

行きたい！食べたい！**ひめじの店**

めっちゃうま

ひめじの新鮮で美味しい
食材が味わえるお店

**TAKE
FREE**

ご自由にお持ち
帰りください。

姫路市農政総務課

姫路市安田四丁目1番地
<https://www.city.himeji.lg.jp>
☎079-221-2496

発行：姫路市農政総務課 発行日：令和8年3月



めっちゃうまっふ

行きたい! 食べたい!
発行時点の内容のため、メニューや価格等は変更になる場合があります。

姫路は新鮮食材の宝庫!

姫路市は、播磨平野の中部に位置し、新鮮食材の豊富な地域として今、全国でも注目されています。姫路市では「地産地消」の大切さを伝えようと農家のみなさん、漁師のみなさんをはじめ、姫路市内にある飲食店が協力して「どこよりも新鮮でおいしいものが食べられる」と積極的にアピール、販売しています。

南部

鮮魚に新鮮野菜が豊富で食通をうならす南部。レンコン同様に有名な伝統野菜(網干メロン・海老芋)も生産されており、地場ならではの味を楽しめます。

- 42 自然派マルシェ Rebirth Village
- 43 焼鳥と鴨鍋の店 徳二
- 44 居酒屋 うちなー
- 45 Petit Ciel
- 46 コミエール
- 47 姫路まえどれ市場
- 48 天晴水産 みのり家
- 49 お好み焼・鉄板焼・居酒屋 かずちゃん
- 50 トラットリア マーレ
- 51 海鮮丼ぶり 海幸
- 52 勤成丸
- 53 海の家 中村荘

家島諸島



北部

山や川など、身近に触れ合える自然が広がり水田も多く実り豊かな地域です。米・ゆず・夢そばなど農産物が豊富で加工品も多く誕生しています。

- 1 農家レストラン 且緩々
- 2 古民家ランチ 晴るばる
- 3 夢さき夢のさと 夢やかた
- 4 里湯ひととき 夢乃井
- 5 古民家カフェ COCO
- 6 COBA FARM キッチン
- 7 食饗 静かな向かい風
- 8 SOBA よしみ
- 9 ゆたりん レストラン
- 10 夢街道 farm67
- 11 八葉食堂
- 12 和食・割烹 馬左来
- 13 小川農園 pasta sorriso
- 14 からだ想い cafe ko.no.mi
- 15 小さなしあわせあつまるカフェ harappa
- 16 カフェ & レストラン ポラリス
- 17 旬彩蔵 書写 レストラン“ふるさとおにぎり”
- 18 農家のジェラートカフェ たね匙

中部

姫路駅周辺には、市内で採れた新鮮野菜や鮮魚を味わえるお店が勢揃い。また、たけのこや薬物野菜の生産地としても昔から知られています。

- 19 有限会社 江戸屋
- 20 パティスリー ル・クール
- 21 御菓子司 橘屋
- 22 たまごや
- 23 焼肉 あづみ
- 24 姫路瓢亭本店
- 25 創作食堂 小HANA
- 26 和ノ食 奏
- 27 創作西洋菓子 大陸 ひろめ庵
- 28 杵屋 にかいまち本店
- 29 宴屋 絆.
- 30 おもてなしダイニング 福亭
- 31 cafe Rei
- 32 おいで家 もも
- 33 Nuages
- 34 YAKINIKU RIKI しらさぎ
- 35 プロ酒場
- 36 和ごころの台所 笑み屋
- 37 海鮮酒場 大ちゃん
- 38 天晴水産 きりん
- 39 宴ん屋 一代 姫路店
- 40 たかほま食堂
- 41 洋食屋 料理番

