材である。
- 太陽と潮風で完全天日干しされた「いりこ」は、色形と調理した食感から「黒いダイヤ」と呼ばれることもある。
- 食用として流通している主ななまこは、赤なまこ、青なまこ、黒なまこの3種類である。

- In Mie Prefecture, *namako* (sea cucumber) is caught by *ama* (female divers) as well as fishing boats.
- The easiest and most delicious ways of eating them are simply as they are and vinegared with soy sauce.
- They have good-textured meat with the smell of the sea. The dried version is regarded as a high-class food.
- Iriko*, sea cucumbers that have been completely dried by the sun and salty breeze, are sometimes called black diamonds owing to their appearance and texture.
- There are three types of edible *namako*; red, blue, and black.

季節 Season	○ Good Spring	○ Good Summer	○ Good Autumn	○ Good Winter
--------------	------------------	------------------	------------------	------------------

生食はコリコリとした食感と豊かな潮のかおり、
内臓の塩辛は日本三大珍味のひとつ「このわた」

When eaten raw, the texture is crunchy and the aroma of the sea is rich. The salted internal organs are called "Konowata", one of the three major delicacies in Japan



②天日干しのなまこ「いりこ」 *Sun-dried namako called Iriko*

17 ひおうぎ貝 *Hiogigai* (noble scallop)

甘味と旨味の貝柱が絶品、カラフルな貝殻が特徴

The sweet and *umami* (savory) tastes of its adductor are exquisite, and its colorful shell is characteristic

季節 Season	◎ Best Spring	○ Good Summer	○ Good Autumn	◎ Best Winter
--------------	------------------	------------------	------------------	------------------

- 黄、紫、オレンジ、赤等、カラフルな二枚貝である。色鮮やかなので歳暮、正月用としての需要もある。
- 甘みと旨みが凝縮された貝柱があり、磯の香りが豊かである。
- 生産量が多くないため一般的な流通は少なく、一部地域のみで味わうことができる。
- 伊勢志摩では、居酒屋や海鮮BBQ等をする店等でもよく出される。海女小屋体験施設でも、炭火焼きで出されている。
- 焼くと貝が開いたり閉じたりを繰り返すため「アツパツパ貝」と呼ばれることもある。

- Hiogigai* (noble scallop) is a colorful clam that comes in a variety of shades such as yellow, purple, orange, and red. Due to their color, they are used for year-end gifts and New Year dishes.
- The scallop eye is sweet and tasty and features the aroma of the sea.
- Owing to its low production volume, it is only distributed in limited amounts. As such, it can be eaten only in certain areas.
- In Ise-Shima, it is often served at Japanese-style bars, seafood BBQ restaurants, and *ama* (female divers) hut experience facilities.
- Its other name, *appappa-gai*, comes from the way the shell repeatedly opens and closes when grilled.



③ひおうぎ貝の身 *Cooked hiogigai*



④ひおうぎ貝 *Hiogigai* (noble scallop)



海のミルクと呼ばれる真牡蠣(まがき)
Magaki (pacific oysters) are known as the "milk of the sea"



夏の旬の岩牡蠣(いわがき)
Iwagaki (iwagaki oysters) harvested in summer

18 かき (牡蠣) Kaki (oysters)

秋冬の真牡蠣と夏の岩牡蠣、ほぼ一年通して楽しめる新鮮な磯の味

Pacific oysters in the fall and winter, and iwagaki oysters in the summer. Fresh seafood that can be enjoyed almost all year round

季節 Season	○ Good Spring	○ Good Summer	○ Good Autumn	○ Good Winter
--------------	------------------	------------------	------------------	------------------

真牡蠣10～3月 岩牡蠣：4～7月

Magaki in Oct.–Mar., Iwagaki in Apr.–Jul.

