

# あんこう

大洗町の沖合(常磐沖)は、プランクトンや小魚が豊富です。それらを捕食しているこの地域で捕れた「あんこう」は特に美味しいことから「西のふぐ、東のあんこう」との言い伝えがあるほどで、「あんこう」はまさに茨城を代表する冬の味覚となっています。頭が平たく、巨大な口には鋭い歯が並ぶゴテテスな姿の深海魚「あんこう」。しかし、その姿に似合わず、味は淡泊で美味しく、捨てる場所がありません。「あんこう」は昔から料亭や旅館にとって高級食材であり、あごと骨以外はお肉とこなく食べられ珍重されてきました。一般に「あんこうの七つ道具」と呼ばれる各部位は、それぞれ異なる食感や味わいを楽しむことができます。また、表面がヌルヌルしている「あんこう」は、まな板の上では捌きにくい「吊るし切り」するのが通例となっています。



**あんこう 唐揚げ**  
あんこうの部位の中で最も珍重されているのが肝です。肝は淡白な身の部位とは異なり、濃厚で口溶けもなめらかな独特の味わい。脂の乗った肝は「海のフォアグラ」と称されるほどの珍味。蒸した肝を、ポン酢などでいただきます。



**供餍 (ともず)**  
大洗が発祥のあんこう料理の逸品。白身をほぐし、皮やヒレ、胃などの、あんこうの七つ道具を茹でたものを、肝を滑いて合わせた酢味噌でいただきます。舌に刺激的な供餍と淡泊なあんこうのからみが美味を誘います。

## お土産物



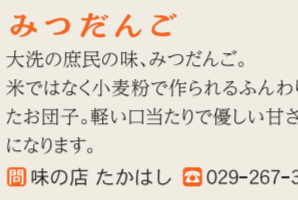
**しらすせんべい**  
創業明治二十九年。水産品評会で農林水産大臣賞の受賞歴を持つ、しらす干しを使用したせんべい。焼き菓子と油菓子の二種類の違った味わいを楽しめます。  
☎(株)飯岡屋水産 ☎029-267-2839

### 常陸乃梅シロップ Pure Sweet

茨城県初のブランド梅「常陸乃梅」を使用した無添加・無着色の梅シロップです。青梅と奇跡の紅色梅「露酒」の二種類の違った味わいをお楽しみください。  
☎(株)吉田屋・ume café WAON ☎029-229-1223



**アライベ プリントせんべい**  
茨城県産のお米を100%使用した生地を香ばしく焼き上げ、焼き塩で味付けされたお煎餅です。サクッとした食感で、子どもからお年寄りまで楽しめるような塩味も控えめにしました。  
☎焼旭マルキン米菓・好梅亭 ☎029-267-2072



**みつだんご**  
大洗の庶民の味、みつだんご。米ではなく小麦粉で作られるふんわりとしたお団子。軽い口当たりで優しい甘さになります。  
☎味の店 たかはし ☎029-267-3954



**地元一貫造り 純米「彦市」**  
大洗で育ったお米「チヨニシキ」を使用した地元一貫造り。地元の気候風土を最大限に活かした蔵元自身の純米酒です。大洗町ブランド認証品としても登録されており、お米の旨みを感じる柔らかな味わい、スッキリとした飲み易さが特徴のお酒です。  
☎(株)月の井酒造店 ☎029-266-2168

**クラフトビール**  
大洗シーサイドステーションにあるBeach Culture Brewingで醸造している大洗産の地ビールです。



太平洋と川と田園に囲まれた海の郷・大洗の自然を活かした体験をお楽しみください。

オンライン予約はこちら▶



### トゥクトゥク レンタカー “のつとく”

「のつとく」は、茨城県で観光客数No.1を誇る“大洗町”を拠点に展開するトゥクトゥクを活用したモビリティサービスです。そんなトゥクトゥクを使って普段とは違う旅や冒険をしませんか？



**アクアワールド 茨城県大洗水族館**  
日本一のサメの飼育数を誇る、日本でもトップクラスの大型水族館。大小60の水槽に暮らす580種68,000点の生き物たちが皆さまを躍動と感動を醸成した海の“新星海”へ。  
混んでる時でも並ばず優先入場！事前にスマホで購入できる前売りWEBチケット販売中！



### スポーツタイプ 自転車 (E-bike)

うみまちテラスでは、通常のレンタルサイクル以外に、電動アシスト付きスポーツタイプの自転車 (E-bike)もレンタル可能です。こちらはオンラインでの事前予約も承っております。

**access**

電車をご利用の場合		
東京	約1時間10分	茨城交通(バス40分)
小山	1時間20分	●大洗通り浅行き
郡山	3時間40分	●アqualワールド・大洗行き
いわき	約1時間20分	大洗鹿島線・15分
鹿嶋		大洗鹿島線・55分
お車をご利用の場合		
東京	常磐自動車道 約1時間30分	友部JCT 水戸・大洗IC
高崎	北関東自動車道 約2時間	
宇都宮	北関東自動車道 約1時間10分	
潮来	国道51号線 約1時間	

