

# 日向市はまぐり食文化の地図

## 日向のはまぐり料理

### はまぐりの町復活に向けて

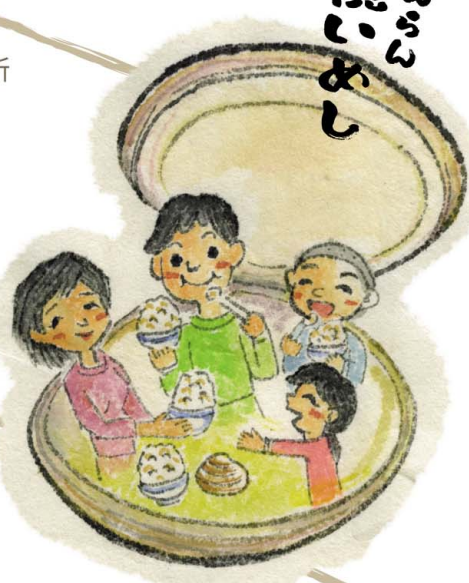
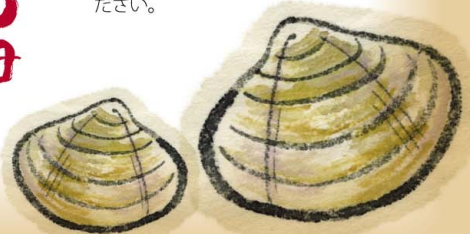
日向は全国でも有数のはまぐりの産地でした。

“でした”というのは、近年、環境や食生活が変化から漁獲量が激減したため。多くは県外産や輸入物に頼っているのが現状です。

それでも“郷土食”と言えば、やっぱり「はまぐり」。長い時間をかけて育まれた食文化が磨かれていくのを、黙って見過ごすわけにはいきません。

そこで、はまぐりの町復活に向け、漁獲量増加を目指す取組と食文化を守る運動がスタートしました。

後者の一つがこの食地図。ぜひ日向の料理人の心意気を感じて、それぞれの味わいを楽しんでみてください。





**1 はまぐりリゾット** はまぐり料理の部 優秀賞

はまぐり基石の里 **L**

☎ 0982-54-7373  
 📍 日向市大字平8491  
 🕒 9:00~18:00  
 📅 無休  
 💰 はまぐりリゾット、焼きはまぐり等 500円~ ※リゾットはハイキングで無料で食べられます

濃厚なはまぐりの風味のワケは、活はまぐりから取った出汁1鉄鍋の上でチーズがとろけて、最後まで温かいまま食べられます。1F物品コーナーでは、パウチパックの焼き蛤などのおみやげ品のほか、活きはまぐりや活きさざえも購入できます。地方発送もOK。

**5 はまぐりの旨みであーん、とろけちゃう**

**ハマちゃん定食**

民宿 船待 **L D**

☎ 0982-58-0217  
 📍 日向市幸臨25番地  
 🕒 11:00~22:00  
 📅 不定休  
 💰 1,600円(要予約) ※前日までに

はまぐりが主役の、その名も「ハマちゃん定食」。はまぐりご飯にサラダ、鍋、ちりめん佃煮、そしておすすめは、はまぐり出汁のとろみあんをかけた、地魚でつくる特製シューマイ。優しいお父さんとお母さんのいるアットホームな民宿で、海を眺めながらゆるーいひと時を。

**9 肉厚なはまぐりとこだわりが随所に**

**はまぐり御膳**

福丸縁 **L**

☎ 0982-57-3637  
 📍 日向市大字日知屋3389-48  
 🕒 11:00~14:00  
 📅 第一日曜日と、その翌日月曜日  
 💰 2,000円(要予約) ※2名様以上から、3日前までに

はまぐり飯、焼きはまぐり、はまぐりの吸い物と茶碗蒸し、4品のはまぐり料理に、お店で評判のチキン南蛮やスイーツなどがついた計10品の贅沢な御膳。どれも上品な味付けでべろりといただけます。お店では障害のある方が就労の訓練を行っており、温かい雰囲気魅力です。

**13 酒の肴からままでおまかせ**

**ハマグリ茶漬とハマグリグラタン**

魚旬 うさぎ家 **D**

☎ 0982-53-6008  
 📍 日向市都町4-1  
 🕒 18:00~23:00  
 📅 日曜日  
 💰 ハマグリ茶漬 800円、ハマグリグラタン780円(各1日5食限定) (要予約) ※2日前までに

