

**15 板前料理 きよ都**  
**白浜 食**  
 白浜町白浜2620  
 ☎0470-38-5026  
 ⑨11:00~14:00  
 17:00~23:00  
 ⑥水曜  
 ⑩10台  
 一品料理 なめろう

**17 磯料理 みずるめ**  
**白浜 食**  
 白浜町白浜627  
 ☎0470-38-2076  
 ⑨11:00~18:00  
 ⑥水曜  
 ④40  
 ⑩公共駐車場  
 一品料理 なめろう

**19 おやど すえひろ**  
**白浜 泊**  
 白浜町白浜623-45  
 ☎0470-38-3902  
 ⑥不定休  
 ⑩あり  
 お造りの一例

**16 せと食堂**  
**白浜 食**  
 白浜町白浜616-2  
 ☎0470-38-3313  
 ⑨9:00~18:00  
 ⑥不定休  
 ④130  
 ⑩公共駐車場  
 さんが定食

**18 見晴亭** ※多人数は要予約  
**白浜 食**  
 白浜町白浜623-14  
 ☎0470-38-2248  
 ⑨8:00~16:00  
 ⑥不定休  
 ④100  
 ⑩公共駐車場  
 アジづくし定食

**20 オドーリ・キッチン**  
**白浜 食**  
 白浜町白浜232-4-2F  
 ☎0470-38-5470  
 ⑨11:00~14:00 (LO)  
 18:00~21:00 (LO)  
 ⑥木曜・第3水曜  
 ⑩15台  
 さんが焼きたマトソースパグティ

**21 民宿 きのえ荘**  
**富浦 泊**  
 富浦町多田良877  
 ☎0470-33-2762  
 ⑥不定休  
 ⑩あり  
 一品料理 なめろう

**23 生そば かわな**  
**富山 食**  
 市部138-2  
 ☎0470-57-2008  
 ☎0470-38-2248  
 ⑨11:45~15:00  
 17:30~21:30  
 ⑥水曜 ④46  
 ⑩20台  
 さんが焼きた天ぷらのそば(要予約)

**22 浜の台所 おさかな倶楽部**  
**富浦 食**  
 富浦町多田良1254-75  
 ☎0470-33-2512  
 ⑨11:00~15:00  
 ⑥月曜  
 ⑩あり  
 まんぷく定食

**24 青倉商店**  
**富山 買**  
 二部1900  
 (道の駅富里とみやま内)  
 ☎0470-57-2122  
 ⑨9:00~18:00  
 ⑥不定休  
 ⑩道の駅駐車場  
 伏姫さんが焼き  
 伏姫さんがライスバーガー  
 伏姫さんがしゅうまい

# 南房総の食 キャンペーン

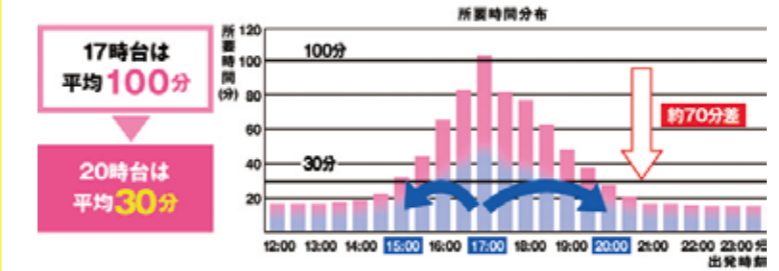
## 夕食は南房総で食べよう & アクアライン渋滞 すいすいプロジェクト

スタンプラリー付

南房総の漁師めし  
なめろう・さんが焼き  
を味あおう!

2017/1/14 ~ 3/13 まで

東京湾アクアライン(上り線)の渋滞は、土休日の15時~20時に多く発生しています。南房総で夕食を食べて滞在する時間を延ばすことで、渋滞による所要時間の緩和ができます!!