- 「的矢かき」「浦村かき」等の地域ブランドが知られている。志摩市の的矢湾や、鳥羽市の浦村等の生産地に行くと、リアス海岸で入り組んだ湾内の静かな海に、真牡蠣(まがき)の養殖筏が浮かんでいるのを見ることができる。
- 浦村付近のパールロード沿いには、牡蠣を炭火焼にして提供する「かき小屋」が点在している。
- 真牡蠣は「海のミルク」と呼ばれており、必須アミノ酸、グリコーゲン、ミネラル、ビタミン等ほとんどの栄養素をバランスよく含んでいる。
- 真牡蠣の旬は10～3月であり、生がき、焼きがき、蒸し焼き、かきフライ、かき鍋等の様々な食べ方を楽しむことができる。
- 岩牡蠣(いわがき)は4～7月が旬の大型の牡蠣で、夏牡蠣ともよばれている。真牡蠣に比べて身が大きく濃厚でクリーミーであり、独特の味とコクがある。
- 流通している岩牡蠣には天然ものが多いが、近年は養殖が盛んに行われるようになってきた。
- 的矢湾で育つ『的矢かき』や『畔蛸(あだこ)の岩がき』は、三重県を代表する県産品として、三重ブランドに認定されている。

- Famous regional brands include *matoya kaki* (oyster) and *uramura kaki*. At production areas such as Matoya Bay in Shima City and Uramura in Toba City, you can see *magaki* (pacific oyster) culturing rafts on the tranquil bay of the rias coast.
- There are oyster huts scattered along the Pearl Road in Uramura, Toba City that serve charcoal-grilled oysters.
- Magaki* is known as the "milk of the sea" and contains a good balance of important nutrients such as essential amino acids, glycogen, minerals, vitamins, and others.
- The *magaki* season runs from October to March. You can eat them in various ways, such as raw, grilled, steamed, fried, in a hot pot, and others.
- Iwagaki* (iwagaki oyster) is a large oyster whose best season is from April to July. It is called the "summer oyster." Compared to *magaki*, it is larger and creamier and has a unique and rich taste.
- Most of *iwagaki* produced are natural. In recent years, however, *iwagaki* cultivation has also started to become popular.
- Matoyakaki* and *iwagaki* of adako harvested in Matoya Bay are certified Mie Brand products as items that represent Mie Prefecture.



真牡蠣の収穫 Magaki harvest

19 まだこ (真蛸) Madako (common octopus)

速い潮流に育つ真蛸は身がしまり大変美味、干しだこで作るたこ飯は鳥羽の郷土料理

The common octopus that grows in the fast tide has firm flesh and is very tasty. Octopus rice made with dried octopus is a local dish of Toba

季節 Season	○ Good Spring	◎ Best Summer	○ Good Autumn	○ Good Winter
--------------	------------------	------------------	------------------	------------------

※干だこは冬につくられる。

*Dried octopus is made in winter.

- 鳥羽市の離島では、1年を通してたこ漁が盛んに行われている。漁港周辺では漁で使ったこ壺が積み上げられた風景をよく目にする。たこ壺とは、たこが狭いところに身を隠す習性を利用して漁をするために仕掛ける壺のことである。
- 定番の刺身の他、煮物、たこ飯、マリネ等にして食されている。
- 鳥羽の漁村では、冬に家の軒下にまだこを天日干しにする様子が見られる。
- 沿岸の岩礁や藻場に生息しており、伊勢えび、あわび等の様々な魚介類を食べて育つ。
- 旬の5～8月のものは栄養分が高く身質が良い。

- Madako* (common octopus) fishing is popular throughout the year on remote islands in Toba City. Around the fishing ports, you will often see the stacked octopus pots that are used to catch them. An octopus pot works as a kind of trap as the creatures are attracted to hide in their narrow spaces.
- In addition to sashimi, it is eaten boiled, as octopus rice, in a marinade, and in other ways.
- In the winter, you will see *madako* drying in the sun beneath the eaves of houses in fishing villages in Toba.
- They live on coastal reefs and seaweed beds, and eat a variety of sea creatures such as *ise-ebi* (Japanese spiny lobster) and *awabi* (abalone).
- The best season for catching *madako* is May-August, which is when they are good quality with a high nutritional value.