舌の肥えた常連客たちのリクエストに応え続ける実力派割烹が、今回新たに創作した二つの料理。自家製ホワイトソースにカレーで風味をつけたグラタンは、日本酒とマリアージュしたい。中には、はまぐりを蒸した出汁を加えた特製のお茶出汁のお茶漬けを。

チョウセンハマグリって朝鮮のはまぐり？

日向灘沿岸一帯で採れるはまぐりは「チョウセンハマグリ」という種類。「チョウセン」と聞くと、「朝鮮」を思い浮かべますが、列記とした日本の在来種です。水際から水深10メートルに生息することから、海洋用語の「江紅」をあてて「チョウセンハマグリ」と表記する場合があります。

**2 現役漁師が提供する新鮮な磯料理**

**はまぐり御膳**

磯料理 望洋館 **L D**

☎ 0982-57-1002  
 📍 日向市平91-2  
 🕒 11:30~20:00  
 📅 火曜日  
 💰 3,000円~(要予約) ※ご予算ご要望に応じます

ご主人は現役の漁師、目の前に広がる絶景の海が漁場です！カキ、サザエ、伊勢海老など、その日捕れた新鮮な旬の魚介が、リーズナブルにいただけます。はまぐりのコースは、焼きはま、ご飯、吸い物がつきます。地は限定のため、時期や気候によってご提供できない場合もあります。

**6 定番の三品が一度に味わえる欲ばり御前**

**はまぐり御前**

いけすレストラン大漁丸 **L D**

☎ 0982-58-0118  
 📍 日向市美々津町2255  
 🕒 11:00~22:00  
 📅 12月31日  
 💰 1,620円

はまぐりの塩焼き、吸い物、はまぐりご飯という定番のはまぐり料理をはじめ、計7品がついた御前。陶板焼きの蓋にコッソリと当たる、はまぐりの焼き上がる瞬間を待つのもまた楽し。太平洋を望む絶好のロケーションとともに、海をことごとく味わって。

はまぐりは夫婦和合の象徴

はまぐりの貝殻は、対になったもの以外、バラバラと合うことは決してありません。それを利用したのが、平安時代から伝わる「貝合わせ」という遊び。このことから「夫婦和合」の象徴、一生一人の人と添い添いようという願いを込めて、「ひな祭り」などの祝い膳にはまぐりが登場することになったようです。

**14 素材をいかした和洋の味わい**

**はまぐり田楽とへすみそ焼き/パイ包み**

味処 きむら **D**

☎ 0982-55-3120  
 📍 日向市上町10-14  
 🕒 17:00~23:00  
 📅 不定休  
 💰 はまぐり田楽とへすみそ焼き/パイ包み各600円(要予約) ※3日前までに

蒸はまぐりに、八丁みそとへすの皮を練り込んだ白みそ、2種類のみそをかけて香ばしく焼き上げました。パイ包みの中には、はまぐりの出汁でのばしたホワイトソースとはまぐりが。その他、おすすめは日向地採れのお刺身と、焼きカレーなどのオリジナルメニューの数々。

**17 お母さんの愛と遊び心がぎゅー**

**海鮮チャンポン 日向の海**

まめんち母さん **L**

☎ 0982-55-0064  
 📍 日向市北町1-65  
 🕒 10:00~18:00(ランチ)11:30~  
 📅 日曜・第3月曜・毎月10日  
 💰 1,180円(要予約) ※3日前までに

自然食品を扱うお店ならではの、薬膳を基にした体に優しいチャンポンです。旬の無農薬野菜の波をかきわけて進めば、そこは海の生物たちの楽園！はまぐり、エビ、イカなどが踊ります。10種類の野菜で煮込んだスープと豆乳、EM豚でコクを出しました。

世界で唯一のはまぐり基石の生産地

日向ではまぐり基石の生産が始まったのは、明治41年。最盛期には、50人以上の職人を抱える企業もありました。現在は国書人口が減り、貝から製造するのは、日本は元より世界でも日向のみ。しかし職人の技が生み出す優美な丸みと光沢は健在で、はまぐり基石は最高級品として、本場中国ではステイタスとして購入されているそうです。