発行 南房総市観光プロモーション協議会

協力

NEXCO 海ほたる MITSUBI OUTLET PARK 南房総なめろう研究会

# なめろう・さんが焼き

## ご提供店リスト

- 食** お食事処 **泊** お泊まり処 **買** おみやげ処
- わだい処 和田浜**  
**和田 食**  
 和田町仁我浦243  
 道の駅和田浦WA・O内  
 ☎0470-47-3100  
 ⑨10:00~17:30  
 ⑥不定休  
 ④60 ⑩81台  
 さしみ定食
  - くじら料理の店 ぴーまん**  
**和田 食**  
 和田町仁我浦114  
 ☎0470-47-4446  
 ⑨11:00~19:00  
 ⑥不定休 ④50  
 ⑩15台  
 ※座敷使用の場合は要予約  
 くじら御膳
  - カーサフローラ花館**  
**丸山 食**  
 白子2698  
 ☎0470-46-3511  
 ⑨11:30~15:00  
 17:30~21:00  
 ⑥木曜 ④30  
 ⑩25台  
 一品料理 さんが焼き
  - せと川**  
**千倉 泊**  
 千倉町瀬戸3179  
 ☎0470-44-1800  
 ⑥不定休  
 ⑩あり  
 さんが焼きたき宿泊プラン(1泊2食)
  - 活魚・磯料理 網元**  
**千倉 食**  
 千倉町瀬戸2980-139  
 ☎0470-44-3939  
 ⑨11:00~20:00  
 ⑥火曜  
 ④44  
 ⑩10  
 鮎のなめろう定食
  - 旬菜味処 浜の郷**  
**千倉 食**  
 千倉町瀬戸2909-1  
 ☎0470-44-5600  
 ⑨11:00~15:00  
 17:00~20:30 (LO)  
 ⑥月曜(祭日の場合翌日)  
 ⑩15台  
 あじなめろう
  - 鮓・四季波**  
**千倉 食**  
 千倉町瀬戸2894-5  
 ☎0470-44-2777  
 ⑨11:00~14:00  
 17:00~22:00  
 ⑥木曜  
 ⑩10台  
 なめろう・酢なめろう
  - 寿司と地魚料理 大徳家**  
**千倉 食**  
 千倉町南朝夷1079  
 ☎0470-44-1229  
 ⑨12:00~15:00  
 17:00~21:00  
 ⑥火曜 ④35  
 ⑩10  
 地魚なめろう(手前)、洋風なめろう(要予約)
  - 魚拓荘 鈴木屋**  
**千倉 泊**  
 千倉町北朝夷2801  
 ☎0470-44-2811  
 ⑥不定休  
 ⑩あり  
 名物「かわはぎのなめろう」(要予約)
  - ちどり** ※完全予約制  
**千倉 食**  
 千倉町北朝夷2865  
 ☎0470-44-0604  
 ⑥不定休  
 ④30  
 ⑩6台  
 南房総 荒磯料理
  - グルメ派の宿 政右エ門**  
**千倉 泊**  
 千倉町忽戸497  
 ☎0470-44-4071  
 ⑥不定休  
 ⑩あり  
 地魚なめろう磯ご膳宿泊プラン(1泊2食付)(要予約)
  - 旬膳 はな房**  
**千倉 食**  
 千倉町千田1051  
 ☎0470-43-8871  
 ⑨11:00~21:00  
 ⑥不定休  
 ④100  
 ⑩道の駅駐車場  
 鮎なめろう
  - 房州らーめん**  
**千倉 食**  
 千倉町白間津274-1  
 ☎0470-43-1157  
 ⑨10:30~19:00  
 ⑥木曜  
 ④28  
 ⑩10台  
 なめろうらーめん
  - 漁師料理 いちまる**  
**千倉 食**  
 千倉町白間津838-44  
 ☎0470-43-1139  
 ⑨11:30~15:00  
 17:00~22:00  
 ⑥不定休 ④22  
 ⑩あり  
 一品料理 さんが

## 南房総を巡って商品をGET! スタンプを3つ集めると 商品が当たる!!

- 参画店でご利用できる  
お食事券5,000円分 **5本**  
※お食事券が利用できる参画店は指定となります。
- 道の駅特産品セット  
(3千円相当) **5本**
- 南房総市イメージキャラクター  
「みなたん」ミニタオル **10本**

裏面の用紙にスタンプ3つを押して、封書もしくはハガキにて下記まで「郵送」でお送りください。お一人様1回に限らせていただきます。  
 ※消印は2017年3月20日まで有効です。  
 ※当選の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

**応募用紙の送り先**  
 南房総市観光プロモーション協議会事務局  
 〒299-2492 千葉県南房総市富浦町青木28番地  
 南房総市役所観光プロモーション課内  
 TEL.0470-33-1091

## スタンプラリーで 南房総の特産が当たる!

さらに  
**Wチャンス**  
 アクアライン渋滞すいすいプロジェクトとコラボ企画

海ほたるで夜にお得が!  
 三井アウトレットパーク  
 木更津に寄るとお得が!

### 3つのスタンプ集めよう!

- ① 参画店・宿泊施設 **1店**
- ② 南房総市内の道の駅 **1駅**
- ③ 東京湾アクアライン 海ほたる  
三井アウトレットパーク木更津  
(チーバくんプラザ) **どちらか1つ**

**3つ揃えたら...**  
 左の応募券を事務局までお送りください。  
 指定店舗で利用できるお食事券などが抽選で20名様にアタります。

南房総市観光プロモーション協議会事務局  
 千葉県南房総市富浦町青木28  
 TEL.0470-33-1091

# 南房総の漁師めし「なめろう・さんが焼き」

なめろうのルーツは船の上。

地元の漁師が忙しい漁の合間に漁船の上で作っていた料理だと伝えられています。揺れる船の上で調理するため「自家製味噌」を持ち込み味付けしたのが「なめろう」の始まりと。