「食品ロス」もったいない運動推進店

このマークがあるお店は、食べきりの促進など食品ロスの削減に積極的に取り組んでいる「姫路市「食品ロス」もったいない運動推進店」です。

- 和食
- 洋食
- 中華
- 焼肉
- カフェ
- お菓子



04 地元の食材にこだわった四季折々の料理を堪能できる老舗の旅館

さとゆひとつき ゆめのい
里湯ひとつき 夢乃井

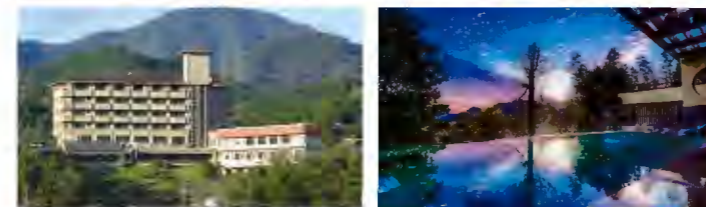
姫路観光と温泉の両方が楽しめる立地が自慢の老舗旅館です。西播磨で育った地元ブランド牛「姫路和牛」が年中堪能できます。播磨と兵庫県産を中心に厳選した旬の食材を散りばめた四季折々の会席料理は、料理人の磨きぬかれた技とこだわりが楽しめる逸品です。

【生産者】兵庫西播磨地区指定生産農家(姫路和牛)
【平均予算】昼8,800円、夜9,900円

〒671-2103 姫路市夢前町前之庄187
◎ 昼 11:30~14:30 夜 18:00~21:00
P 80台 ※ 不定休

Facebook Instagram

☎079-336-1000



01 心躍る色とりどりの食養生料理を和食 ビュッフェ形式で楽しめる

のうかれすとらん しゃかんかん
農家レストラン 且緩々

廃園になった幼稚園の建物を活用した、食事で心と身体を整えるコンセプトのレストラン。前菜からデザートまで、地元食材を使った食養生のお料理がビュッフェ形式で楽しめます。また、野菜の直売所や香寺ハーブ・ガーデンの商品が購入できるショップも併設しています。

【生産者】香寺ハーブ・ガーデン
【平均予算】事前予約 2,000円 当日 2,400円

〒671-2101 姫路市夢前町山之内乙120-1
◎ 11:15~14:45 (予約制・1組90分制)
P 30~50台 ※ 水・木曜日・お盆・年末年始

Facebook Instagram

☎079-338-0510



05 選べるランチと自家焙煎コーヒー
カフェ つい立ち寄りたくなる心地よい空間

こみんかかふえ ここ
古民家カフェ COCO

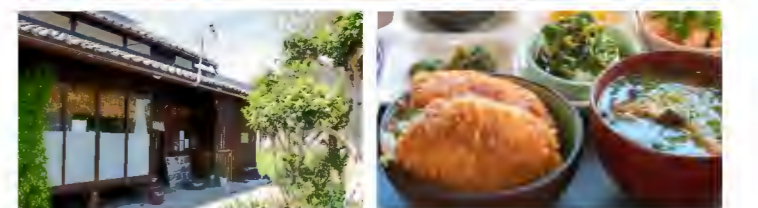
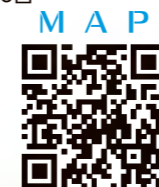
店主が祖母の家を改装した、どこか懐かしくぬくもりのあるお店です。ランチは主菜を野菜・肉・魚の3種から選べ、地元野菜を使った小鉢がずらり。自家焙煎コーヒーも楽しめ、モーニングも人気です。女性一人やお子様連れでも気軽に過ごせる、居心地の良さが魅力です。

【生産者】香寺町等地域の生産者
【平均予算】1,000~1,600円

〒679-2167 姫路市香寺町久畑267 P 5~6台
◎ 8:00~16:00 (土曜日のみ8:00~11:30)
※ 水・日曜日 連休は不定休→最新情報はInstagramへ

Instagram

☎090-3623-3330



02 野菜の8割が自家栽培!
和食 心安らぐ雰囲気にもまれた和空間

こみんからんち はるばる
古民家ランチ 晴るばる

野菜ソムリエの店主が営む、やさしい雰囲気のお店です。自家菜園では無農薬・有機栽培にこだわり、年間70種類以上を育てているそう。魚は毎朝、白浜の市場で仕入れています。畳と木の香りに包まれた和室で、縁側から庭を眺めながらつい長居したくなるような、穏やかな空間です。

