

あたみ通信

<http://www.ataminews.gr.jp/>

「意外と熱海」は、熱海を訪れた人の「意外とよかつた」の声を基に、まだまだ知られていない意外な熱海の魅力をお届けします。



あたみ通信

<http://www.ataminews.gr.jp/>

「意外と熱海」は、熱海を訪れた人の「意外とよかつた」の声を基に、まだまだ知られていない意外な熱海の魅力をお届けします。



網代の海と、魚



伊豆半島の入り口、熱海。穏やかな海は好漁場で、温泉観光地として栄える熱海の食を支えてきました。熱海、伊豆山、網代、初島、いくつかの港がある中でも、網代は古くは「京、大阪に江戸、網代」と言われたほど名が知られ、江戸時代には、西から江戸に向かう廻船が寄港する風待ちの港として栄えました。

網代は、相模湾からの深海が湾の近くまで入り込む、伊豆東海岸唯一の天然の良港といわれ、古くからアジやイカの他、マゴロやブリもとれるほど豊富な水揚げ量を背景に、鯉節の加工や、魚の加工も盛んとなり、太陽と潮風が最適な環境でつくられる網代の干物は、名物に。最盛期、早朝から夜遅くまで店の灯りがとまり、多くの客が行き交った通称「ひもの銀座」とよばれる通りには、今でも当時の製法のまま、手づくりの干物を出す店が10軒ほど連なっています。

現在の網代は、にぎわいは落ちつき、伊豆山と古網の定置網でとれる魚と、生簀で養殖するタイやハマチなどの高級魚が水揚げされる、まらの漁港として、地元の食を支えています。漁獲量はそれほど多くはないものの、魚種は豊富で、シヤチブリ、ホタルイカ、マツカサウオなど、相模湾特有の深海魚がとれることも。近年では、築地に直送される魚は「網代の朝れ魚」として一目

置かれる存在に。築地で「唯一」とも言われる朝れ魚は、かつて江戸と名を連ねた網代を復活に導くかもしれないと期待されています。

網代漁港の朝は午前2時から。熱海に煌々まら灯りを対岸に見ながら、漁師の仕事が始まる。十代の若い漁師も多く、活気のある港に船が戻ると、あっという間に魚が仕分けされて、4時すぎには築地に向けてトラックが発発。それから7時のセリに向けて準備が始まります。

セリが始まる前、まだ薄暗い漁港で目にするのは、数人の地元の料理店の店主たち。彼らは、その日の客に出す魚を自らの目で吟味するために、漁港を訪れます。網代港から5分の海沿いにある「和ダイニング あじあじ」もその一つ。店主の土屋さんは「ちょっとでもいい魚をお客さんに食べて欲しい。だから、自分の目で選ぶ」と店を始めから、欠かさず毎日港へ、店を出す日替わり定食は、内容が決まっておらず、朝の水揚げ次第。定置網でとれたさまざまな種類の魚を、一番おいしい食べ方で調理できるように、漁港で魚を見ながらメニューを組み立てています。「網代の魚は種類が豊富で、面白い魚も味わえる。地元の魚をもっと食べて欲しい。だから、網代地元の魚をもっとPRして、地域を盛り上げるのが、私たちの役目」と、土屋さん。魚がおいしい熱海の中でも、特に魚にこだわっている人が集まる網代で、この店を訪れる人を満足させているのは、土屋さんの網代、そして魚への深い愛情があるからこそ。カウンター越しに、網代の歴史や、魚の旬、食べ方などを聞いて、その思いに触れれば、魚のことが分かった気になって、旅の面白さも、いっそう深まります。

旅といえば、味わいたいのが、郷土料理。漁

師町として栄えた網代にも、代表的な料理がいくつかあります。かつて、漁船が傾くほどとれた大量のイカを使用した「イカメンチ」は、その一つで、市内でよく見られる郷土料理です。イカの処分に困り誕生したイカメンチは、今は網代のおふくろの味で、各家庭で違う味を市内のお店でも味わうことができます。

また、この地域でよくとれるアジも、郷土料理の定番で、たたきをしょうが醤油につけ、ごはんに乗せて茶をかけた「まご茶」や、アジのなめろうなど、漁師が日常で食べていたものが、今では観光客にも親しまれる料理となっています。

知る人ぞ知るのは秋の味「ウズウ」。ソウダカツオを別名「ウズウ」とよび、これを塩漬にして使う網代ならではの一品。秋になると網代の飲食店で見かけることができます。

「うみえ〜長浜」では網代のグルメが楽しめるイベントが定期的に開催されているので、訪れるのも楽しい。熱海の「海」の恵みを堪能できる網代の魚を、食べに行こう!



写真 / 午前4時の網代漁港

熱海で

海を味わう



イタリアンレストラン MON
熱海市生まれの店主、塚田光昭さん。昭和32年に喫茶店として創業し、30年程前に「イタリアンレストランMON」に、地魚を丁寧に料理し、見た目も美しいひと皿に仕上げている。



熱海のまちと、魚

1年中穏やかな気候に恵まれた、海と温泉のリゾート、熱海。1888年に天皇陛下の御用邸が設けられて以降（※現在は廃止）、政財界の重鎮、著名な文豪も続々と熱海にやってきました。歴史の中で、彼らの舌を満足させようと、熱海のまち中のグルメは磨かれてきました。

熱海は伊豆半島の入り口にあり、熱海はもちろんのこと、伊豆の新鮮な魚が豊富。まち中の飲食店がならぶ一角にある熱海中央市場には、毎朝その新鮮な魚が届き、ここから運ばれる魚は、旅館やホテル、まちの飲食店で使われます。中でもアジは定番の魚で、刺身はもちろん、干して焼いてもおいしい。特に旬の時期、脂もりの身も適度に引き締まっているので、ぜひ味わいたい一品です。

熱海魚市場は、一般開放はしていませんが、定期的に開催される「魚祭り」では、地元の人だけでなく観光客も地魚の購入や、浜焼きなどが楽しめます。旅のプランに入れて市場をのぞいてみるのも楽しい。