獲れたてのまだこ Fresh madako (common octopus)



天日干しのまだこ Madako drying in the sun



積み上げられたたこ壺 Piled octopus pot



Food 食

20 あおさ (青さ海苔) *Aosa* (sea lettuce)

食物繊維が豊富な健康食品、
磯の香り広がる味噌汁がおいしい

Healthy food rich in dietary fiber. When eaten as miso soup, the scent of the shore spreads deliciously

季節 Season	Best Spring	Good Summer	Good Autumn	Best Winter
--------------	----------------	----------------	----------------	----------------

- 三重県では1950年代からあおさの養殖が盛んであり、全国1位の生産量を誇る。特に志摩市の生産量が多い。
- 毎年1〜4月頃の、海面に張られた網にあおさが付き、鮮やかな緑色を呈した養殖風景は、伊勢志摩地方の風物詩となっている。
- ヒトエグサ(アオサ目ヒトエグサ科)のことを、通称で「あおさ」と呼んでいる。
- 三重県を代表する県産品として、三重ブランドに認定されている。
- 香りがよく調理が手軽なため、近年はお菓子やインスタントみそ汁等の加工品にも用途が広がっており、需要が拡大している。
- 佃煮の原料となる他、みそ汁、天ぷら等にとすると磯の香りが広がり美味しい。



①あおさの収穫 Harvesting of aosa



②乾燥させたあおさ Dried aosa (sea lettuce)

- Aosa* (sea lettuce) cultivation has been popular in Mie Prefecture since the 1950s, especially in Shima City. The prefecture has the highest level of production in the country.
- Scenes of *aosa* cultivation are common in the Ise-Shima area from January to April. Vivid green *aosa* is attached to nets stretching across the shallow sea.
- Although the formal Japanese name is *hitoegusa* (*Monostroma nitidum*), it is commonly known as *aosa*.
- It is a certified Mie Brand product as an item that represents Mie Prefecture.
- Due to its odorous characteristic and easy-to-cook nature, its use in recipes has expanded to processed foods such as sweets and instant miso soups. As a result, there has been a growth in demand.
- It is used as an ingredient in *tsukudani* (food boiled down in sweetened soy sauce), tempura, miso soup, and so on. You can enjoy the odor and flavor of the sea.

21 あらめ (荒布) *Arame*



③あらめ *Arame*

古くから食されている海藻、
昆布の仲間伊勢志摩の特産品

A specialty item of Ise-Shima, a member of the seaweed and kelp family that has been eaten for a long time

季節 Season	Good Spring	Best Summer	Good Autumn	Good Winter
--------------	----------------	----------------	----------------	----------------

- 夏場に鳥羽や志摩で採れたものが全国生産量のほとんどを占めている。海女漁や、箱眼鏡を使った漁が、主な漁法である。
- 古くから煮物等に調理して食べられており、伊勢神宮へお供え物として献上されてきた。
- イワシやサンマ等を巻いて甘辛く煮た「あらめ巻き」は鳥羽の郷土料理である。あらめなます(酢の物)、煮物、味噌汁にも使われる。
- 日本の太平洋岸中南部の海岸に広く分布しており、約1 mの長さで成長する。
- ミネラルの宝庫と呼ばれており、カルシウム、ヨウ素、鉄が豊富である他、食物繊維も多い。
- 乾物として売られており、戻して使われている。



④熟成させたあらめ Aged arame

- The production of *aramé* seaweed in Toba City and Shima City during the summer accounts for most of the nation's production.
- It has a long history of being boiled and eaten and has been offered to the Ise Jingu.
- Aramemaki*, a salty-sweet simmered sardine, saury, or other fish wrapped in *aramé*, is a local dish of Toba City. *Arame* is also eaten as vinegared dish, boiled food, and miso soup.
- It is widely found along the Pacific coast middle southern district of Japan, and grows up to 1 m in length.
- It is known as a treasure trove of minerals. Rich in calcium, iodine, and iron, it also contains a lot of dietary fiber.
- It is sold as a dry food. As such, it is soaked prior to cooking.

