

鴨川には「おらが井」がある！

おらが井とは、鴨川の方言で「我が家」という意味。新鮮な地元産食材を使った地魚料理から、採れたて山の幸を使った料理など

大集合！井名は各店それぞれが工夫を凝らしたネーミング。

いろいろな味を食へ歩きませんか？



1 和食亭 浜だし 鮮魚三種つけ井 ¥1600(税込)

地元で採れた活魚を十分に堪能して下さい。美味しかった、その一言が嬉しくって!!

2 鴨川ホテル三日月 三月井 ¥1500(個別)

旬な魚を使い、干産干消を考慮した食材を使用した井さりのです。

3 磯料理 あみもと 地魚・はばり御飯 ¥1620(税込)

小浜産のはばりを香ばし焼き、おかも醤油にくらせたものを飯にのせ、地魚はわさび風味のタレに漬けた。

4 食事処 千家 海鮮重 ¥1840(税込)

季節によりカニズミを伊勢海老にかえることが出来ます。

千葉 鴨川 おらが井協会



郷土の味に 出会う旅

おらが井

鴨川食べ歩き

店自慢

「おらが井」は 我が店自慢のどんぶり

5 食事処 なかむら ひつくり海鮮丼 ¥1250(個別)

浜山の海の幸が入ったひつくり海鮮丼が当店一番の人気メニューです。自慢の「おらが井」ご賞味下さい。

6 いいとこ 鯛めし ¥1300(税込)

鯛をまるごとご飯に炊き込みます。大盛り的美学。美味しい!

7 地魚料理 船だし どんぶりセット(海鮮どんぶり) ¥1450(税込)

元漁師の店主。魚の旨味は天下第一品。地元産の漁港で獲った新鮮な地魚を使った海鮮丼です。

8 地魚磯料理 うおまさ 地魚海鮮丼 ¥1900(個別)

愛されてますこの1斤! 唐揚げは自慢の長狭米、オリーブオイルで揚げた女性に大人気。新鮮な魚をお楽しみ下さい。

9 かしわら 房州どんぶり ¥1800(個別)

当店自慢のなめろうと地魚刺身がのった海鮮丼です。ボリューム満点、房州の味ご堪能下さい。

一番搾り生ビール KIRIN

さらに上品な 麦のうまみへ。

便利で 得する 情報満載!

鴨川ポータルサイト「かもナビ」ポータルマガジン「かもジン」で イベントやお得情報をゲット!

右のQRコードからも店情報をゲット! <http://www.kamonavi.jp>

25 南総軒 テイクアウトのみ ¥1000(税込)

さんが焼き弁当 新鮮な地魚をショウガと一緒に包丁で細かく叩いて、ネギや味噌と合わせ、大葉で包んだ郷土料理「さんが焼き」をお弁当にしました。

22 ヤマト水産 テイクアウトのみ ¥1200(税込)

わかしお井 「ネタ・鮮度・価格」にこだわるといって魚をご賞味。

テイクアウトのみの店舗

おらが井をお店で食べられなかったお客様に、テイクアウトのみのおらが井です。駅のコンビニやスーパー内で販売しています。電車で、お車で、ご自宅までぜひお召上がりください。

鴨川一押しスポット

鯛の漁遊覧船 特別天然記念物の「鯛」生息の場、遊覧船では鯛生息スポットで、生簀のように群れ集まる魚たちがご覧になれます。

鴨川シーワールド シェチ、ペルーガ、イルカ、アシカのフワッポやアシカのほかに、800種11,000点の川や海の動物たちに出会えます。

鴨川シーパーク 扇型のドーム型の形の物産館を中心とした海浜公園、人工の湖だまり「千年鏡」もあり、地元産物やお土産も販売。

魚見塚展望台 鴨川市を一望できる絶景スポット。恋入達が愛を誓い、誓いの証明として鏡を施錠するという「誓いの丘」。

大山千枝田(柳田) 東京に一番近い「柳田百選」田植えや柳朝伝説が残る個人所有の島。手漕ぎの船で5分、島内見学は30分程度。

仁衛門島 季節の食材を使用するため、写真と多少異なる場合があります。① 売り切れになる場合や提供食数を限定させて頂いた場合もあります。② 内容は予告なく変更となる場合がありますので予めご了承ください。

