

熊野灘が育んだ東紀州名物

郷土料理

さんま寿司 マップ



三重・東紀州
さんま寿司の店23軒
2010年版



東紀州のハレの日に欠かせない「さんま寿司」。

親潮につて南下するサンマは

脂がほどよく抜け落ち、さっぱりとしている。

握り寿司や焼き魚には少し物足りないが

押し寿司や丸干しにすると絶品だ。

ひとくちに「さんま寿司」といっても

紀北（尾鷲より北）と紀南（熊野より南）では

作り方が異なり、店ごとに味も違う。

伝統の味を守る店、創作にチャレンジする店…。

どの店も「うちのが一番」をめざして

日々切磋琢磨しているのだ。

このマップで「さんま寿司」の奥深さを知り

お好みの味に出会っていただければ、うれしい。



熊野市・遊木漁港の朝。





さんま寿司講座

使うサンマは、作り方は
紀北と紀南でどう違う？
これだけ知ればアナタもさんま寿司通。



上が北海道や三陸沖でとれる脂の乗ったサンマで、下が東紀州沖の熊野灘に揚がる、適度に脂の抜け落ちたサンマ。寒い海のサンマは、脂が酢や砂糖をはじくので「さんま寿司」には向かない。

「さんま寿司」発祥の地は、熊野灘に面した紀州域といわれる。晩秋から春にかけて、南下する親潮に乗ってやってくるこの海域のサンマは、北海道や三陸沖のものとは比べ、やや小ぶりでも適度に抜け落ちている。ゆえに、丸干しや「さんま寿司」といった、日持ちする加工食品に向いているのだ。

さらに、山に目を向けると、ミカンやユズなどの柑橘類が豊富で、これらはサンマの生臭みを消し、味にアクセントを添える薬味に頃合だ。

サンマ漁の基地として、今も十隻ほどのサンマ漁船が所属する遊木漁港のある熊野では、正月料理に欠かせない家庭料理として、代々味と製法が受け継がれてきた。地域でとれたものを、当たり前前に地域で食べていた時代、安価で、一度にたくさんつくれ、数日保ち、尾頭付きの目出度さもある「さんま寿司」は、お節料理にぴったりの一品として親しまれた。

ハレの料理ゆえ尾頭付きが基本だったが、その美味しさが周知へ広まると、食べやすさから、頭や尾を落としたり、バツテラ風の押し寿司へと変化した。

昔と変わらないのは、熊野以南（紀南）が背開きで、尾鷲以北（紀北）では腹開きとされること。「さんま寿司」を上から見たとき、中央が銀色（お腹）であれば紀南、黒っぽければ（背中）紀北と大別できる。

一般的に腹開きの方が処理が楽だが、むかし代官所であった熊野では、切腹を連想させる腹開き、頭落としは避けられてきたともいわれる。

作り方にも明確な違いがあり、塩と甘酢で締めるのは共通だが、前者は巻き簀を使う「巻き寿司」で、断面を見るとオニギリ型でご飯がふっくらしている。一方後者は、木型を使う「押し寿司」ゆえ、断面が長方形で、ご飯はやや固めだ。生臭みを消す薬味に、紀南ではミカン、ユズなどの柑橘酢や、果皮を刻んだり搾り下ろして使うが、紀北ではもっぱら練りカラシが用いられる。

古くからのファンは「柑橘の香る尾頭付きでないと」と言うが、若年層には、カラシの風味が「くせがなく食べやすい」と人気だ。

食事処のメニューや、お土産物の仲間入りをするようになった近年では、薬味にシソの葉やショウガを使ったり、表面を炙ったり、酢飯にゴマや雑穀を混ぜるなど、さまざまなバリエーションが生まれている。

浸け酢の味が甘かったり、酸っぱかったり。しっかり浸かっていたり、生に近かったり。店々が味と演出を競っている。

本マップでは、各店のこだわりを紹介するとともに、二人のテイスター（20代女性と40代男性）が、全23軒を食べ比べて感じた味の違いを併記してある。

これをご参考に、東紀州の自然と食文化を、舌で感じていただければ幸いだ。



紀南流の作り方

サンマは尾頭を付けたまま（頭を落とす店も）、背開きにして骨を取り除きます。出来上がった寿司を上から見たとき、中央が銀色であれば紀南流。調理法は紀北流と同じですが、浸け時間はやや長め。



