

三重県の多様な魅力をお伝えするニュースレター

三重県の
魅力を
発掘・発信**行って食べたい！vs 取り寄せて食べたい！
三重県の旬な味覚！おすすめ秋冬グルメ**

三重県（知事：鈴木英敬）には、秋・冬の海幸の「王者」とも呼ばれる伊勢えびや牡蠣などをはじめとした秋冬グルメが沢山あります。Go To キャンペーンも開始され、実際に三重県に行って食べられる旬な味覚と、新型コロナウイルスの影響で実際に行きたくてもまだ行けない方や、家族や友人へのプレゼントなどにお取り寄せをして食べられる三重県名物グルメをそれぞれご紹介します。

【メディア関係者の皆様へ】

商品の紹介及び撮影をご希望の場合、**三重る化隊<三重県PR事務局>**までお問い合わせください。

【CONTENTS INDEX】

- Topic 1. . . . 行って食べたい！王道！おすすめ秋冬グルメ
- Topic 2. . . . 行って食べたい！おすすめローカルフード！
- Topic 3. . . . 番外編！行って食べたい！ちょっと贅沢な地のもの！
- Topic 4. . . . 取り寄せて食べたい！王道！おすすめ秋冬グルメ
- Topic 5. . . . 取り寄せて食べたい！おすすめローカルフード！



【報道関係者お問い合わせ先】

三重る化隊<三重県PR事務局>（株式会社サニーサイドアップ内）

担当：北澤（080-4952-8681）安藤（080-3579-5352）、阿部

TEL：03-6894-3200／FAX：03-5413-3050／MAIL：mie_pr@ssu.co.jp

王道！
行って食べたい！
おすすめ秋冬グルメ

『三重県で食べたい秋冬グルメといえば、これに決まり！』

伊勢えび（伊勢志摩）

禁漁期間を5月1日～9月末まで定めて保護し、アワビやウニなどをたっぷり食べ、熊野灘の荒波にもまれて育つその身はぷりぷりとしていて甘みが広がる。伊勢えびは年に数回脱皮を繰り返し成長し、脱皮直後は柔らかく、頭から尻尾まで皮ごと全部食べられる。他では味わえない食感と深みのある味。うなるほどの絶品！



10月～



12月～

松阪牛（松阪市）

日本三大和牛の一つで、選び抜かれた優秀な血統の牛を長い月日をかけてゆっくり成長させるとあって、霜降りのきめ細かさは「肉の芸術品」とも呼ばれる。手のひらで溶けるほど上質の脂と柔らかな甘みが特徴。ほどよくレアに焼いた肉汁たっぷりの松阪牛ステーキは、焼くことで脂の香りが引き立ち、食べ応え満点！ツウ好みとしては、薄く切った松阪牛をサッと火を通して食べるすき焼きが人気。口の中で溶けて、上質な脂がのった松阪牛ならではの食べ方を堪能できる。



11月～



11月～



10月～

的矢かき（志摩市）

佐藤養殖場で作られる的矢かきは、生で安心して食べることができる高品質な牡蠣として広く市場に認められている。独自に開発した浄化方法で、紫外線によって滅菌させた海水で18時間以上飼育することにより、体内が浄化、ほぼ無菌状態のカキができることを発見。えぐみ、渋みが少なく、甘み・旨みが凝縮された全国の食通もうならせる、絶品グルメ。

忍術鍋（伊賀市）

伊賀の旬野菜や地場産の伊賀牛、豚肉、山鳥、猪肉など20種類以上の食材を味の変化が楽しめる3種類のタレで食べる名物料理。厳しい修行に励んだ伊賀流忍者が栄養補給で食していたという鍋料理を現代風にアレンジした伊賀地方ならではの鍋料理。

あおりふぐ（志摩市）

安乗(あのり)漁港で行われる、あおりふぐ漁は、10～2月末まで、700gより小さいトラフグは海に返すなど、厳しい独自の規制を設けている。夏のあいだに伊勢湾でえびやカニを食べて丸々と太っており、コリコリした歯ごたえや噛むほどにあふれ出す甘みと旨みが絶品！