千葉県鴨川市横濱643-2 ☎04-7092-0320 (鴨川市商工会内) 千葉県鴨川市横濱643-2 ☎04-7092-0320 (鴨川市商工会内)

「おらが井」の食材は地元で採れた「新鮮な魚介類」、鴨川を代表する小粒でもっちりとしたコシヒカリ「長狭米」、農産物や海産物など、旬の味覚をぜひお召上がり下さい。

簡単レシピ 南房総の漁師料理 なめろうを作ろう!

- アジなどの魚を3枚におろし、細かく刻む
- 葱、大葉、生姜などお好みの薬味を細かく刻む
- ①と②を合わせ、たたいてから味噌を入れ、さらにたたきながら混ぜて出来上がり。なめろうを焼いたものがさんが焼きです。

※なめろうの語源は、簡単!! 皿をなめたくなるほど美味しいから……

鴨川おらが井音頭 皆んな来さつせ かもがわへ 味が自慢の おらが井

おらが井加盟店にて おらが井音頭CD こめちゃんキーホルダー 好評販売中!

おらが井のおきて

- 素材は現地のものを主体とする。地元産品の育成に寄与する。
- 季節感を失わない。
- 健康を意識した商品づくりを忘れない。
- 入荷がなければ、その日は欠品であっても致し方なし。
- 小さな小細工は禁物! 下手な小細工は禁物!
- お互い品質・販売価格の適正化を守り、観光客の方々に不審を抱かれないような行為があってはならない。

2019年10月発行



10 わか菜 (すなば支店)

海女さん御膳 ¥1780 (税込)

前の漁港で新鮮な魚貝がどっさり採れます。品数豊富なネタのびっけり丼です!! 手打ちそば・小鉢つき。

☎04-7094-2733

鴨川市浜藪587

☎10:30~19:30 (LO) 金曜日

(JR安房天津駅から車で3分。国道128号線沿い)

11 お食事処 薩摩

海鮮丼 ¥1100 (税込)

その日、海より捕れたての魚を使用するため、魚の種類は変動致します。又、季節により異なります。

☎04-7093-4957

鴨川市東町1351-3 (JR安房鴨川駅より徒歩7分)

☎11:30~13:30 (LO) 17:00~22:30 (LO) 日曜日

12 レストラン 亀楽亭

亀田Kタワー13F

ハレオハナ丼 ¥1250 (税込)

ハワイをイメージした女性に人気の海鮮丼。新鮮な魚と野菜、胡麻油の風味が食欲をそそります!! ※割引・金券等は非取扱店

☎04-7099-1305

鴨川市東町929 (JR安房鴨川駅より徒歩5分)

☎平日11:00~20:00 (LO) 日祝日11:00~16:30 (LO) 年未年始 (12/30~1/3 5日間)

13 板前ライブダイニング MAIWA! 鴨川館

かずさ和牛のステーキ重 ¥2000 (税別)

房総のブランド食材「長狭米」と「かずさ黒毛和牛」の旨味をたっぷり味わえる極上のステーキ重。

☎04-7093-4111

鴨川市西町1179 (JR安房鴨川駅より徒歩5分)

☎11:30~14:30 (LO14:00) 不定休 除外日 5/1~5/5 8/11~8/15 12/30~1/4

14 かんぼの宿 鴨川

地魚の胡麻漬け丼 (温玉・とろろ添え) ¥1000 (税別)