【生産者】晴るばる農園 (自家農園) 【平均予算】1500~2500円

〒671-2401 姫路市安富町安志142
◎ 11:00~15:00 P 17台 ※ 水・金曜日

Instagram

☎0790-60-3006



06 農家直営の自然派レストランで味わう
和食 ころもからだも元気になる料理

こぼ ふぁーむきっちゃん
COBA FARMキッチン

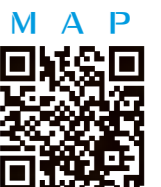
究極にこだわった自然栽培の農産物を使用した、農家直営のレストランです。旬の食材や世界一のかまどおむすびを、和食本来の一汁三菜で堪能するのが魅力。農薬や肥料を一切使わずに育てられた食材が生きる、ころもからだも元気になるような、想いのこもった料理が味わえます。

【生産者】株式会社KOKO・FARM 【平均予算】3,000円

〒679-4211 姫路市林田町六九谷34番地3
◎ 11:00~14:00 ※ 1~3月限定営業/
P 5,6台 完全予約制(一組6名様まで)

HP Instagram

☎079-261-4830



03 採れたて野菜を使った、インスタ映え
和食 間違いなしの「ミニじゃない天井」。

ゆめさきゆめのさと ゆめやかた
夢さき夢のさと 夢やかた

自社農園生産の野菜はもちろん、お米やそばも頂ける農家レストラン。採れたて野菜の天ぷらが盛りだくさんの「ミニ天井とざるそばセット」は、味はもちろんのこと見た目のインパクトからインスタ映え間違いなしの逸品。安心安全な野菜やお米は、売店でも販売しており、自宅でも旬の食材を楽しめます。

【生産者】夢前夢工房 【平均予算】1,380円

〒671-2105 姫路市夢前町神種1281-2
◎ 11:00~14:00 (施設は9:00~17:00)
※ 月曜日(祝日の場合、翌営業日) P 200台
年末年始12月29日~1月3日

HP Instagram Facebook

☎079-336-1585



10 人気のゆめさき苺やとうもろこしで旬を味わい体験できる農家直営カフェ

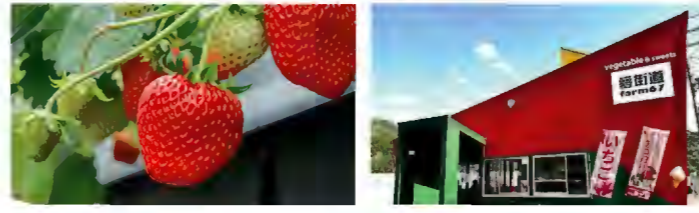
ゆめかいどう ふぁーむ67
夢街道 farm67

大きなイチゴのオブジェが目印!人気のパフェは、自家製シャーベットやポン菓子、刻みイチゴが詰まった感動のボリューム。隣接ハウスで水素水100%で育った、毎朝採れたて新鮮イチゴを贅沢に使用しています。1月~5月末にはゆめさき苺狩りも!ソフトクリームやコスタコーヒー、旬のスイーツも楽しめます。

【生産者】夢前夢工房 【平均予算】1,000円~2,000円

〒671-2121 姫路市夢前町宮置437-1
10:00~16:00 P 20台
月曜日(月曜日の場合営業、翌火曜日休み)

HP Instagram Facebook
☎079-337-2100



07 育てる時間ごと味わう和食 自家農園から生まれた季節のお重

しよくきょう しずかなわかいかせ
食饗 静かな向かい風

自家農園で育てた無農薬の野菜や、自家飼料で育てた平飼卵、特別栽培米(きぬむすめ)などを使い、美味しいお食事を提供しています。「カジュアルな日本料理」という表現がしっくりくる空間や器・しつらい・価格設定を心がけています。

【生産者】静か農園
【平均予算】2000円前後

〒671-2134 姫路市夢前町菅生潤1568-5
11:30~14:00
月・火曜日 P 20台

HP Instagram
☎079-335-5085



11 自社農園で採れる旬の無農薬野菜を和食 使った体に優しい料理

はちようしょくどう
八葉食堂

自社農園でとれた旬の無農薬野菜とお米を使用した農家のごはん屋。肉、野菜メインの月替わり定食はワンメニューで、日替わりのおばんざい4種付き。デザートは、旬の野菜を使ったスイーツというのも嬉しい。食の安全に思いを込め、素材を活かした体に優しい料理は大人気!テイクアウトのお弁当も好評です。