22 ひじき *Hijiki*

岩場で遠浅の伊勢志摩の海、春採りの
ひじきが乾燥され一年中出回る

The spring-picked *Hijiki* seaweed is dried in the rocky area and shoaling beach of Ise-Shima. It is available all year round

季節 Season	Best Spring	Good Summer	Good Autumn	Good Winter
--------------	----------------	----------------	----------------	----------------

- 三重では古くから「伊勢ひじき」として全国に出荷しており、長く、太く、風味が良いことが特長である。
- 伊勢志摩地域は古くからひじきの産地として知られており、江戸時代の書物には、すでに伊勢の名産品として記載されている。
- 伊勢志摩の沿岸はリアス海岸であり、岩場で遠浅という、ひじきにとって最適な生育環境である。
- カルシウム、食物繊維、マグネシウム、ビタミンA等が含まれており、非常に栄養価が高い。
- 三重県はひじき加工品の生産量全国1位である。
- 三重県を代表する県産品として、三重ブランドに認定されている。



①水で戻したひじき Rehydrated hijiki

- There is a long history of *hijiki* seaweed being sold nationwide from Mie Prefecture as *Ise hijiki*. It is characteristically long, thick, and tasty.
- The Ise-Shima area has long been known as a production area. Books from the Edo period (1603–1867) describe *hijiki* as a specialty of the Ise area.
- The Ise-Shima area features a rias, rocky, and shallow coast, which creates the best environment for *hijiki* to grow.
- It contains calcium, dietary fiber, magnesium, vitamin A, etc. and is very nutritious.
- Mie Prefecture produces the largest amounts of processed *hijiki* in the country.
- It is a certified Mie Brand product as an item that represents Mie Prefecture.



②天日干し後にごみを取り除く作業の様子
Removing dust after drying in the sun

23 わかめ (若布) *Wakame*



③答志島の塩わかめづくり
Salted wakame making on Toshijima Island

塩わかめづくりは春の離島の風物詩、
家庭料理で大活躍の若返り食

Making salted *Wakame* seaweed is a spring tradition of remote islands. A rejuvenating food that is very popular as home-cooked dish

季節 Season	Best Spring	— Summer	— Autumn	Good Winter
--------------	----------------	-------------	-------------	----------------

2〜5月
Feb.–May

- 鳥羽市答志島や菅島の漁港で、刈り取ったわかめを茹でて塩わかめにする作業を見ることができる(2〜5月)。
- 水揚げされたわかめはそのまま湯に通され、瞬時に鮮やかな緑色に変化する様子を見ることができる。
- わかめの主軸や根元部分にあたる「茎わかめ」や「めかぶ」を利用した郷土料理や、加工した土産品等がある。
- みそ汁、酢の物、サラダ等、家庭料理で食されることが多い。
- カルシウム、鉄分、食物繊維を多く含んでおり、部位により風味や触感も多様である。
- 漢字で「若布」と書かれるとおり、古くから「若返り食」といわれてきた。



④塩をまぶして水分を抜いた塩わかめ
Salted wakame dehydrated using salt

- During the period from February to May, you will find scenes of salted *wakame* seaweed making at the fishing ports on Toshijima Island and Sugashima Island in Toba City.
- When harvested *wakame* is boiled, you will notice how its color changes to a clear green.
- You can buy processed wakame products as souvenirs, in addition to local dishes that use their stem and basal parts.
- It is often eaten in home-style dishes such as miso soup, vinegared dishes, and salads.
- It is rich in calcium, iron, and dietary fiber and has a wide range of flavors and textures depending on its parts.
- Since the word *wakame* is formed using the two Chinese letters that mean “young” and “cloth” respectively, it has long been viewed as a rejuvenating food.