鴨川産の地魚を胡麻醤油ベースの漬けにしました。魚の旨みが溶けだしたタレと、魚と長狭米の相性は抜群です。

☎04-7092-1231

鴨川市西町1137 (JR安房鴨川駅より徒歩5分)

☎11:30~15:00 (LO14:00) 休館日 年1回

15 すしたつ美

上ちらし ¥1500 (税別)

「新鮮な魚を出すのは当たり前!!」玉子やかんぴょう・シャリも手間ひまかけた自慢の品。出前もOK。

☎04-7093-5520

鴨川市東町485-4 (JR安房鴨川駅より徒歩5分)

☎11:30~14:00 17:00~22:00 (LO21:00) 月曜日

16 食事処 しばやま

ちょっと ぜいたく丼 ¥1890 (税込)

旬の刺身、エビ、イカ、貝柱のかき揚げ、煮もの、さんが焼きをひとつの丼にちよっとぜいたくに味わってみて下さい。

☎04-7092-0006

鴨川市西町1153-6 (JR安房鴨川駅より徒歩5分)

☎11:00~14:00 17:00~21:00 第1水曜日 毎木曜日

17 生簀篋

房州丼 ¥1760 (税込)

鮑をメインに地魚・鯰・ワラサなどを使った「生簀篋」オリジナルの特製丼! ランチ限定です。

☎04-7093-6111

鴨川市広場834 (鴨川グランドタワー1階)

☎11:30~14:30 (LO14:00) 無休

18 地魚回転寿司 丸藤本店

鯰づくし丼 ¥1260 (税別)

鴨川で漁獲された新鮮な鯰をごま合せ・刺身・なめろうと三食、食べくらべ! お好みでだし汁で茶漬けで。

☎04-7099-2205

鴨川市広場777 (JR安房鴨川駅より徒歩7分)

☎平日11:00~21:00 土日祝日10:30~21:30 無休

19 食事処 藤よし

房総三彩丼 ¥1400 (税別)

鯰・金目鯛・地魚を丼にして房総の味を一度に三種類味わって頂けます。

☎04-7099-0840

鴨川市横渚1222-1 (JR安房鴨川駅より徒歩7分)

☎11:00~22:00 (LO21:00) 年中無休 (GW、御盆、年末年始は時間変更有)

20 川京

ささえのおらが丼 ¥1100 (税込)

野菜の卵とじと、ささえまるごと1個肝まで使い特製のタレで味をつけた丼です。

☎04-7092-1076

鴨川市横渚1117 (JR安房鴨川駅より徒歩3分)

☎11:30~15:00 17:00~22:00 第2・第3・第5木曜日

21 地魚処 すずき家

元祖、伊勢海老天丼 ¥1800 (税別)

創業当初から看板メニューとして大人気。プリッとした食感と口の中に広がる極上の甘みの伊勢海老天丼です。

☎04-7092-1313

鴨川市横渚1104-16 (JR安房鴨川駅西口より徒歩30秒)

☎11:00~ ※魚が無くなり次第終了 土曜・祝日は通し営業 不定休

23 笹元

笹元のばらちらし ¥1700 (税別)

地魚・野菜を自家製ドレッシングで食べる新感覚ばらちらし。平日限定、ネタが無くなり次第終了。

☎04-7093-1455

鴨川市横渚1063-1 (JR安房鴨川駅より徒歩5分)

☎11:00~14:15 (LO) 17:00~20:30 (LO) 火曜日 繁忙期は休みなし

24 中国料理 東洋

海鮮あんかけ炒飯丼 ¥1800 (税込)

炒飯の上に7品の海鮮を塩あんかけにしました。房総ではここでしか味わえないあんかけチャーハンです。

☎04-7093-2345

鴨川市横渚1101-1 (JR安房鴨川駅より徒歩3分)

☎11:30~15:00 17:00~21:30 無休

26 ITALIAN&HAWAIIAN チェルカトローヴァ

かずさ和牛と海の幸のステーキ丼 ¥2000 (税別)

地元鴨川産高梨牧場の『かずさ和牛』のステーキにイクラやホタテの海の幸が贅沢にのっています!