地魚を使う飲食店は、まち中にいくつもありますが、チェーン店が少なく、どれも小さな個人店

なの特徴。わずか3万8千人の人口に対して飲食店の割合はとても高く、通り沿いはもちろん、路地裏にも小さなお店がいくつもあります。和食や寿司だけでなく、洋食、フレンチ、中華と、いろいろなジャンルの料理店が選択可能です。魚店直営でリーズナブルな店やカウンター 数席のみの店、大将と話しながら楽しめる店など、個性も豊か。一品一品手づくりであたたかみもてくれます。

海に近い渚町にある「イタリアンレストラン MON」は、その中でも本格的なイタリアン料理店で、毎朝仕入れた地魚を使用した料理を提供しています。熱海に別荘を構える常連客も多く、ここを知らない熱海ソウはいない、名店。この店を始めて30年。店主の塚田さんは、「地魚は漁の具合によって入ってくるものも、量も値段も変動するので扱うのは大変ですが、地元のもの食べて欲しい、おいしいものを提供したい、という一心でやっています」と語ります。市場の他に、少量だが、釣り船でとる漁師から直接魚を買うことで、さまざまな種類の魚を提供することが可能に

なっています。地アジ、ムツ、ドグロ、アラといっ

た、大変珍しい魚もとれることもある。日替わりランチは、とれた魚をみてから内容を決めるため、常連客になると、「今日は何かある?」と電話で確認してから、店を訪れるそうです。「刺身で食べられる物もバスタなどの料理に使っています。海のそばだからできる贅沢ですね」と塚田さん。海鮮を扱う店はたくさんありますが、新鮮だけでなく、調理にこだわった料理としての完成度が高く、「一度食べると違いが分かる」と来る人が何度も訪れるようになるのもうなずけます。

旅館やホテルに宿泊すると、チェックイン前や後、昼時に訪れることの多い飲食店ですが、夜の魅力も楽しみたいのが、熱海のまち中。和食処や寿司店、居酒屋でも熱海中央市場で卸したこだわりの海鮮を味わえる店がそろっています。特に糸川沿いは、夜ライトアップがされ、周辺は飲食店が多いので、浴衣でぶらりと歩くのもいい。個性あるスナックやバーに足を運び熱海の夜を楽しむのがツウ。二次会、三次会とめぐるのもオススメです。

地魚を粋に味わえるのが、まち中の魅力。好みの料理で、熱海の「海」を味わい尽くそう!



和ダイニング あじあじ

網代生まれの店主、土屋史康さん。料理自慢の「魚菜館 大鱈」を両親が営む中で育つ。5年前に「和ダイニング あじあじ」をオープン。網代の魚を知り尽くす土屋さんが作る料理は、網代の海の恵みにあふれている。



写真 / 午前10時のイタリアンレストランMON

旬の魚をもとめて

熱海はサンビーチとレトロな街歩きが楽しめるエリアと、走り湯、伊豆山神社のある伊豆山エリア、そして釣り人にも人気の南熱海・網代エリアがあり、それぞれ旬の魅力を楽しむことができます。特に伊東に向かう途中の南熱海・網代は庶民的な飲食店が点在するので、ドライブしながらグルメが楽しめる地元の人にも人気です。



ムーンテラス

熱海でとれる 地魚カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
真サバ												
ゴマサバ												
真イワシ												
カタチイワシ												
ウルメイワシ												
スルメイカ												
アオリイカ												
生貝												
サザエ												
アジ												
水カマス												
脂カマス												
ハリコ												
シイラ												
イサキ												
伊勢エビ												
ヒラメ												
アンコウ												

出典：「熱海 地魚MAP」より

歩いて、まちとグルメを楽しむ

熱海のみならず、穏やかなビーチ、歴史的建築物の起雲閣、樹齢2千年を超える大楠に出会える来宮神社、自分で温泉卵が作ることができる「小沢の湯」、レトロな喫茶店、熱海の新鮮な魚が味わえる飲食店まで、まちの魅力がギュッと凝縮されています。

旅のスタートは熱海駅から。熱海駅を出るとすぐ右手に2つの商店街があり、食事処やふかしたての温泉まんじゅう、干物などの熱海名物が買えるお店が並んでいます。

熱海駅から歩いて10分ほどで、まちの中心部へ。昭和のままの姿で営業を続ける喫茶店やレトロゲームが残る店など、懐かしい風景に出会えます。銀座商店街は、最近リノベーションされたカフェや、ゲストハウスもできるなど、新旧の魅力が楽しめる通りになっています。

銀座商店街から坂を下ると、目の前は海。サンビーチから親水公園は映画やテレビのロケにも使われる景観で、早朝から夜まで散歩が楽しめる気持ちの良い場所です。周辺の店でスイーツを買って、食べ歩きをすれば、旅の会話も弾みそう。

熱海は一年中花が楽しめますが、とくに糸川遊歩道は2月にはあたま桜のライトアップが楽しめる小路です。周辺には飲食店やスナックが多く、昼から夜遅くまで、熱海の食が楽しめます。春～夏にはブーゲンビリアが咲き、花とグルメの散策路として地元の人に大切に手入れされ、親しまれています。

坂が多い熱海のみならず、「湯～遊～バス」なら、約40分でまち中をぐるりと一周。バスを途中下車して、点在するお菓子屋をめぐると人気です。



レトロな港の路地。近くの「イタリアンレストランMON」でおしゃれな地魚ランチを。糸川沿いにある昔ながらの魚店をのぞけば、旬の魚が分かります



まち中には歩いて楽しめる場所がいっぱい。左)サンビーチ 右)花とグルメの糸川沿い 右中)「バインツリー」名物!ドライアイスがモコモコわく懐かし「フルーツパフェ」 右下)熱海駅前商店街で熱海土産を選ぼう