**7 創業63年のはまぐり本格割烹**

**はまぐりの刺身、はまぐりご飯ほか**

割烹旅館 はまぐり荘 **L D**

☎ 0982-52-2335  
 📍 日向市日知屋194  
 🕒 11:00~20:00  
 📅 なし  
 💰 はまぐりコース料理2,500~5,500円(税別) (要予約)

はまぐり尽くしのコース料理を食べるならこちら。ご予算や希望の内容に合わせて、刺身・はまぐり鍋・焼きはま・フライ・茶碗蒸し・はまぐりご飯・吸い物などから選べます。すべて国産はまぐりを使用。はまぐりの刺身が食べられるのはここだけです。

**10 はまぐり女子の鉄板メニュー！**

**ハマグリのパエリア**

VengaVenga **D**

☎ 0982-55-1855  
 📍 日向市上町10738-13 文林堂ビル2F  
 🕒 11:30~14:00、18:00~22:00  
 📅 火曜日、第4日曜日  
 💰 1人前1,200円(夜限定) ※2人前からの注文で承ります

風味を生かすためハマグリだけでつくったスープに、サフランとトマトソースで味つけました。ご飯を炊き込みながら焼き上げるため、旨味が凝縮した香ばしいお揚げが。木をふんだんに使ったお洒落な店内は、女性客やカップルでにぎわいます。

**15 季節ごとの彩りと味わいに注目**

**蛤と旬菜のマリネ**

海鮮料理 ことひろ **D**

☎ 0982-52-0707  
 📍 日向市上町12-5  
 🕒 17:00~22:00  
 📅 日曜日  
 💰 840円(要予約) ※3日前までに

四季の懐石料理が自慢のことひろでは、和洋折衷の味わいを。酒蒸したはまぐりと季節の野菜などを、これまた季節によって変わる自家製ドレッシングでマリネ。四季ごとに色々なパリエーションを楽しめます。塩焼きやはまぐり鍋、コース料理(5,000円)などもあります。

**18 シブかわいいパッケージも魅力**

**蛤もなか**

三日月堂

☎ 0982-52-2016  
 📍 日向市上町4-6  
 🕒 8:00~17:00  
 📅 不定休  
 💰 118円/個

「基石どころ」や「おきよ丸」といった、日向名物をモチーフにした菓子を作り続ける老舗和菓子店の定番商品の一つ。口ざわりのやさしい白あん、ほのかにゆずが香る懐かしい味わいです。贈答用に10ヶ入り、15ヶ入り、20ヶ入りの箱入りもあります。

**3 お腹いっぱい海の幸を召し上がれ**

**焼きはまぐり**

みやこ家 **L D**

☎ 0982-58-0164  
 📍 日向市大字幸臨367-1  
 🕒 6:00~21:30  
 📅 なし  
 💰 380円

“満足”をテーマにしているのが納得のボリュームで、新鮮な魚料理がお腹いっぱい味わえると評判のお店。定食や丼が名を連ねる中、定番となっているのが「焼きはまぐり」。民宿も兼ねているため、早朝からオープンしているのも魅力です。

**8 海辺のレストランで潮香る優雅な一時を**

**焼きはまぐりと自家製有機野菜のスパゲッティ**

イタリア料理 フェリーチェ **L D**

☎ 0982-52-4520  
 📍 日向市日知屋47-16  
 🕒 11:00~15:00、17:00~22:00  
 📅 月曜  
 💰 1,000円

はまぐりを焼くことで、凝縮した旨みで作ったソースを絡めています。2年間本場イタリアで学んだ技術と、日向を愛するシェフの思いが一つになった、これぞ日向のイタリアン！自家菜園でつくるといふこだわりの有機野菜は、季節ごとに変わります。

**11 セルフ七輪で五感ごと食す**

**ハマグリ炭火焼**

居酒屋 とおる **D**

☎ 0982-54-5711  
 📍 日向市本町15-2  
 🕒 17:30~  
 📅 月曜日  
 💰 500円(要予約) ※3日前までに

地元の親父が集う居酒屋に、お似合いはやっぱり王道「焼きはま」。七輪の炭火でじっくり焼き上げるから、味が濃い、焼肉と一緒に、自分で焼いて楽しむこともできます。チキン南蛮や地鶏といった郷土料理をはじめ、どれも良心価格で提供しています。