☎04-7099-2012

鴨川市貝渚125 Sビル2F

☎11:30~14:00 (LO) 18:00~22:00 (LO) 不定休 (JR安房鴨川駅より徒歩5分)

27 しかま

旬菜ちらし ¥1500 (税別)

味付け御飯のうえに旬の魚介類を盛り付けました。ご予約制ですが、ぜひご賞味下さい!

☎04-7093-1234 要予約

鴨川市横渚585 (JR安房鴨川駅より徒歩8分)

☎11:30~14:00 17:30~20:00 (LO) 月曜日

28 あわじや

海鮮丼 ¥1100 (税込)

地魚を中心に今まで8種類だったお刺身を10種類に増やしました。お米は長狭米で「酢めし」です。

☎04-7093-1240

鴨川市前原97 (JR安房鴨川駅より徒歩18分)

☎11:30~14:00 水曜日

29 お食事処 名代亭

おらがX丼 ¥1500 (税別)

近隣の大山千枚田の棚田をモチーフにした、二段重の地魚海鮮丼です。長狭米の酢飯と新鮮な地魚が絶妙です。

☎04-7097-0225

鴨川市寺門148-1

☎11:00~19:00 (売切御免) 木曜日 (日東バス長狭線 御園橋下車 (寺門郵便局前))

30 山荘

ぜいご丼 ¥1382 (税込)

ぜいご(山の中) 井の中から、郷里、里の味を。地鶏と地元有機卵をお楽しみください。

☎04-7092-3722

鴨川市仲町241-4 (JR安房鴨川駅より徒歩10分)

☎11:30~14:30 17:00~20:00 不定休

31 ファミリー中華 ながい

アジ照り焼き丼と季節野菜添え ¥900 (税込)

地魚のアジを照り焼きにし、季節の野菜(菜花・オクラ・半)を添え、卵をスクランブルにして入れました。

☎04-7092-9988 要予約

鴨川市代915-1 (JR太海駅より徒歩5分)

☎12:00~22:00 不定休

32 泊まれるレストラン 波太オルビス

三楽流 (Miracle) セット ¥2200 (税込)

癒しのひとつ・房総名物なめろうと朝どれ地魚を①味噌味②酢なめろう③地魚とまはご茶。この一杯で房総朝顔! (ランチのみ)

☎04-7094-5550 前日要予約

鴨川市太海9-8 (JR安房鴨川駅より徒歩10分)

☎ランチ 8:30~11:00 (LO) ディナー 18:00~22:00 (クローズ) 不定休

33 画家ゆかりの宿 江澤館

おらがささえ丼 ¥1500 (税別)

ふくらみ炊いた長狭米に、目の前の海でとったささえを秘伝のタレで味付けし、玉子でとじた自慢の一品です。

☎04-7092-2270

鴨川市太海浜153 (JR太海駅より徒歩10分)

☎10:00~14:00 不定休

34 道の駅 鴨川オーシャンパーク

ひかり丼 ¥1000 (税込)

房総産さんまの酢漬け、鴨川産ワラサ、錦糸卵等を長狭米に並べ「海と花」をイメージした色鮮やかな一品。

☎04-7096-1911

鴨川市江見太夫崎22 (JR安房鴨川駅下車 日東バス「館山駅」行き15分)

☎9:00~17:00 (LO16:30) 不定休 (年2回 7月、10月)

35 魚屋食堂 カネシチ

鴨川漁師めし まご茶漬 ¥1200 (税別)

鴨川港で水揚げされた魚を秘伝のタレにつけこみお茶をかけて食べます。季節、水揚げ状況により魚はかわります。

☎04-7096-0134

鴨川市江見東門166 (JR江見駅より徒歩3分)

☎9:00~18:00位 火曜日 繁忙期は休みなし