ドライブで、魚と自然を満喫

熱海から伊豆半島の先端まで続く海沿いの道や、雄大な富士山が見える箱根への道は、ドライブだからこそ楽しめる熱海の魅力です。

まち中のサンビーチから南へ、車で約10分。熱海多賀火山の名残を残す「錦ヶ浦」は、紺碧の海と断崖が見事な名勝。錦ヶ浦を見下ろす高台のガーデン「アカオハープ&ローズガーデン」ではバラやハーブなど季節の花と海の絶景が楽しめます。そこから南へ約10分。のんびりとした海と山の風景が広がる多賀は、みかんやだいたいなど、農産物が豊かなまち。穏やかな海が目前に広がる「うみえ〜る長浜」は、ドライブの休憩場所にもぴったり。定期的に開催される特設市場では、地元産の食材を使ったグルメを味わうこともできます。

さらに、南へ約5分ほど行くと、漁師町、網代へ着きます。漁港とともに暮らしてきたまちには、網代の魚やひもの銀座と言われる干物街、古くから伝わる郷土料理が味わえるお店がいくつもあります。朝、水揚げされたばかりの新鮮な魚が味わえるので、お昼前に行って、少し歩いて干物を干す店をのぞいたり、ランチを食べたり、日帰り温泉で、網代の温泉につかるのもオススメです。

海だけでなく、意外と山も魅力なのが熱海。熱海駅から車で約30分の十国峠からは富士山が望め、日が暮れると、沼津など、伊豆の美しいまちの夜景が星空のように眼下に広がります。十国峠から富士山を見るなら、秋から冬がベストシーズン。ここでしか見ることができない、富士山とまちの美しい景色です。



アカオハープ&ローズガーデンの道路沿いは絶景ポイント

秋が旬!「ウズワ」を食べよう

「ウズワ」とは、ソウダガツオ(宗太鰯)のこと。相模湾で昔からとれる魚で、網代では塩漬にし、焼いて、茶づけや、なめろうなどの酒の肴にしてきました。秋には魚好きの店主が営む店にあるかもしれないので、訪れたら聞いてみて



十国峠から望む富士山。十国峠から眺め箱根への道もオススメのドライブウェイ。箱根と熱海には龍の伝説があり、龍の頭は伊豆山、尾を芦ノ湖につけ、地中で湯を沸かして、口から源泉が勢いよく吹き出す伊豆山の走り湯と言われています。走り湯から伊豆山神社は837段の階段で結ばれる参道になっていて、伊豆山神社の境内からは美しい海の景色が望めます。時間と体力のある人はぜひチャレンジを

晴れた日に網代を歩くと、魚を干す昔ながらの風景が見られることも

海を見ながら国道135号線をドライブ。南へ下れば、伊東、稲取、河津、下田と、伊豆半島の名所をめぐることができます

足をのびして うみえ〜る長浜

熱海から伊東まで続く国道135号線沿いにある多賀の「うみえ〜る長浜」。ここは伊東へ向かう人や地元の人にも訪れる休憩場所。土日はオープンカフェや、無料温泉の足湯(※夏期・年末年始を除く)。地元の生産者が中心の柑橘、野菜、海産物などの直売所がオープンし、にぎわいます。

注目したいのは、イベント広場で定期的に開かれる、さまざまなグルメ企画。毎月第1週末、第3週末と連休を中心に、土日にかかれる「ながはま特設市」では、網代漁港で朝とれた魚、網代名産の干物などがズラリと並び、デコボン、甘夏、ニューサマーオレンジなど、地元特産の柑橘類、地元グルメのイカメンチなども市場を彩ります。その他にも、「南熱海お宿グルメフェスタ」や地元のお祭りなども行われ、地域を盛り上げています。



南熱海お宿グルメフェスタ

マップはP.9参照。
お店の詳細は「あたまニュース」でチェック!
http://www.ataminews.gr.jp/event/358/



うまい鮓助 熱海支店
◎金目丼 (2678円) (味噌汁つき)
朝どれ新鮮地魚のメニューや一品料理がそろう寿司店。熱海の金目鯛を生・漬け・炙りポン酢・ユッケの豪華4種で味わえるのは熱海支店だけ!



寿司処 初川 ◎ばらちらし (1080円) (味噌汁つき)
夜も明朝会計だから若者のカウンターデビューにおすすめの店。酢飯にあらゆるネタがのった売り切れ御免の丼は、スプーンで豪快にいただきます。



うおなお亭
◎うおなお丼 (1550円) (味噌汁つき)
元寿司屋の仲良し夫婦が確かな目利きで仕入れる天然のアジは、親子3世代のリピーターがいるほど。丼は酢飯がなくなり次第終了の幻メニュー。



ひょうたん ◎海鮮重 (1550円) (味噌汁つき)
家族経営で創業70年を迎えた老舗。地魚入りの珍しい海鮮重は、自家製そばとのセットもある。伊豆の本わさびを使った地魚天然にぎりも自慢。



食事処 海蔵
◎三色丼 (1580円) (小鉢2つ・汁物・お新香つき)
アットホームな雰囲気と心休まる和食屋。近海でとれたシラスと生桜エビをふんだんに使用した丼は、ボリュームと価格が大満足間違いなし。



熱海 魚が主役の一品 / まち中 地魚どんぶり

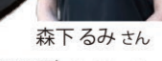
まち歩きとともに楽しみたいのは、熱海の海鮮グルメ。中でもどんぶりなら、さまざまな種類の魚介が手軽に楽しめます。熱海魚市場から仕入れた魚介や近海の海の恵みをたっぷりのせた、店主自慢のどんぶりをお楽しみください。

掲載メニュー提供時間帯 ランチ◎ デイナー◎



天ぷら鶴吉
◎鶴吉丼 (2500円) (味噌汁・お新香つき)
季節の地魚や地野菜を、素材ごとに一番おいしいタイミングでさっくりと揚げたてはまさに熱海。タラのまいたて関西風のタシはコクがあり美味。

まご茶亭 ◎あじなどんぶり (1500円)
俳優の故・阿藤快氏がプロデュースした丼。干物とタタキ、2種類の鰯が楽しめる。こだわりの小鉢の3点セット (+500円) も人気。



和食処 天匠 ◎おまかせ丼 (2800円) (味噌汁つき)
地元の金目鯛を使った料理は煮付け、炙り焼き、刺身、しゃぶしゃぶなどラインナップが豊富。丼は朝どれ魚が十数種類もつた豪華な一杯。