【生産者】島袋隆史 【平均予算】1500円~
(八方美米・八方美菜)

〒671-2121 姫路市夢前町宮置349-1
11:30~15:00 (LO14:00)
※火・木・土曜日のみ営業
月・水・金・日 P 4台

Instagram
☎080-5319-9915



08 川辺のそば店で出会う和食 地元食材の恵みとぬくもりの味

そば よしみ
SOBA よしみ

川沿いにたたずむ、温もりあふれるそば店。店主自らが手がけたリノベーション空間で、姫路産「夢王」の卵や地元で採れた旬の野菜など、地元食材をふんだんに使っています。肉そばをはじめ、素材の魅力を活かしたメニューを心ゆくまでお楽しみいただけます。

【生産者】藤橋家姫路夢前農園、石井精肉店、
旬彩蔵、川石本家酒類合資会社 【平均予算】1400~1500円

〒679-4222 姫路市林田町口佐見162
11:00~14:00 (L.O.13:30) P 10台程度
火・水・木曜日

Instagram
☎079-261-4430



12 地元の旬食材で作る本格和食を気軽に味わうお店

和食・割烹 馬左来 わしよく・かつぼう ばさら

地元農家から仕入れた旬の食材を活かした料理が自慢です。鯛のあら煮をはじめ、だしまき玉子や茶碗蒸しには兵庫県認証卵「夢美人」を使用。「桃色吐息上ロール」のとんかつやトンテキも好評で、気軽に本格和食を味わえます。

【生産者】藤橋家姫路夢前農園
【平均予算】昼:1,500~3,000円前後 夜:5,000~8,000円前後

〒679-2101 姫路市船津町3847
11:30~14:00 (L.O. 13:30) P 10台
平日 17:00~21:00 (L.O. 20:30)
土・日祝日 17:00~21:30 (L.O. 21:00)
※第一週目火曜日・毎週水曜日
定休日のほか臨時休業する場合がございます

HP Instagram
☎079-232-8030



09 温泉施設で楽しむ地元の味わいお米と野菜で彩るランチ

ゆたりんレストラン ゆたりんれすとらん

のどかな田園風景に囲まれた温泉施設内のレストラン。林田町産のお米をはじめ、地元の旬野菜を使ったランチセットが豊富に揃います。店長おすすめの「エビフライ定食」は、大きなえび3尾に特製タルタルソースを添えた一品。併設の農産物直売所では、林田町のお米や新鮮野菜、季節の花なども販売しています。

【生産者】林田町内の農家 【平均予算】800~1,800円
(米と季節の野菜)

〒679-4222 姫路市林田町口佐見386
姫路市はやしだ交流センター (ゆたりん)
昼 11:00~14:00 夜 17:00~21:00
(L.O. 平日 20:00 土・休日 20:30)
温泉...10:00~21:30 (21:00受付終了)
木曜日(祝日の場合前後どちらか)

P 100台 HP Instagram
☎079-261-3770



16 太市駅すぐそばのカフェで
カフェ 地元食材を活かした料理を堪能!

かふえ&れすとらん ぼらりす
カフェ&レストラン ポラリス

明るく心地よい雰囲気のカフェでは、日替わり小鉢でその季節ならではの地元野菜が楽しめます。人気の親子丼には、藤橋家姫路夢前農園の新鮮な玉子を使用。さらに店内には地元食材のショップも併設されており、カフェと合わせて気軽に立ち寄れるお店です。

【生産者】藤橋家姫路夢前農園 【平均予算】1,000円

〒671-2232 姫路市相野86-6
7:00~16:00 モーニング 7:30~10:50 L.O
ランチ 11:00~14:30 L.O
ティール&スナック 11:00~15:00 L.O

休 不定休 年末年始・夏季休業あり P 20台

Instagram Facebook HP

☎079-269-1869



17 地元の恵みを、おにぎりとおにぎり
和食 心も体も喜ぶレストラン

しゅんさいぐら しょしゃ れすとらん ふるさとおにぎり
旬彩蔵 書写 レストラン “ふるさとおにぎり”