巻き簀に、身の側を上にしてサンマを敷き、酢飯を載せてぐるっと巻きます。さんず（タイダイの果汁）や、ミカン・ユズなどの皮を刻んだり、搾り下ろして隠し味に使うのが特徴。



巻き寿司なので、断面はオニギリ型。押すよりもご飯が軟らかめに仕上がります。サンマの腹が中央に来るので、二口に噛み切りやすい構造ですが、頭と尾の部分を噛み切るの、少し力がいります。



紀北流の作り方

サンマは腹開きにして骨を取り除き、頭を落とします。出来上がった寿司を上から見たとき、黒っぽいのはこのため。振り塩をして一昼夜置き、水洗いで塩抜きしてから甘酢に浸して味を付けます。



押し型に、身の側を上にしてサンマを敷き、練りカラシを薄く塗ってから酢飯を載せ、ギュッと押します。



押し寿司なので、断面は平べったい長方形。サンマと酢飯の間に、カラシの黄色が少し見えています。やや固いサンマの背が中央に来るので、ガブッと一口で。



三重県・東紀州広域マップ

特産の高菜でご飯を包む
山の郷土寿司

めはり



東紀州で、さんま寿司の次にポピュラーな郷土寿司が「めはり」。辛味のある高菜の葉を塩漬けし、中にご飯をくるむもので、目を見張るほど大口を開ける、目を見張るほどおいしいから、この名がついたといわれる。おかずがいらず、型くずれせず、ご飯が傷みにくいので、山仕事の弁当には最適だ。

さんま寿司を出す料理店の多くがメニューに加えているので、ぜひこちらも味わっていただきたい。塩漬けの高菜を買えば、家庭でも簡単に作れるので、お試しを。

三重県

大台町

紀北町
紀伊長島区

紀北町
海山区

尾鷲市

奈良県

上北山村

池原ダム・吉野へ

下北山村

十津川村

和歌山県
北山村飛地

育生

五郷

神川

飛鳥

熊野市

丸山千枚田

小川口

和歌山県
新宮市飛地

北山村

湯ノ口温泉

宮井大橋

本宮へ

三和大橋

道の駅
遊峡街道熊野川

紀宝町

飛雪の滝

和歌山県
新宮市

成川

龍野速玉大社

うどの

きのい

道の駅
紀宝町ウミガメ公園

あたら

道の駅
パーク七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

あたら

道の駅
七里御浜

紀伊長島地区

① 道の駅 紀伊長島 マンボウ 六五〇円

無添加酢と伊賀米でつくる
東紀州北限のさんま寿司



紀宝町産の無添加穀物酢に漬け込んだサンマと、伊賀米の酢飯でつくられている。特徴は、ご当地流にしっかり効かせた洋ガラシ。売店では町内寿司店の数種類が揃っており、食べ比べてみては。

浸け具合 深い☆☆☆☆ 浅い
味わい 甘い☆☆☆☆ 酸い



うどんやご当地
ラーメンとのセット
もありますよ

☎ JR紀伊長島駅から徒歩15分
住 紀北町紀伊長島区東長島2410-73
☎ 0597-47-5444
営 8:30~18:30
案 無休 25席 P83台

② 与太呂寿司 六三〇円

身が引き締まった地物を
白ゴマ、洋ガラシでさっぱりと



地元で水揚げされたサンマを、ユズやスタチのブレンド酢に漬け込んで使用。シャリとネタの間に、洋ガラシと白ゴマが挟まれており、後味さっぱり。表面に切り目が入れているので食べやすい。

浸け具合 深い☆☆☆☆ 浅い
味わい 甘い☆☆☆☆ 酸い



夏場は、地ウニ井が
おすすめです

☎ JR紀伊長島駅から徒歩10分
住 紀北町紀伊長島区東長島415-9
☎ 0597-47-0850
営 11:00~14:00、16:00~21:00
11:00~21:00 (土・日曜、祝日)
案 水曜定休 36席 P6台