おすすめローカルフード！
行って食べたい！

『安くておいしい三重県の秋冬グルメは・・・これ！！』

津ぎようざ（津市）

直径15cmの皮で具を包み、油で揚げたある食べ応え満点の大きな揚げ餃子。発祥は1985年ごろ。津市の学校給食で提供され、現在も子どもたちに大人気のメニュー。中の具は各店オリジナルのため、市内に沢山ある「津ぎようざ」を食べ比べして、好みの味を見つけるのもおすすめ！



てこね寿司（志摩市）

志摩の漁師が釣ってすぐの魚を醤油に浸け、手でご飯に混ぜこんで食べた漁師料理が由来。今では、カツオ・マグロ・ハマチなど赤身のツケを酢飯に豪快に乗せた散らし寿司に姿を変え、お祝い事やお客さんをもてなす郷土料理・伊勢志摩の名物料理として親しまれている。新鮮なカツオに醤油の味がしみ込んで、少し甘めの酢飯と混ぜると相性抜群！ツケのねっとり感と、大葉・生姜・海苔・ゴマなどの香り高い薬味が生み出すサッパリ感もベストマッチ！

10月～



マンボウ料理（紀北町）

“海ののんき者”といわれるマンボウは、紀北町の郷土料理として親しまれている。その淡白な白身は酢味噌でいただくが、特筆すべきはその腸の味わい。上ミノをさらに上品にしたような歯ごたえは珍味中の珍味として酒の肴にも最高の一品。初めて食べてみると、魚だけど魚っぽくない、不思議な味と触感を味わうことが出来る。

みそ焼きうどん（亀山市）

うどんを野菜や肉と一緒に鉄板等で焼き、赤味噌ベースの味噌ダレで味付けしたもの。味噌はお店独自の調合があり、様々な味が楽しめる。味噌の香りが食欲を誘い、ピリッと甘辛い味が一度食べたらクセになる美味しさ！今ではご家庭でも作られるようになった亀山市を代表するグルメ。

天むす／海老天巻き（津市）

天むすは名古屋発祥の名古屋名物と思っている人が多いが、三重県津市の千寿が元祖。シンプルな料理だからこそ、お米・海老・揚げ油といった素材にはこだわり、良質なものを使用。からりと揚げたエビ天の甘みがおむすびとよく合います。また、津市が映画「浅田家！」のロケ地として撮影が行われていた時に、演者の皆さんは市内で海老天巻きを堪能したようだ。

番外編！行って食べたい！
ちよつと贅沢な地のもの！

『エリア限定！珍しい&ちよつと贅沢な三重県産グルメ！』

渡利牡蠣（紀北町）

淡水と海水が交わる紀北町の白石湖で育てられる渡利(わたり)牡蠣は、生産量がとても少なく、地元でしか食べることが出来ないことから、「まぼろしの牡蠣」と呼ばれている。三重県内でも種をつけることができる数少ない豊かな漁場で、カキ殻を使い、地元で種付けを行っている。周囲の豊かな山から栄養分が流れ込み、カキの身を一層美味しくしている。小つぶながら美味でカキのエキスが濃縮！



11月～



11月～

ガスエビ（尾鷲市）

体長10センチほどで、底引き網漁が行われる秋から春にかけて漁獲される通称ヒゲナガエビのこと。背わたを取るときの臭いがガスに似ていることから、ガスエビの名がついたといわれている。朝水揚げすると、夕方には変色してしまうため市内で消費されることが多く、まさにローカルフード！甘エビよりも甘いといわれる甘味が特徴のエビで、地元尾鷲では刺し身や天ぷらなどにして食べられている。



10月～

答志島トロさわら（鳥羽市）

例年10月～1月の期間限定で、厳しい条件付きでブランド化された水揚げ量わずか9%のサワラ。伊勢湾からのミネラル豊富な水と黒潮が出会う場所に位置する豊かな漁場の答志島近海で、曳き釣り漁という釣り糸を海に流して船を走らせながら一本ずつ釣りあげるサワラは痛みも少なく、身の状態がとてもいいとされている。特に、トロのように脂が乗った旬なサワラの刺身やタタキは絶品！ぜひ、足が速いといわれるサワラを、新鮮な状態で食べられる現地へ！