地元野菜の直売所に併設のレストラン。地元の良質なお米を、熟練の技でふんわりと握ったおにぎりは絶品! 身体に優しい、旬の新鮮野菜をふんだんに使った定食やカレー、食後のデザートにはソフトクリームも人気です。大きな窓からは書写山が一望でき、健康的な食事でおなかを満たしながら、ゆったりした時間を過ごせます。

【生産者】兵庫西農業協同組合 【平均予算】1,250円

〒671-2201 姫路市書写875-8
9:00~17:00/レストラン 11:00~16:00
ランチ 11:00~14:00
カフェ 14:00~16:00

P 100台 * 毎月第4水曜日、年末年始 HP

☎079-266-3910



13 姫路の恵みとフィレンツェの技で
洋食 笑顔を届ける本物の生パスタ

おがわのうえん ばすた そりーぞ
小川農園 pasta sorriso

自家栽培の米粉にデュラム小麦と生みたて卵を合わせて作る生パスタは、なめらかな舌触りと米のほのかな甘みが広がる自慢の一皿。珍しい具入りのパスタ「ラビオリ」や「トルテーニ」も味わえます。出来たての生パスタに旬の野菜、そして広がる農村の景色。ゆったりと心ほぐれる時間を楽しめます。

【生産者】小川農園 【平均予算】1,600円
藤橋家姫路夢前農園

〒679-2113 姫路市山田町南山田105-3
11:00~15:00 (LO14:00) P あり
火・水・木・金 (農繁期は臨時休業あり)

HP Instagram Facebook

☎079-263-3755



14 美味しいものが、からだ想いであって
カフェ ほしい。という思いを込めて。

からだおもいかふえ このみ
からだ想いcafe ko.no.mi

地元の季節野菜と酵素玄米を組み合わせたビーガンランチには、昔ながらの製法で仕上げた無添加調味料を使用。食後には、自家焙煎してから1週間以内の豆で、入れたてのコーヒーが味わえます。デザートセットには、人気の「素直なぶりん」付き。

【生産者】福鍋農園 【平均予算】2,000円

〒671-2231 姫路市石倉62-1
テコポコハイム2F
平日 11:00~17:00 土日 10:00~17:00
火曜日・木曜日 P 20台

HP Instagram

☎090-5090-3184



18 すべて地元食材が主役!丁寧
カフェ 手作りされた、こだわりのジェラート

のうかのじえらーとかふえ たねさじ
農家のジェラートカフェ たね匙

ひとつずつ手間ひまをかけて作られた濃厚なジェラートは、自社農場や地元農家さんたちの野菜や果物、地元の食材を主役にしたもののばかり。素材本来の美味しさを味わうことができ、子どもからお年寄りまで幅広く愛されています。築140年の古民家を改築した、落ち着いた雰囲気の店内も魅力。

【生産者】チームしんすけ農場 【平均予算】500円~

〒679-2121 姫路市豊富町神谷990-2
11:00~17:00 (LO16:30)
※季節によって営業時間が変わります。(農繁期)

P 約8台 休 不定休 Instagram

☎090-9545-0412



15 採れたて新鮮野菜をまるごと使って
カフェ 体にやさしい美味しさを

ちいさなしあわせあつまるかふえ はらっぱ
小さなしあわせあつまるカフェ harappa

豊かな自然に囲まれたザッパ村の中にあるカフェ。地元農家の旬の野菜をふんだんに使ったランチプレートに、自家製の塩麴で仕込んだバーニャカウダソースを添えて、素材本来の味わいをお楽しみいただけます。体に優しい一皿をぜひ味わってみてください。ゆったりと流れる時間の中で、心もほぐれるひとときをどうぞ。

【生産者】福鍋農園・おひさま農園 【平均予算】2,000円前後

〒671-2231 姫路市石倉54-7
11:00~17:00 (L.O. 16:00)
火曜日(祝日OPEN) P 40台

HP Instagram

☎079-227-6481



22 和食 | たまごかけごはん祭り日本一の「夢王」と姫路名物の焼き穴子が味わえるお店

たまごや
たまごや

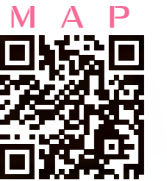
姫路城の門前にある、玉子かけご飯専門店。毎日自社農場から届く「夢王」は、卵かけごはん祭りで3年連続日本一に輝いた卵で、濃厚な旨味と甘味が特徴です。姫路名物の焼き穴子やひねボンなど、トッピングを追加しておいしさ倍増！