③ 万両寿し 四〇〇円

早朝六時から食べられる
甘酢のさんま寿司



甘酢に漬け込んだネタと、味付きごはんとの相性がバツグン。子供から大人まで幅広い人気。脂ののったサンマを、下処理からすべて手作業で仕上げる。朝6時から営業しており、低価格なのも魅力。

浸け具合 深い☆☆☆☆ 浅い
味わい 甘い☆☆☆☆ 酸い



焼きさんま寿司も
楽しめる二種盛りは
500円!



☎ JR紀伊長島駅前
住 紀北町紀伊長島区東長島200-4
☎ 0597-47-0394
営 6:00~18:00
案 無休 20席 P3台

④ 吉野寿司 六〇〇円

脂の抜けた紀州のサンマを
握り風に浅く酢締め



寿司や干物に最適な脂の抜けたサンマを、酢で浅めに締めるため、レア好きの人におすすめ。アクセントは、当地方ならではの洋ガラシ。土・日・祝日は、道の駅マンボウで実演販売も行われている。

浸け具合 深い☆☆☆☆ 浅い
味わい 甘い☆☆☆☆ 酸い



カツオのタタキ井も
一緒にどうぞ

☎ JR紀伊長島駅から徒歩2分
住 紀北町紀伊長島区東長島198-1
☎ 0597-47-1647
営 11:00~21:00
案 木曜定休 27席 P5台



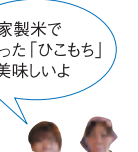
⑤ 喫茶 杉の子 七〇〇円

熊野古道ウォーカーに好評
喫茶店のさんま寿司



熊野古道・ツツラト峠コースに面した、木の温もりあふれる喫茶店。昔ながらの家庭的な味付けで、丁寧に作られるさんま寿司は、クセがなく、万人好み。みそ汁、漬物付き。お持ち帰り用は600円。

浸け具合 深い☆☆☆☆ 浅い
味わい 甘い☆☆☆☆ 酸い



自家製米で
作った「ひこもち」
も美味しいよ



☎ JR紀伊長島駅から徒歩15分
住 紀北町紀伊長島区東長島1311
☎ 0597-47-5232
営 8:00~20:00 (平日は~19:00)
案 水・第3火曜定休 40席 P20台



海山地区

⑥杉寿し

八〇〇円

試行錯誤を重ねた末の
オリジナル三枚おろし製法



2匹のサンマをそれぞれ3枚におろし、完成まで16行程の作業を施す。上品な見た目はもちろん、一口サイズで骨が気にならないため女性ファンも多い。アクセントに洋ガラシ、大葉、昆布を使用。

浸け具合 深い☆☆☆☆ 浅い
味わい 甘い☆☆☆☆ 酸い

実用新案登録を
取得した製法です



☎ JR相賀駅から徒歩5分
住 紀北町海山区相賀824-16
☎ 0597-32-0314
営業 11:00~20:00
休 木曜定休 44席 P18台

⑦喜久寿司

六〇〇円

自家製タレで焼いた
蒲焼き風とご一緒にどうぞ



浸け時間が短
めで、やや生っぽ
いネタと、多めの洋ガラシとの相性が◎。
自家製タレにつけて焼く蒲焼き風は、大
葉と生姜、海老ミンチのおぼろも挟まれた、
華やかさのある一品。生と食べ比べて。

浸け具合 深い☆☆☆☆ 浅い
味わい 甘い☆☆☆☆ 酸い

「花みようが寿司」
なら、サンマ、キスなど
5種類が一度に

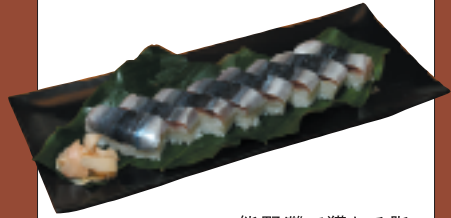


☎ JR相賀駅から徒歩5分
住 紀北町海山区相賀849-2
☎ 0597-32-2036
営業 11:00~13:30、16:00~20:00
休 月曜定休 35席 P10台