魚ごころ季魚喜人本店
◎豪快漁師丼 (2570円) (お味噌汁・お新香つき)
新鮮な旬の魚が味わえる、と地元の常連も飲み訪れる。地魚を中心に11種類もの海鮮を楽しめる豪快な丼は、居酒屋でも食べられる。



海幸楽膳 幸つる ◎五代目金目 (1020円) (味噌汁・お新香つき)
創業150年「金目」の店が経営する和食屋。3つの器にアジタタキ、釜揚げ桜エビ、アジの干物ほくほくがそれぞれ盛り込まれた三色丼は、見た目も可愛い。



あたま茶屋 ◎海鮮丼 (1200円) (味噌汁つき)
平日の昼は地元会社員でにぎわう駅前の和食屋。酢飯に熱海の魚屋から仕入れた新鮮な海の幸が約7種のつた丼は、観光客に人気。



※価格は税込(2017年7月現在) ※季節や仕入れにより掲載のメニューが提供できない場合があります。地魚とは熱海市場で卸す魚を指します。写真は2016年9月撮影時のものです。地魚のため旬のものが内容が変更になる場合があります。

熱海 地魚グルメ

刺身、寿司、干物、煮付け。熱海の店では、熱海や近海でとれた新鮮な魚介を、さまざまな調理方法で味わうことができます。その日の水揚げによってメニューも変わるので、何度でも訪れたいくなります。別荘族の行きつけもあり、予約がベター。

掲載メニュー提供時間帯 ランチ ● ディナー ○



1 株式会社L&S みやま
●金目鯛定食 (2484円)
創業10年、金目鯛の煮付けは変わらぬ懐かしい味でずっと愛され続けている。昼食にと関東からわざわざ食へに来るお客さんもいるそう。
住/田原本町8-12 電/0557-52-3200 営/11:00~15:00(LO14:20)、17:00~20:00(LO19:00) 休/火



2 飲み食い処 山洋水産
●山洋水産定食 (1730円※夜は1800円)
旅館や寿司店に魚を納める魚屋が営む居酒屋。熱海の干物と、地魚をはじめとする7種の旬の刺身が味わえるお得な定食が大人気。
住/銀座町8-11 電/0557-81-1135 営/12:00ころ~14:30ころ、18:00ころ~22:30ころ 休/水



3 釜めし・串の店 味くら
●サザエの壺焼き (1個 432円※昼限定)
熟練の料理人が付きっきりで炊き上げる釜めしが看板商品。秘伝ダレで焼く熱海のサザエは酒肴にぴったり。ランチタイムは丼も提供。
住/田原本町8-5 電/0557-83-7321 営/11:00~14:00(LO)、17:00~21:00(LO20:00) 休/不定休



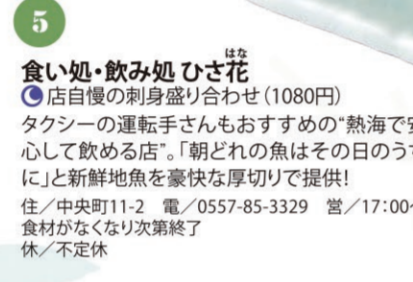
4 淡島ずし
●鮎のたたき定食 (2268円※昼限定)
現在3代目、66年続く老舗店。生簀から揚げやすく、生きたままいただくアジのたたきの定食はボリューム満点で一番人気のメニュー。
住/渚町3-3 電/0557-81-4323 営/11:30~15:00、17:00~23:00 休/水(予約によって変動)



5 竜田
●地あじ和風ビビンバ定食 (1250円)
創業以来約40年、和洋食の幅広いメニューで地元で愛される名店。活アジと梅味噌の和風ビビンバは、意外な相性にリピーター続出!
住/中央町5-3 電/0557-81-3751 営/11:00~14:00(LO13:30)、17:00~22:00(LO21:30) 休/月



6 レストランクレール
●白身魚のソテー トマトソース (1730円※昼限定)
アットホームで居心地の良い、フレンチのお店。ソテーはその日の朝市場に並んだ新鮮な地魚をカリッと焼き、トマトソースでさっぱりと仕上げます。
住/渚町1-1 電/0557-81-8467 営/11:30~15:00(LO14:00)、17:30~21:00(LO20:00) 休/月



7 味里
●地魚フライ定食 (1296円)
網代の郷土料理のお店が熱海にオープン。漁師めしりのやさしい味わいは地元の人にも人気。網代の朝どれ魚とイカメンチのボリューム定食。
住/銀座町7-12 電/0557-82-8220 営/11:00~14:30(LO14:15)、17:00~22:00(LO21:20) 休/火



8 うおなお亭
●海鮮焼物 刺身盛り合わせ (1080円)
タクシーの運転手さんもおすすめの「熱海で安心して飲める店」。朝どれの魚はその日のうちに」と新鮮な地魚を豪快な厚切りで提供!
住/中央町11-2 電/0557-85-3329 営/17:00~食材がなくなり次第終了 休/不定休



9 三松鮓
●にぎり寿司 おまかせコース 熱海近海の魚介類 (2600円)
さまざまな旬の地魚を繊細なにぎりで味わえる三松鮓は、戦前から続くという老舗。上品な味に魅せられ、著名人がお忍びで訪れることも。
住/銀座町4-6 電/0557-81-3022 営/12:00~14:00(LO13:30)、17:00~22:00(LO21:30) 休/木



10 みつはし
●刺身盛り合わせ (2160円~)
新鮮な旬の地魚を豊富にそろえる魚料理のお店。他では飲めない貴重な日本酒「得月」「龍の鱈」などが味わえる。各界の著名人が訪れることも。
住/中央町14-3 富岡第一ビル2F 電/0557-82-3284 営/11:45~14:00、17:00~21:00 休/不定休



11 食事処さくら
●アジフライ定食 (1000円)
母娘で営むビーチ近くのほっこり食堂。サクサクふんわりアジフライ定食は、ほんのり相棒が香る自家製ソースがこだわり。
住/渚町18-10 電/0557-83-0024 営/11:30~14:00(LO13:30)、18:00~20:00(LO19:30) 休/不定休