12月～

きんこ芋（伊勢志摩）

伊勢志摩地方で古くから作られてきた干し芋。干しナマコ「金ん子」に似ているからというのが名前の由来で、漁村ならではの風変わった呼び名である。隼人(はやと)芋を煮切りして自然乾燥させたビタミンAを多く含む美容と健康によい食品で、昔から子どもや海女のおやつとして食べられてきた郷土食。

『ちょっと贅沢な三重県グルメをお家で楽しむなら、これ！』

王道！
おすすめ秋冬グルメ
取り寄せて食べたい！

熊野地鶏（熊野市）

天然記念物にも指定されている三重県原産のシャモ「八木戸」、県の銘柄鶏「伊勢赤どり」、日本最大地鶏のひとつ「名古屋コーチン」を掛け合わせてつくられた地鶏。飼育方法にもこだわり、飼育密度を低くするなどストレスを和らげ、エサには、熊野の丸山千枚田のお米や熊野特産の柑橘「新姫」の粉末も与えられている。熊野地鶏は鶏本来のコクと風味があり、脂身に臭みはなく、塩焼き、すき焼きなど、いろんな食べ方で楽しめる。



12月～

伊賀牛（伊賀市）

伊賀地域は年平均気温が約14℃と県内でも低く、また盆地特有の寒暖差が暑さに弱い牛の肥育に向いており、肉質の良い牛肉ができるといわれている。「伊賀牛」は松阪牛よりも歴史が古く、『肉の横綱』と呼ぶ人も。鮮やかな肉色、芳醇な香りとコク、とろけるような柔らかさが特徴で、生産量が圧倒的に少なく、伊賀やその近隣にしか流通しないため『幻の牛』と呼ばれている。ステーキ、すき焼き、しゃぶしゃぶなどさまざまな食べ方を堪能できる。



伊賀米（伊賀市）

全国食味ランキング特Aを何度も受賞している絶品米。甘味・香り・粘りの三拍子揃っているのが「伊賀米コシヒカリ」！伊賀は昼夜の寒暖差が大きいので、甘味がギッシリと詰まり、ミネラル豊富な粘土質の土壌で、お米の粘りを生んでいるのが美味しさの理由となっている。



富貴堂 生クリーム大福（四日市市）

創業以来、厳選した材料を使用し「手づくりの味」を大切に、伝統を守りつづけている富貴堂。メディアでも多数取り上げられている「生クリーム大福」は、取り寄せるのに最大6カ月待つこともあるとか。全部で15種類のラインナップ。鮮度が命のため、取り寄せは出来ないが、冬限定で発売される「いちご大福」も人気。

おすすめローカルフード！
取り寄せて食べたい！

『三重県での食べ歩き気分を味わえる、おいしいグルメ！』

伊勢うどん（伊勢市）

伊勢地方独特の太い麺に、一瞬お醤油かと思うほどの黒いタレ【たまり醤油にミリン等を加えたもの】を絡ませたもの。昔は、薬味のきざみねぎと七味とうがらしだけで食べるのが主流だったが、昨今は卵を入れたり思い思いのアレンジを楽しんでいる。伊勢うどんでないとうどんを食べた気がしないというファンもたくさん。市内約80軒ほどの店で食べられる。

三重テラスオンラインショップでは、味比べができるセットをはじめ、色々なお店の伊勢うどんがそろっているので食べ比べてみては？



あおさ

三重特産の海藻で、主にのり佃煮の原料として消費される。三重では、お味噌汁に入れたり、酢のものにすることも多い。

★2月～三重テラスでは数量&期間限定で生あおさを発売予定！鮮度命の貴重な品で、なかなか出回らないため、気になる方は是非三重テラスへ！（こちらは取り寄せ不可）

◆三重県の秋冬グルメはこちらからお取り寄せできます！



オール三重！全力応援サイト
『三重のお宝マーケット』



三重県産品の通販ポータルサイト
<https://allmie.net>



東京日本橋にあるアンテナショップ
『三重テラス オンラインショップ』



<https://mieterrace.shop-pro.jp/>
店舗販売している商品もあります！
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町2-4-1
YUITO ANNEX 1F

【報道関係者お問い合わせ先】

三重県化隊＜三重県PR事務局＞（株式会社サニーサイドアップ内）

担当：北澤（080-4952-8681）安藤（080-3579-5352）、阿部

TEL：03-6894-3200／FAX：03-5413-3050／MAIL：mie_pr@ssu.co.jp