⑧一富士

六〇〇円

熊野灘のネタに洋ガラシを
伝統を守る寿司職人



熊野灘で獲れる脂
の抜けたサンマを主に使用。素材の味を
生かすため、浸け時間は短め、生っぽ
いのが好みの人向き。創業当時から腹
開きで洋ガラシを塗る。紀北地方ならでは
の味を守り抜いている。

浸け具合 深い☆☆☆☆ 浅い
味わい 甘い☆☆☆☆ 酸い

冬場は渡利カキ
の握りをどうぞ



☎ JR相賀駅から徒歩5分
住 紀北町海山区相賀1992-8
☎ 0597-32-0250
営業 10:00~14:00、16:00~22:00
休 月曜定休 100席 P10台

⑨寿し・地魚 魚 健

七三五円

さんま寿司を全国区に
郷土を背負うあるじが熱い



昭和40年の創業時
から評判のさんま寿司は、ほどよく脂のの
った肉厚の新鮮なサンマと、洋ガラシにこ
だわって作られる。米は新潟産コシヒカリ。
冬場は、全国のデパートへ赴くことが多
いので、お出かけ前には電話で確認を。

浸け具合 深い☆☆☆☆ 浅い
味わい 甘い☆☆☆☆ 酸い

焼き鯖寿司、
小鯛押し寿司も
ぜひ食べてみて



☎ JR相賀駅から徒歩10分
住 紀北町海山区小山浦28-33
☎ 0597-32-0139
営業 11:00~20:00
休 不定休(事前にTEL) 48席 P8台

⑩道の駅海山

六~八〇〇円

馬越峠ハイクのお弁当に
お土産に、お好みをチョイス



海山町内で作られるさんま寿司3~5
種類が販売されており、熊野古道・馬越
峠のウォーカーに、弁当やお土産として
重宝されている。イトインできるので、食
堂メニューの付け合わせとしても、どうぞ。

店内で食事可
お茶付き



馬越峠の
行き帰りに
お立ち寄りを



☎ JR相賀駅から徒歩15分
住 紀北町海山区相賀1439-3
☎ 0597-32-1661
営業 9:00~19:00(5~9月)
9:00~18:00(10月~4月)
休 1月1日定休 45席 P34台



尾鷲地区

⑪ おわせ魚 センター おとと 六〇〇円

郷土寿司の概念を覆す
炙りサンマの握り



押しでも巻きでもない
独自の「握りさんま寿司」。那智の
霊水で仕込むオリジナル酢に浸けたネタ
を炙り、スライスして握ったもので、サイズ
が小さく食べやすい。お土産が基本だが、
おとと内の寿し屋台にて食べてもOK。

浸け具合 深い★★★★★ 浅い
味わい 甘い★★★★★ 酸い



セルフで
海鮮味噌汁と
お茶どうぞ



☎ JR尾鷲駅から徒歩10分
住 尾鷲市古戸町2-10
☎ 0597-23-2100
営 10:00~17:00
案 1月1日定休 28席 P50台

⑫ あけぼの鮨 八〇〇円

鮮度バツゲン!
尾鷲漁港直送のネタで



尾鷲漁港から直送のサンマを、米酢と
柑橘系果汁の合わせ酢に浸け込む。旬
の地魚の合間に味わう人が多く、海老や
マグロなどのネタを載せた、オリジナルこ
けら寿司(12貫)と共に人気だ。

浸け具合 深い★★★★★ 浅い
味わい 甘い★★★★★ 酸い

持ち帰り用には
昆布をのせて
お渡ししています



☎ JR尾鷲駅から徒歩10分
住 尾鷲市中央町9-55
☎ 0597-22-0376
営 11:00~14:00、16:00~22:00
案 月曜定休 40席 P20台