12 海幸山幸イタリア料理 toratoria TEMPO D'ORO atami
●地魚の幸をアドリア海沿岸風の煮込み料理にプロデュース (2~3人前) (2786円※夜限定)
ホテル出身のシェフが地元食材にこだわり腕を振るイタリアン。煮込み料理は、その日仕入れた地魚の種類に合わせて味付けが変わる。
住/福道町3-24 富岡第一ビル 電/0557-52-6065 営/11:00~15:00(LO14:00)、17:00~22:00(LO21:00) 休/水



13 和食処 喜八
●きんめの煮付け定食 (2160円)
漁師町生まれの働き者のおばあちゃん和板前の息子さんが切り盛りする和食屋。下田の金目鯛を使った煮付けは、何度でも通いたくなる味。
住/中央町3-14 友楽ビル1階 電/0557-82-9388 営/11:30~14:00、17:00~21:00 休/不定休



14 イタリアンレストラン MON
●朝獲れ地魚のカルパッチョ (1620円)
観光だけでなく熱海に住む人もよく訪れる本格イタリアンレストラン。朝とれた魚を見て決める地魚メニューの他、サクサクのバイ生地風ピザも人気。
住/渚町7-15 電/0557-81-2212 営/11:30~14:00、17:00~21:00(LO20:30) 休/月、祝日の場合翌日休



※価格は税込(2017年7月現在) ※季節や仕入れにより掲載のメニューが提供できない場合があります。地魚とは熱海市場で卸す魚を指します。写真は2016年9月撮影時のものです。地魚のため旬のものが内容が変更になる場合があります。

魚が主役の一品 / 南熱海 朝どれグルメ

熱海駅からバスで約30分、網代・多賀のエリアは、網代港で朝水揚げされた新鮮な魚介や漁師めしが味わえる食ツウが通うまち。海岸線をドライブしながら朝どれの地魚も味わう、海のまちならではの楽しみ方です。

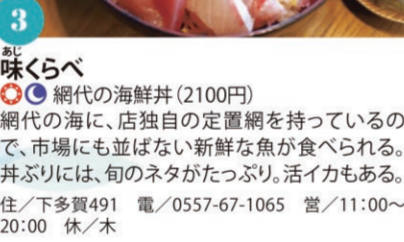
掲載メニュー提供時間帯 ランチ ● デイナー ●



1 和ダイニング あじあじ
 ● あじあじ定食 (2000円)
 店主が毎朝漁港で目利きする魚を、一番おいしい食べ方で出す。魚の話を聞きながらカウンター席で味わうのがツウ。フライか煮付けは選択。
 住/網代279-31 電/0557-68-1204 営/12:00~14:00、18:00~22:00 休/火



2 笑ぎよ
 ● 漁師一本釣り活イカ刺 (時価※おおよそ2000円~)
 地元漁師と提携し、一本釣りのイカを、生きたまま店内の生け簀で泳がせているから、鮮度抜群! さばきたてのイカがいつでも味わえる。
 住/網代55-8 電/0557-68-0663 営/11:00~14:30 (LO)、17:00~20:00 (LO) 休/水、最終週火・水連休



3 味くらべ
 ● 網代の海鮮丼 (2100円)
 網代の海に、店独自の定置網を持っているので、市場にも並ばない新鮮な魚が食べられる。丼ぶりには、旬のネタがたっぷり。活イカもある。
 住/下多賀491 電/0557-67-1065 営/11:00~20:00 休/木



4 旬蔵
 ● 地魚お刺身膳 (1780円)
 朝どれの地魚、ホカホカのご飯、網代産のかつおぶしをふんだんに使った味噌汁と、こだわり抜いた一品が並ぶ。だしが自慢の蕎麦も人気。
 住/下多賀1374-44 電/0557-67-7100 営/11:00~15:00 (LO14:30)、17:30~20:00 (LO19:30) 休/水



5 漁師めし 味里
 ● 漁港定食 (1080円)
 イカメンチや鰯のたたき、ウズワなど、昔ながらの郷土料理が味わえる店。定食は地魚3種類、イカメンチ、地サバみそ煮付でボリュームたっぷり。
 住/網代627-208 電/0557-67-4000 営/11:00~21:00 (LO20:30) (ランチ11:00~14:30) 休/火

6 漁師食堂 川忠
 ● 朝どれアジフライ定食 (1900円)
 海が一望できる創業40年の老舗食堂。「せっかく網代にきたなら美味しいものを!」とご主人。おなか膨らみ、脂のついたアジフライはサクふわ!
 住/網代627-204 電/0557-67-1669 営/8:30~21:00 (LO20:30) 休/木

南熱海 日帰り温泉

湯量が多く良質な、網代と多賀の温泉。海が一望できる露天風呂や、家族で楽しめる貸切風呂など、様々な風呂が日帰りで楽しめます。食事付の休憩プランもあるので、旅のプランに合わせて訪れましょう。



7 源泉湯宿 大成館
 ● お着で食べる源泉湯宿フレンチ (8790円)
 ※日曜定休、完全予約制
 75年の歴史を誇る老舗宿で、地元の魚介類で丁寧に作られた本格フレンチコースが味わえる。かけ流し日帰り温泉入浴付きの、贅沢なプラン。
 住/下多賀141 電/0557-68-2221 営/16:00~21:00 休/木、金、土

8 漁師家 大次郎丸
 ● 大次郎丸定食 (2160円)
 毎朝、店主が網代漁港で目利きする魚が自慢。秋にはウズワも。定食は、地魚の刺身と自家製イカメンチつきでボリュームがある。持ち帰り弁当も人気。
 住/下多賀434-1 電/0557-67-5963 営/7:00~9:00 (水木以外) 11:00~15:00 (LO14:30)、17:00~21:00 (LO20:30) 休/水、火、夜

9 あじろ食堂
 ● 本日のお刺身定食 (1620円)
 初島や大島も眺められる席で、網代の海の幸が味わえる。魚があるうちに早めに行くのがオススメ。刺身は波まかせ4点盛り。日帰り入浴もある。
 住/網代627-506 電/0557-67-1515 営/10:00~19:00 (魚がなくなり次第終了) 休/不定休