**循環バス「海遊号」のご案内**

運賃 1回につき おとな・・・100円  
こども・・・50円

1日フリー乗車券(乗り降り自由) おとな200円/こども100円  
※バス車内にて販売

ルートマップ・時刻表はこちら

**タクシーのご案内**

グリーン交通なかつ陽 TEL 029-267-3231

株式会社ひまわり交通 TEL 029-267-2121

湊第一交通株式会社 TEL 029-262-3456

**電動付きレンタルサイクルのご案内**

大洗町観光情報交流センター「うみまちテラス」  
TEL 029-266-0788  
※事前にアプリの登録が必要となります。

## 大洗の「あんこう料理」



**大洗のあんこう鍋**  
あんこう料理の代表格は「あんこう鍋」です。身・皮・肝・エラ・ヒレなどあんこうを余すところなく使い、野菜と一緒に煮込みます。味噌仕立てでなめらかな味わいが特徴です。漁師が船の上で体を温めるために食べていたことを起源とする「どぶ汁」というタイプを提供するお店もあります。

### あんこうの旬

\*「あんこう」は、肝が肥大化する11月～2月が一番美味しいとされています。  
\*大洗町内には独自のあんこう料理を提供している多くの飲食店があり、さまざまな「あんこう料理」をお楽しみいただけます。各店により料理方法(どぶ汁など)が異なる場合がございますので、ご注文の際は献立内容などをご確認ください。

**あんこうの七つ道具**

あんこうは身、皮、水袋(胃)、肝(肝臓)、ヌノ(卵巣)、えら、トモ(ヒレ)が食用部位となっており、それらは「あんこうの七つ道具」と呼ばれ、骨とあご、眼球以外は余すところなく食べられます。あんこうそのものは水分の多い白身で脂質量は低く、魚介類の中でも非常にカロリーの低い食材です。身やわらかな淡泊で上品な味わいですが、皮、胃、卵巣、えら、ヒレなどは弾力性に富んだ食感が特長で、鍋などにすると噛むほどに味が出ます。一方、肝臓は「あん肝」と呼ばれ、見た目と食感、濃厚な美味しさから「海のフォアグラ」とも言われています。肝は脂質が高く高カロリーで、ビタミンA(レチノール)やビタミンE、ビタミンDを豊富に含んでいることから、肌の健康を維持したり、老化防止、視覚の暗順応に良いとされています。また、皮のゼラチン質に多く含まれるコラーゲンとの相乗効果で、美肌効果も期待できます。これだけの栄養が揃った「あんこう」はまさに優秀な健康食材と言えるでしょう。

**大洗のあんこう 食べ歩き MAP**

大洗の味自慢！あんこう料理を、ご賞味あれ！

あんこう鍋

大洗町観光情報交流センター「うみまちテラス」  
TEL 029-266-0788  
https://www.oarai-info.jp/

## 大洗の宿

あんこうマークはあんこう鍋プラン提供店です(宿泊者のみ)

### ホテル・旅館

- 1 亀の井ホテル 大洗** P D-1  
住 大洗町磯浜町7986-2 ☎029-267-3191  
※露天風呂のみ大洗温泉
- 2 旅館 入船 (Irifune)** P E-1  
住 大洗町磯浜町8252-9 ☎029-267-3220  
※大洗温泉
- 3 松葉旅館** P D-1  
住 大洗町磯浜町7853-6 ☎029-267-3597
- 4 大洗パークホテル** P E-2  
住 大洗町磯浜町8249-10 ☎0570-001-336  
※大洗温泉
- 5 料亭旅館 大洗山口樓** P D-3  
住 大洗町磯浜町8249-4 ☎029-267-3566
- 6 いそや旅館** P D-4  
住 大洗町磯浜町6888 ☎029-266-1200
- 7 大洗ホテルANNEX 魚来庵** P D-4  
住 大洗町磯浜町6885 ☎029-212-3488
- 8 里海邸 金波楼本邸** P D-4  
住 大洗町磯浜町6883 ☎029-267-2101

- 9 日野治旅館** P D-4  
住 大洗町磯浜町6879-6 ☎029-266-1551
- 10 旅館 小林楼** P D-4  
住 大洗町磯浜町6880 ☎029-266-2005  
※大洗温泉
- 11 はまや旅館** P D-4  
住 大洗町磯浜町6879 ☎029-267-5166
- 12 大洗シーサイドホテル** P D-4  
住 大洗町磯浜町6880-9 ☎029-267-2111
- 13 大洗ホテル** P D-4  
住 大洗町磯浜町6881 ☎0570-200-418
- 14 割烹旅館 さかなや隠居** P C-4  
住 大洗町磯浜町675 ☎029-267-3175  
※月曜定休
- 15 割烹旅館 肴屋本店** P C-4  
住 大洗町磯浜町715 ☎029-267-2211
- 16 旅館 福本楼** P C-4  
住 大洗町磯浜町836 ☎029-267-2544
- 17 大和旅館** P B-3  
住 大洗町磯浜町2579 ☎029-267-2414
- 18 旅館 南荘** P B-3  
住 大洗町桜道445 ☎029-267-3241