美容と健康にはまぐりが

はまぐりは、低脂肪でコレステロールが少なく栄養豊かな食材。血圧やコレステロールを下げ、肝機能を高める働きのあるタウリンを多く含んでおり、生活習慣病の予防に効果があります。また、鉄分やカルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラルも豊富で、貧血や骨粗鬆症の予防に強い味方。ほかにも、ビタミンB2は粘膜を保護して細胞の再生を促し、お肌を若く保ってくれます。

**19 ほどよい甘さがクセになる**

**はまぐりサブレ**

おかし清香堂

☎ 0982-52-3518  
 📍 日向市本町9-12  
 🕒 8:30~20:00  
 📅 不定休  
 💰 108円/個

はまぐりをモチーフにしたアーモンドサブレ。ご主人が修業先から戻ってはじめにつくった、20年の歴史を持つロングラン商品です。シンプルながらも、サクサクとした食感とほどよい甘さがクセになります。贈答用に12枚入り、18枚入りの箱入りもあります。

**4 ひょっとこも踊り出汁たくなる旨さ**

**日向ひょっこりはまぐり丼**

日向サンパーク温泉レストラン 潮音 **L D**

☎ 0982-56-3800  
 📍 日向市大字幸臨303番地5  
 🕒 11:00~15:00、17:00~21:00  
 📅 毎月第1、第3月曜日  
 💰 1,000円(要予約)

はまぐりと美々津名産のちりめんを、卵で一つにとじ旨み倍増。丼ご飯に出汁がじゅわーっと染みて、あますことなくいただけます。ひょっとこ踊りに由来したネーミングは、二つの海の幸が鍋の中で踊るように見えた、料理長の素敵なイメージネーミングから。

基石がつなぐ、不思議なご縁

はまぐり基石の白石は「はまぐり」ですが、黒石は三重県の熊野市で採れる「那智黒石」という石から製造されています。そして、実は熊野市とは別のつながり。『古事記』において、神武天皇が東遷のために舟出をしたのが日向市美々津。そして、上陸をしたのが熊野市であり、両市では平成24年度から交流事業を始めています。基石の産地が、神話でつながる不思議な「着」縁です。

**12 懐かしさの中に新しい味わい**

**はまぐりの創作**

味浪漫 季里居 **L D**

☎ 0982-52-7700  
 📍 日向市北町1-11  
 🕒 11:30~14:00、17:00~22:00  
 📅 12/31、1/1  
 💰 いなり180円/個、チキン600円、マリネ600円、串焼き串揚げ500円(要予約) ※前日までに

郷土料理が自慢の季里居では、懐かしさの中にどこか新しさのあるはまぐりの創作を。寿司めしには、日向名物の平兵衛酢を使ってあっさり。串焼きと串揚げはお酒のおともにぴったりです。ほとんどの料理に使うと言う平兵衛酢の味わいと、華やかな飾り付けが魅力です。

**16 潮風を感じながらの一献はいかが？**

**はまぐりの塩焼き**

いけすの大漁や **L D**

☎ 0982-52-0001  
 📍 日向市上町7-3  
 🕒 11:00~14:00、17:00~22:00  
 📅 1月1日  
 💰 864円

はまぐりを焼き上げ、貝の出汁と旨みをぎゅっと閉じ込めました。盛り塩に貝を乗せて見た目美しく、まさに“海”を体現したような一品です。店内にあるいけすの中では日向灘の豊富な海の幸が泳ぎ、活作りはもちろん、多種多様なメニューが味わえます。

**20 ふたつの素朴な持ち味**

**はまぐり最中/はまぐり饅頭**

秋田屋

☎ 0982-52-3460  
 📍 日向市南町13  
 🕒 平日8:00~19:00、日祝9:00~18:00  
 📅 無休  
 💰 はまぐり饅頭108円/個、はまぐり最中108円/個

最中は白あん、饅頭は黒あん、どちらもこしあんて素朴な味わいに仕上げました。最中は贈答用に、5ヶ入り、10ヶ入り、15ヶ入りの箱入りもあります。季節の和洋菓子を取りそろえ、店内にはコーヒー無料サービスのカフェスペースも。