そのなめろうを家に持ち帰り、薬味（大葉）を加えて火を入れたのが「さんが」の始まりと言われています。

東京湾側の内房では、生で食すか生醤油につけて。外房では、七味やお酢をつけて食べるなど、地域によって異なる食べ方があるのも魅力のひとつ。

主に使われる鰯（アジ）は、旬は夏ですが、南房総では一年中獲れます。内房では、居つきの身の脂の多いモノ、外房では、回遊型の身の締まったモノと食感の違いが楽しめるのも、南房総ならではの。

## 基本レシピ なめろう / さんが焼き

①あじを三枚におろし、皮をはいで細く切る。さらに小さく刻む。



②ねぎとしょうがをそれぞれ2/3量を加えて、包丁の刃を垂直に当ててたたく。さらにみそを加えてたたき混ぜる。



③器に形を整えて盛り、残りのねぎとしょうがを彩りよく飾る。



房総流は、たたいてたたいて粘り気をたづむりと出すのが元来の房総流と言われています。

平たく丸めた「なめろう」を大葉でくるみ、ゴマ油で表面を焼く。合わせ味噌を使うことが多いが、好みの味噌でそれぞれの味を楽しめます。

アジに限らず、ムツ、イワシ、サバ、イナダ、ワラサ、イサキ、トビウオなどの「さんが焼き」を楽しめます。



# 渋滞回避で、もっとお得に!

**1** 3スタンプで必要事項を記入して、郵送でお送りください!

**2** 郵送で送る、その前に! 三井アウトレットパーク木更津で、このパンフレットをフードコート内「チーバくんプラザ・千葉県観光情報館」へお持ちください。「三井アウトレットパーク木更津」で利用できる「クーポン券」をプレゼント!

**3** お帰りの最後に! 3つ揃えたこのパンフレットを見せるだけで! 海ほたるで、ショッピングやレストランの割引特典が受けられる!



道の駅とみうら枇杷倶楽部  
南房総市富浦町青木123-1  
☎0470-33-4611  
※10:00~18:00/無休

20時から開催! [海ほたる] *期間中の土日祝日限定		
ウミナカプラザ(ショッピング)	20:00~22:00	ロングバームクーヘン 1,404円⇒1,300円
海ほたる360°(ショッピング)	20:00~22:00	ソフトクリーム割引サービス 390円⇒290円
おみやげ処 ベイ・ブランド(ショッピング)	20:00~22:00	大漁揚げいわしバーブ(6個入り) 977円⇒927円
アドアーズ(アミューズメント)	20:00~24:00	UFOキャッチャーに500円を投入の方、プレイ回数を1回サービス(プレイ開始前に店舗スタッフまでお声かけください)
IDEBOOK Sweets Cafe(テイクアウト)	20:00~22:00	ジャージークレープ各種100円OFF
房総海鮮処 木更津庵(レストラン)	20:00~21:30	ホットコーヒー割引サービス 単品:350円⇒100円 セット(お料理注文の方):150円⇒100円
オーシャン・キッチン(レストラン)	20:00~20:30	ホットコーヒー割引サービス 220円⇒100円



道の駅 おおつの里花倶楽部  
南房総市富浦町大津320 ☎0470-33-4616  
※9:00~17:00/不定休  
※8、9月物販業務休業



道の駅 富楽里とみやま  
南房総市二部1900 ☎0470-57-2601  
※9:00~18:00 食7:30~18:00/不定休



道の駅 三芳村鄙の里  
南房総市川田82-2 ☎0470-36-4116  
※9:00~17:00/不定休



道の駅 ローズマリー公園  
南房総市白子1501 ☎0470-46-2882  
※9:00~17:00



道の駅 ちくら潮風王国  
南房総市千倉町千田1051 ☎0470-43-1811  
※9:00~17:00(ショップ)/11:00~20:30(レストラン)  
※1~3月18:30~17:00 水曜休館(1~4月無休)

★気になるスポットは、観光サイト[南房総いいとこどり] 詳しい情報が紹介されています。

南房総いいとこどり 検索



★お得な特典あります!

南房総家族時間会員になりませんか? (登録・年会費無料) [南房総家族時間] 検索 Webですぐに簡単登録!



# スタンプ3つを集めて!

各箇所のスタンプの大きさ・種類は問いません。

1 2 3

参画店・宿泊施設 南房総市内の道の駅 海ほたる or 三井アウトレットパーク木更津

●お名前 \_\_\_\_\_ ●年齢 \_\_\_\_\_ 歳

●ご住所 〒 \_\_\_\_\_

●お電話番号 \_\_\_\_\_

●旅の目的を教えてください。  
食事 道の駅 宿泊 温泉 ドライブ その他

●なめろう・さんが焼きを食べたことはありますか?  
ある ない

●このパンフレットをどこで入手しましたか。  
海ほたる チーバくんプラザ 道の駅 ( )  
参画店 ( ) その他 ( )

■個人情報の取り扱いについては、今回のプレゼントに係る件以外に使用いたしません。