- 19 旅館 さわや** P B-4  
住 大洗町大貫町64 ☎029-267-2418
- 20 ホテル大洗 舞楽館** P B-4  
住 大洗町大貫町357 ☎029-266-2221
- 21 リゾート大洗まつもと** P B-5  
住 大洗町大貫町64-83 ☎029-266-0555  
※大洗温泉
- 22 旅館 くるみ屋** P A-6  
住 鉦田市造谷605-61 ☎0291-37-0555  
※EV充電エネチェンジ3基

## 民宿

- 23 大洗温泉 とびた荘** P D-2  
住 大洗町磯浜町8226-6 ☎029-267-5070  
※大洗温泉
- 24 民宿 勝村荘** P D-3  
住 大洗町磯浜町8233-11 ☎029-267-3228
- 25 民宿 東光苑** P D-3  
住 大洗町磯浜町8244-7 ☎029-267-5035
- 26 民宿 船頭料理の宿 浅野丸** P D-3  
住 大洗町磯浜町8244-6 ☎029-266-3588  
※あんこう鍋の提供は年明けから
- 27 民宿 鯖芳** P D-4  
住 大洗町磯浜町191 ☎029-266-0281

- 28 民宿旅館 白浜荘** P D-4  
住 大洗町磯浜町6863 ☎029-266-1276
- 29 民宿 酒伝** P D-4  
住 大洗町磯浜町212 ☎029-267-2932
- 30 民宿 あんばいや** P C-4  
住 大洗町磯浜町492-1 ☎029-267-3637
- 31 民宿 足袋豊** P C-4  
住 大洗町磯浜町518 ☎029-267-3065
- 32 民宿 浜の湯** P B-4  
住 大洗町磯浜町1026 ☎029-267-3569
- 33 民宿 近海料理の宿 大勤荘** P B-4  
住 大洗町大貫町27 ☎029-267-2850
- 34 民宿 浜野屋** P B-5  
住 大洗町大貫町78 ☎029-267-3729
- 35 民宿 セイラーズ** P B-5  
住 大洗町大貫町163-6 ☎029-267-5387
- 36 ニューさかえや** P B-5  
住 大洗町大貫町64-371 ☎029-267-5370
- 37 民宿 江戸栄** P B-5  
住 大洗町大貫町64-68 ☎029-267-3022

- 保養所・グランピング等 その他の宿泊施設**
- 38 大洗鴨松亭** P E-1  
住 大洗町磯浜町8179-5 ☎029-266-1122  
※あんこう鍋の提供は11月27日から2月末まで ※大洗温泉
  - 39 貸別荘 OURoom 大洗 1st** P B-3  
住 大洗町磯浜町2899-4 ※ネット予約のみ
  - 40 Ocean villa 大洗** P D-4  
住 大洗町磯浜町6902-1 ※ネット予約のみ
  - 41 カプセルホテル おおあらいの寝床** P C-4  
住 大洗町磯浜町567 ☎029-212-5505
  - 42 波と月 大洗 -Private House-** P C-4  
住 大洗町磯浜町938-2 ☎029-352-2232
  - 43 ペンション Siosai** P A-6  
住 大洗町大貫町256-25 ☎029-267-4031
  - 44 Primitive hut 夏海の家** P A-6  
住 大洗町大貫町256-82 ☎029-219-8070  
※あんこう鍋は4日前までに要予約
  - 45 グランマーレ茨城大洗** P A-6  
住 大洗町大貫町1212-11 ☎050-3198-5770
  - 46 Sugar Beach Oarai** P A-6  
住 大洗町大貫町256-164 ☎047-701-8151

大洗の宿泊施設の詳細・予約についてはこちらをご覧ください



## 観光SPOT

- 神磯の鳥居**  
神が降り立った地、神磯に立つ鳥居は大洗磯前神社の鳥居の一つです。鳥居が朝日に照らされる、太平洋の荒波が岩壁に白く砕ける瞬間は神々しい光景です。また、大洗磯前神社は、平安時代に創建された由緒ある古い神社です。
- ひたちなか エネルギーロジック 大洗マリンタワー**  
大洗のシンボル。地上約55mの展望室からは、360度の大パノラマが楽しめます。眼下に太平洋をはじめ、晴れた日には富士山や日光那須連山、筑波山という絶景が望めます。
- 大洗サンビーチ 海水浴場**  
広大な砂浜と透浅の海が美しい海水浴場。潮干狩りやサーフィンが人気で、スポーツ・音楽・アート、リフレッシュサンビーチとしてフォトスポットでも人気です。
- かねふく めんたいパーク大洗**  
明太子の老舗かねふくが運営する、明太子専門テーマパーク。無料で見学できる明太子工場に、できたて明太子の直売店、フードコート、キッズランドなど、大人から子供まで楽しめます。
- 大洗キャンプ場**  
森林浴の森100選にも選ばれた松林の中にあるキャンプ場。ネイチャー体験も開催されるほか、ペット同伴OKなのもポイント!