10 海辺の湯の宿 平鶴
 ● 新鮮な刺身定食 (1620円)
 網代の朝どれ魚も使った刺身4点盛り。アジとイカをたいた「鰯といかのタタキなます」(1944円)も漁師町の一品として人気。日帰り入浴もある。
 住/下多賀493 電/0557-67-2221 営/11:00~14:00、17:30~19:30 休/不定休

11 ニューとみよし かめめし亭
 ● ながはま膳 (3300円)
 海鮮五目がめしと、地魚の刺身5点盛り、イカメンチがついた地元食たっぷり膳。4800円(食事処利用)海一望! 展望貸切露天とB級グルメの旅プランが一番人気。
 住/下多賀1472-1 電/0557-67-0017 営/11:00~14:00 (LO13:30)、17:00~20:00 (LO19:00) 休/不定休

12 みやこ荘
 ● 鰯タタキ丼 (1200円)
 店主のみ知る秘伝のタレを使用した名物料理。新鮮なアジとタレのハーモニーが絶妙。薬味と玉子をまぜて、ご飯の上のせて豪快に食べよう。
 住/下多賀1480 電/0557-68-2385 営/11:00~15:00 (LO14:00) 休/水

13 すしとめ 多賀店
 ● 鰯すし8貫(握り) (3000円程度)
 昭和39年開店の老舗。大将が一人で切り盛りし、常連客が多い。地アジをシメズに生のままで握り、たっぷりのネギとしょうがをのせた鰯すしが名物。
 住/下多賀903-3 電/0557-68-1305 営/17:00~20:00、土日祝12:00~14:00、17:00~21:00 休/火・水、その他(※来店前に要確認)

14 浜料理 藤哲
 ● 網代定食 (1620円)
 魚屋直営だから魚介類が新鮮でリーズナブル。干物店では浜焼きも楽しめる。定食はイカメンチと刺身がつき、海が見える広い店内で味わえる。
 住/網代627-93 電/0557-67-1147 営/9:00~17:00 休/無休

15 新時の家
 ● 鰯の刺身 (800円~)
 おぶくろの味を楽しみにやってくる地元客でにぎわう店。女将があたたかくもてなす。その日仕入れた地魚を、家庭の味で提供する。
 住/下多賀134-1 電/0557-68-0800 営/19:00~24:00 (休/月(祝日の場合火))

16 妙楽湯
 ● 1000円(浜の湯)、3600円(貸切露天風呂50分)
 温泉館「浜の湯」で日帰り入浴が可能。内湯は、腰の高さからは全てひのきの板造り。露天風呂は、庭園風に玉砂利と天然石で造られている。
 住/下多賀1118-8 電/0557-67-5526 営/10:00~20:00 (最終受付19時、酵素風呂は18時まで) 休/火、他月2日

17 源泉湯宿 大成館
 ● 1080円
 敷地内に自家源泉があり、良質な湯が毎分100ℓも湧く。源泉かけ流しの湯は、1階の大浴場、蔵造りの湯「潮」または木造りの湯「雅」で楽しめる。
 住/下多賀141 電/0557-68-2221 営/14:00~20:00 休/無休

18 あじろ磯舟ホテル
 ● 2700円(2名向け1室)、3780円(4~5名向け1室)
 自家源泉の湯は、ナント家庭用入浴剤130個分という成分の濃さ! 6つの貸切展望露天風呂で、目の前に広がる海景をひとり占めできる。
 住/下多賀627-506 電/0557-67-1515 営/10:00~17:00 (受付) 休/不定休

郷土料理 イカメンチを食べよう!

その昔大量にとれたというイカを使用した網代の郷土料理、イカメンチ。網代の家庭では必ず食卓にならぶ一品です。イカだけでなく、鰯などの魚のすり身が入っているなど、店ごとにレシピが異なり、それぞれの味が楽しめます。イカメンチのレシピやお店情報はこちら

伊豆網代温泉観光ナビ <http://www.ajirospa.com/ikamenti/>

※価格は税込(2017年7月現在) ※季節や仕入れにより掲載のメニューが提供できない場合があります。写真は2016年9月撮影時のものです。地魚のため旬のもので内容が変更になる場合があります。

熱海の山の恵み だいたいだい」が名脇役の一品!

だいたいはい、料理をひき立てる名脇役!
市内には、日本一の生産量を誇る熱海のだいたいをメニューにとり入れた
和洋食店、カフェ、スイーツ店、お土産店がたくさんあります。
他にも、冬には旬のだいたいメニューを
提供するお店が続々と登場!
熱海ならではの味をお楽しみください。

食事で

一つ一つ手でだいたいの果汁を搾り、下ごしらえをした創作料理。
旬の時期だけでなく、1年中熱海の味が楽しめます。



1 **ピザ&パスタ かぎや**
地前中心鮮魚カルパチョ (1296円)
路地裏にある隠れ家イタリアン。農家から直接仕
入れて仕込むだいたいシャーベットの地魚にのせ
ていただく。自家製マーマレードがあることも。
住/熱海市銀座町8-15 電/0557-81-3919
営/11:00~15:00、18:00~22:00 休/木 席/20席

2 **なんかいえん 南海苑**
だいたいおろしポン酢でいただく焼肉盛り合わせ
(2160円)
洋食シェフだった店主が熱海で25年前に始めた
焼肉店。自家製ポン酢は、手搾りだいたいを使い
作り、半年以上おろし、肉に合うさわやかな味。
住/渚町12-7 電/0557-83-2972
営/12:00~14:00、17:00~23:00 休/月 席/20席



3 **かいとうくせん かまつる 海幸楽膳 釜つる**
本日の樽造り盛り (1512円~)
熱海のお土産店が営む和食店。熱海や近海の新
鮮な白身魚を自家製のポン酢でいただく。だいたい
は丁寧に手で搾り、さわやかさと香りを生かす。
住/銀座町10-11 電/0557-85-1755
営/11:30~14:30 (LO14:00)、17:30~21:00 (LO20:30)
休/水、第3木 席/24席