⑬ 橋本屋おはなはん 五〇〇円

四種類の「創作さんま寿し」
が楽しめる



伊賀米に玄米、雑穀をブレンド。みえ
尾鷲海洋深層水から作った塩、酢など、
素材と製法にこだわる。伝統の味、昆布、
炙り、たれ焼きと4種類のさんま寿しに、う
どんが付く「おはなはん定食」がおすすめ。

浸け具合 深い★★★★★ 浅い
味わい 甘い★★★★★ 酸い

お持ち帰り用は
9:00から17:00
まで販売してます



☎ JR尾鷲駅から車で12分
住 尾鷲市矢浜4丁目4-27
☎ 0597-22-5551
営 11:00~14:00
案 無休 16席 P10台

⑭ さんき茶屋 一貫九〇円

さんま寿司一貫から注文可
オリジナリティー溢れる品も



お土産用は
1折735円

さんま寿司やめはりを、一貫から食べら
れる。定番のほか、日によって、炙り、昆布
巻き、ほっかぶり(大根の酢漬け)、浜っこ
(挟みさんまの昆布巻き)など、オリジナリ
ティー溢れるさんま寿司が並ぶことも。

浸け具合 深い★★★★★ 浅い
味わい 甘い★★★★★ 酸い

一貫90円なので、
うどんやおかずの
友にどうぞ



☎ JR尾鷲駅から車で10分
住 尾鷲市矢浜岡崎町261-1
☎ 0597-22-6111
営 7:00~21:00
案 無休 40席 P60台

⑮ レストラン三紀 九八〇円

さんま、めはり、こけら…
三大郷土寿司をちょっとずつ



うどん・茶碗蒸し付

東紀州の三大名物・さんま、めはり、こ
けら寿司を一度に楽しめる「郷土寿司セ
ット」が売り。那智の滝の伏流水を使っ
た古式醸造酢で締めたサンマを、洋ガラ
シで。お持ち帰り用も豊富に揃っている。

浸け具合 深い★★★★★ 浅い
味わい 甘い★★★★★ 酸い



売店では5種類の
さんま寿司を
販売してます



☎ JR尾鷲駅から車で10分
住 尾鷲市矢浜岡崎町261-1
☎ 0597-22-4320
営 11:00~20:30
案 無休 100席 P60台



熊野地区

16 道の駅 熊野きのくに 五三〇円

女性スタッフがもてなす
アットホームな道の駅食堂



紀州スギをふんだんに使用した、道の駅内の食堂。ネタはなるべく遊木漁港から仕入れ、地元契約農家が栽培した米を使う。熊野流の正統派で、ユズの香りが強く、甘めの味付けで万人受けする味。

浸け具合 深い☆☆☆☆ 浅い☆☆☆☆
味わい 甘い☆☆☆☆ 酸い☆☆☆☆

全員女性スタッフ！
持ち帰り用は
道の駅でも販売中



JR熊野市駅から車で20分
住 熊野市飛鳥町大又109-1
☎ 0597-84-1292
営 8:00～19:00
休 無休 30席 P40台

17 磯 甚 七九〇円

紀州の食材をフル活用
大吹峠近くの食堂



熊野灘のネタと県産コシヒカリ。紀宝町の天然醸造酢に、地元産ユズやダイダイを合わせて作る、地域色の強いさんま寿司。みそ汁付きの通常メニューの他、うどんセットもおすすめ。七味醤油で。

浸け具合 深い☆☆☆☆ 浅い☆☆☆☆
味わい 甘い☆☆☆☆ 酸い☆☆☆☆

七味醤油で
食べると一層
美味しくなりますよ



JR熊野市駅から車で10分
住 熊野市大泊町280-3
☎ 0597-88-2055
営 11:00～19:00
休 水曜定休 36席 P20台

18 喜 楽 四五〇円

駅前食堂で食べる
背開き、尾頭付きの正統派



熊野伝統の背開き、尾頭付きの正統派さんま寿司が味わえる駅前食堂。遊木漁港で獲れたネタが、米酢とダイダイ・ユズ果汁を合わせた酢にしっかりと浸けられており、深い味わい。

浸け具合 深い☆☆☆☆ 浅い☆☆☆☆
味わい 甘い☆☆☆☆ 酸い☆☆☆☆

高菜でごはんを
包んだめはりも
ご一緒に



JR熊野市駅前
住 熊野市井戸町653-14
☎ 0597-85-2336
営 11:00～20:00
休 7、17、27日定休（日曜、祝日振替）
24席 P3台

19 割烹やまぐち 五〇〇円

おふくろの味をベースに
割烹ならではの創意工夫を



サンマを塩抜き、酢漬けした後、ユズ、スダチなどの果汁に浸ける二段仕込み。時間が経っても美味しく食べられるよう、米は粘り気のあるものを使用。昔ながらの製法で、熊野のおふくろの味を伝える。

浸け具合 深い☆☆☆☆ 浅い☆☆☆☆
味わい 甘い☆☆☆☆ 酸い☆☆☆☆

自家栽培アシタバを
練り込んだ、古道
ラーメンもどうぞ



JR熊野市駅から徒歩5分
住 熊野市井戸町436-60
☎ 0597-89-5256
営 11:30～13:30、17:00～21:00
休 日曜定休 30席 P30台



御浜地区

②①こいし亭

六〇〇円

昔ながらの素朴な味で
手打ちうどん店の人気メニュー



遊木のサンマを使い、地元のおばあちゃんから受け継いだ製法で作られる昔ながらの味。手打ちうどん店なので、うどん付きメニューがおすすめ。ハーフサイズやめはり寿司とのセットもある。

浸け具合 深い ☆☆☆☆☆ 浅い
味わい 甘い ☆☆☆☆☆ 酸い



ごはんがぎっしり詰まっているのでボリューム満点!

☎ JR神志山駅から徒歩2分
住 御浜町下市木4649-11
☎ 05979-2-4726
営業 10:40~20:00
※ 水曜定休 30席 P5台



②①おかげさんで

六〇〇円

ダイダイ
橙の果汁でネタを仕込む
みかん農家ならではの味



市販の酢を使わず、橙の果汁（さんず）と砂糖だけでネタを浸け込む独自の製法は、みかん農家の家庭から生まれた味。熊野灘のサンマとごはんの間に、漬け生姜が挟まれていて、生臭さを感じさせない。

浸け具合 深い ☆☆☆☆☆ 浅い
味わい 甘い ☆☆☆☆☆ 酸い



バイキング形式のお総菜ランチが大好評です

☎ JR神志山駅から徒歩7分
住 御浜町下市木4646-33
☎ 05979-2-4771
営業 10:00~17:00
※ 火・水曜定休 25席 P8台



②②さんま館

六〇〇円

魚、米、水、調味料…
こだわりの安心食材づくし



紀州のサンマと、海洋深層水で炊きあげた米を、大豆もろみ併用の米こうじ醸造酢と根菜糖の合わせ酢で調味する、安心食材づくしの寿司。まろやかな味で2~3日は固くならず、都会のファンも多い。

浸け具合 深い ☆☆☆☆☆ 浅い
味わい 甘い ☆☆☆☆☆ 酸い



郷土寿司と茶粥のセット「古道膳」も美味しいよ

☎ JR阿田和駅から徒歩5分
住 御浜町阿田和5996-5
☎ 05979-2-3737
営業 10:00~17:00
※ 木曜定休 13席 P4台



③おくぢのすし

五〇〇円

粘り気のある米と
自家製ブレンド酢が好相性



遊木や阿田和で獲れる新鮮なネタを、ダイダイ果汁を加えた自家製ブレンド酢に一日じっくり浸す。粘り気のある米との相性が良く、舌の肥えた地元客にも好評。地元では冠婚葬祭にもよく使われる。

浸け具合 深い ☆☆☆☆☆ 浅い
味わい 甘い ☆☆☆☆☆ 酸い

道の駅
パーク七里御浜の
2階にあります



☎ JR阿田和駅から徒歩3分
住 御浜町阿田和4926-5
☎ 05979-2-3681
営業 9:00~18:00
※ 不定休 38席 P100台