4 **たいせいかん 大成館**
金目鯛しゃぶしゃぶ だいたいポン酢
(※宿泊専用夕食メニュー 平日1泊2食18500円(税別))
老舗温泉旅館。近隣農家から仕入れただいたい
で作る自家製ポン酢を、金目鯛のしゃぶしゃぶなど、
旬の魚料理に付けていたたく。温泉とともに人気。
住/下多賀141 電/0557-68-2221

5 **お魚のすり身の店 山田屋**
だいたいソフトクリーム (350円)
熱海で唯一の蒲鉾工場の直売店。A-PLUS認定の
「おひさまだいたい(だいたい胡椒)」をのせたソフトは、
甘味にさわやかな辛味が引き寄せになる味。
住/磯見町10-1 電/0557-82-3170 営/9:00~18:00
休/なし

6 **コエダハウス COEDA HOUSE**
熱海タルトフロマージュ (300円)
※別途ガーデンへの入場料が必要
パティシエ世界大会で第3位に輝いた藤
井幸治氏によるオリジナルスイーツ。ア
カオハーブ&ローズガーデン内に2017
年9月にオープンした隈研吾氏設計の
「COEDA HOUSE」で楽しめる。
住/熱海市上多賀1027-8 電/0557-82-1221
営/9:30~16:00
休/12月1月の毎週火曜日(※12/29~1/3は営業
席/40席



記置間 やすらぎ



スイーツで

さわやかでほろ苦いだいたい、甘味との相性も抜群!
手間暇かけて作るマーマレードも人気です。



7 **カフェアージュ Café Agir**
カシュカシユ (800円) ※お持ち帰り限定
オープン当時から喫茶メニューで人気の濃厚な
チーズケーキとビターなチョコレートケーキにさ
わやかでほんのり甘酸っぱいだいたいをサンド。
住/田原本町8-5 電/0557-83-3412
営/9:00~18:00 (LO) 休/なし 席/32席



8 **起雲閣 やすらぎ**
熱海紅茶だいたいマーマレード添え (450円)
※別途入場料が必要
熱海のだいたいマーマレードはここが元祖! 手間
暇かけて苦味をとり、だいたいの甘味と香りを閉じ
込める。レトロな喫茶室で、あたたかみ紅茶と一緒に。
住/昭和町4-2 電/0557-86-3101 営/9:30~16:00
休/水 席/25席

9 **かるふる**
橙シフォンケーキ (ホール1000円、1/4カット250円)
だいたいの産地、多賀の山の上に佇むケーキ店。地
元だけでなく遠方からもファンが訪れる。橙の皮や
果汁を使用したシフォンは香りがよくふわふわ。
住/下多賀1702-1213 電/0557-67-6060
営/11:00~18:00 休/火・水 席/12席

※価格は税込 (2017年7月現在) ※各店の場所はP9、P10の地図をご覧ください

お土産にも

熱海の味を
お持ち帰りください



だいたいのほのかな苦みが
クセになるロングセラー商品。
だいたいマーマレード (540円)

だいたい果汁の酸味が醤油と
マッチングした人気商品。
だいたいドレッシング (360円)

伊豆天城産のわさびを使用した
大人の味わい。
だいたいわざびドレッシング (360円)

米焼酎をベースにした甘口で
飲みやすいリキュール。
だいたい酒 (1500円)

JAあいら伊豆

JAが自信をもってオススメするおいしいモノが大集合!
どれもこだわりの農家が育てた風味の高いだいたい
を使用しているのが特徴です。地元農家が守り続けている
熱海ならではの味わいをぜひお楽しみください。



だいたいのさわやかな風味が
幅広い料理にぴったり。
ぼんず3本セット(だいたいぼんず、
塩ぼんず、味付けぼんず) (2400円)

JAあいら伊豆 下多賀支店



伊豆東海バス「下多賀」のバス
停からすぐ。地域の人々の買い
物場所として親しまれているJA
の直売所。地元でとれた野菜や、
特産物が購入できる。
住所/下多賀894-1
電/0557-68-3111
営/8:30~17:00
休/土・日・祝、12/31~1/3

熱海ブランド A-PLUS

A-PLUSで紹介しているのは、厳しい審
査を通過した商品だけというこだわり
ぶり。だいたいを使用した名品は、熱海を
代表する人気商品ばかりです。熱海グル
メを堪能したいならぜひチェックを!



添加物を使用していない農家の
手作リジャム。
だいたいマーマレード (200g600円、
300g800円)、橙の倉田家

だいたいの果肉と皮、果汁を
白飴に練り込んだ蒸し饅頭。
あたみだいたい饅頭 (3個入り324円、
6個入り648円)、みなみ製菓

だいたいのほろ苦さがおしく
バタークリームと良く調和。
熱海だいたいダックワーズ (1個入り
162円、6個入り1080円)、菓子の木

長時間製法で焼き上げられたパンは
だいたいの香りがアクセント。
熱海だいたいカンパニー (大453円、
小226円)、丸造

肉や魚料理の付け合わせに
ぴったりの調味料。
おひさまだいたい(だいたい胡椒)
(500円)、お魚すり身の店 山田屋

だいたいと金山寺味噌の絶妙な
ハーモニーでご飯がすすむ。
熱海来宮神社 だいたい味噌
(490円)、岸商店

老舗がつくる熱海産100%の
だいたいを使用した逸品。
鶴吉羊羹・橙 (1100円)、
常盤木羊羹店

だいたいの果汁や夏みかんの
果肉がゼリーに凝縮!
伊豆みかん (5個594円)、
菓子舗 間瀬

熱海駅 アンテナショップ



JR熱海駅直結のショッピングセ
ンター「ラスカ熱海」1Fにある
A-PLUS専門店。熱海ならではの
品ばかりだから、お土産を買っ
て帰るのに便利!
住所/田原本町11-1 ラスカ熱海 1F
電/0557-81-0411
営/9:00~20:00 休/なし
http://www.e-sites.jp/web/aplus_pc/



熱海では、だいだいを使用した料理やスイーツを、市内各店で楽しむことができます。定番のマーメイドやポン酢だけでなく、栄養効果から、さらなる展開が期待されている。お土産品も豊富(→P.12~13)



来宮神社の神様の好きな物の一つがだいだい。だいだいを使ったスイーツを食べたら、ご利益がありそう!



夏頃のだいだい。小さく青い実が、だんだん大きくなり、だいだい色になるのが11月頃



上多賀の(株) anyit では、だいだい精油のアロマミスト“SWITCH me ディープレストミスト”を開発し、販売。リラックス効果で眠りの質が高まると注目されている。<http://switchme.jp/>



日本一の生産量を誇る熱海のだいだい。春になっても実が落ちないことから「縁起がよい」とされている

熱海の山は、日本一「だいだい」がとれる山

熱海のまの中心部から、バスで約15分。伊東へ下る途中の多賀、網代と呼ばれる通称南熱海のエリアは、昭和の雰囲気を残すレトロなお店や、狭い路地裏、渾身のゾーン感あふれるまの雰囲気と変わって変わって、のどかな山と海に囲まれた自然のめぐみにあふれる温泉地です。

熱海に持ち込まれて広がったものは、実はだいだいだけではありません。明治の初めには、レモンが海外から熱海に持ち込まれ、種が植えられました。これが日本のレモンの始まりだと言われています。熱海の山と海の恵みは、人と人の交流を生み、こうした新しい文化を育ててきました。

熱海をはじめ、年間を通して温暖で自然に恵まれた伊豆半島では、ニッサンオレンジ(日向夏)、みかん、甘夏、ポンカンなど、多くの柑橘類が栽培されています。熱海、そして伊豆は、実は柑橘のまち、柑橘王国なのです。

正月飾りでおなじみ木から落ちない縁起の良い果実。熱海では知らない人はいない、だいだい。観光で訪れる多くの人には、あまりなじみのない果実のようですが、実は、日本では古くからの習慣に使われていて、一度は見聞きしたことがあるはず。ご存じでしょうか。

正月飾りのしめ縄や鏡餅に使われている柑橘は、正式には、みかんではなく、実は「だいだい」「橙(だいだい)」の語源は、「代々」で、冬に熟した実が春になっても落ちず、そのまま木についていることから、「代々続く」の意味で、だいだいと名付けられたと言われています。そのため、「代々家が栄える」という縁起の良い果物として、正月飾りに用いられてきました。赤色と黄色の中間のような、だいだい色も、熟しただいだいの果実の色からきています。今では名前があまり知られていませんが、だいだいは、意外と身近なところから親しまれてきた果実なのです。

だいだいの産地、多賀

だいだいの産地、多賀では、11月頃から、だいだいの収穫が本格的に始まります。ポン酢用には、酸味や香りが強い青だいだい、正月飾り用には、果実の形が良く、きれいに色付いただいだい、正月飾りの出荷が終わると、少し甘味が増したマーメイド用のだいだいと、用途によって収穫時期をずらし、出荷されます。

熱海で最も多くのだいだいを生産している倉田家は、150年程前から続く農家。4代目寛平さんの元には、東京の高級料亭が直接だいだいを買い付けに来るほど、その品質が評価されています。だいだいの多くは、お飾り用に出荷されますが、枝が付いている、見た目がきれいな状態の物を残すため、廃棄が多いのが課題でした。それを解決するために始められたのが、マーメイド作り。奥様のとし子さんが一つ一つ手作りしています。初めの年は800瓶ほどだったが、平成24年に熱海ブランドA-PLUSの第一回認定を受けてからあつという間に名が知られるようになり、今では3500瓶も売上げるほどになりました。熱海ならではの特産品を使うお土産として、親しまれるようになっています。

「多賀では、家でとれただいだいを、マーメイドにしたり、ポン酢にしたり、それぞれの家庭の味で楽しんでいきますよ」と、とし子さん。お勧めの食べ方について聞く「私は健康のために、だいだいマーメイドを、ヨーグルトに入れて毎朝食べています。肉にも合うので、スエアリブや、焼肉のタレに使うとコクが出ていいですね」とアレンジメニューを教えてくださいました。

美容成分や香りの効果にも期待山の恵み、だいだいの新たな活用

正月飾りやポン酢、マーメイドが主な用途だったが、だいだいですが、今、新たな活用についても期待が高まっています。だいだいは、海外ではビターオレンジとよばれ、花からとれる「ネロリ」という精油がよく知られています。1kgの花からとれる精油はわずか1gほど。香りよくリラックス効果が高いと、人気があります。

だいだいについて、料理研究家の長田さんは、「爽やかな香りは食欲を刺激してリラックス効果もあり、さまざまな食材とマッチします。含有量の多いビタミンCは、美肌や風邪予防、ストレスの抑制などにも効果的。クエン酸は疲労回復効果も期待できます。だいだいと温泉で美肌相乗効果が期待できると思います」と期待を寄せます。熱海の山の恵み、だいだいの可能性はどんどん広がります。

熱海の山の恵み 意外と日本一の生産量 “だいだい”を訪ねて



うみえ〜る長浜で行われる「ながはま特設市」では、だいだいの商品などの地元特産物を販売している



料理研究家 長田さん

横浜出身、料理研究家の長田さん。「凛と立つだいだいの木からは、強い生命力を感じます。手搾りの果汁は苦みもなく、スッキリとした爽やかな風味が広がり、とてもおいしいので、飲み物はもちろん料理にもいろいろと使えます。生のだいだいはもちろん、果汁、粉末、乾燥、だいだい胡椒、マーメイドなど、一次加工することでその可能性は飛躍的に広がるでしょう」と、食材としてのだいだいに期待を寄せます。
(<http://www.jfe-aya.jp>)



生産者の倉田さん

倉田とし子さんが手作りする「橙マーメイド」は熱海ブランドA-PLUSにも認定される確かな味。「レシビは試行錯誤して、今の味になりました。無添加で保存料も使用していないので、安心ですよ!」



正月飾りは、縁起のよいだいだいで!



正月にくる年神様を快くお迎えしようというのが、正月飾りの始まり。家の玄関などに飾られるしめ飾りや、神様への供えである鏡餅の上に乗せられるのは、だいだいで、「代々栄える」意味があります。今ではみかんが使われることも多いのですが、縁起物であるだいだいで、正月を迎えるのが本来の習わしです。