【生産者】藤橋家姫路夢前農園 【平均予算】1,100円~2,500円

〒670-0012 姫路市本町68 家老屋敷「は」の屋敷
◎ 11:00~17:00 (LO16:30)
※ 年末年始 P なし

HP Instagram

☎079-289-0058



23 焼肉 | 精肉店の2階にある焼肉店で上質な姫路和牛が堪能できる

やきにく あづみ
焼肉 あづみ

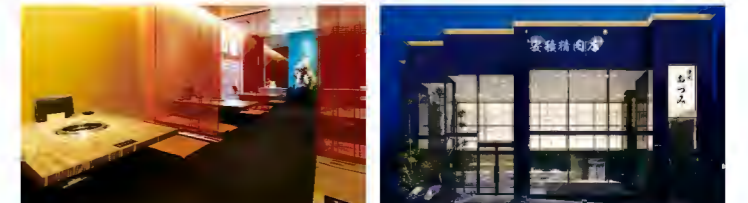
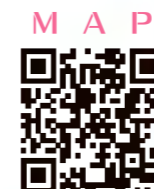
創業50年を迎えた安積精肉店がリニューアルと同時にスタートさせた、予約必須の焼肉店。1階の精肉店でも扱う姫路和牛を味わえるとあって、多くの人でにぎわっています。脂のキメが細かく、口溶けの良い雌牛を厳選して仕入れた上質な肉を、ぜひご堪能ください。

【生産者】兵庫西播磨地区指定生産農家 (姫路和牛)

【平均予算】7,000円

〒670-0906 姫路市博労町200 2F
◎ 17:00~22:00
※ 火曜日 (祝日の場合、営業) P 10台

☎079-297-7805



24 和食 | 創業110年を超えて受け継ぐ、ご縁とおもてなしの味わい

ひめじょうていほんてん
姫路瓢亭本店

1916年創業。「ご縁を大切に」受け継がれてきた老舗の味は、瀬戸内の魚介や全国各地から届く旬の食材とともに楽しめます。なかでも一年を通して味わえる播磨近海の渡り蟹は、濃厚な旨みで人気。11月~春先には「うちこ」が加わり、より一層の美味しさに。関東から通う常連客もいるほどの逸品です。

【生産者】姫路市中央卸売市場の出荷者
【平均予算】15,000円

〒670-0012 姫路市本町68番地
◎ 17:30~22:00 ※ 日曜日 P なし

HP X Instagram Facebook

☎079-222-8180



19 和菓子 | 筍を使った最中や羊羹、ぷりん大福などお菓子 贈答品にも喜ばれる和菓子

ゆうげんがいしゃ えどや
有限会社 江戸屋

姫路特産・太市の筍を使った「たけのこ最中」と、独特の食感が魅力の羊羹「石倉」は数々の賞を受賞しています。夢前町「藤橋家」の卵「夢美人」を使って焼き上げたプリンをそのまま大福で包んだ、「元祖ぷりん大福」もSNSで話題！地元の恵みと職人技が光る、江戸屋自慢の逸品です。

【生産者】太市筍組合 藤橋家姫路夢前農園

【平均予算】最中600円~羊羹700円~元祖ぷりん大福250円~

〒670-0063 姫路市下手野4-11-14
◎ 9:00~18:00
※ 水曜日 P 大駐車場完備 30台

HP Instagram

☎079-297-7598



20 和菓子 | 地場産の新鮮な卵と姫路産の希少な蜂蜜でできた濃厚なマドレーヌ

ぱていすりーる・くーる
パティスリー ル・クール

地域で親しまれているケーキ屋さん。お店で一番人気の焼き菓子「はりまど」230円(税込)は、オープン当初から他には出回らない希少な姫路産の蜂蜜を使用。卵は地場産の新鮮な赤卵を使用しており、しっかりとした優しい甘さとフワッと香る蜂蜜が口いっぱいに広がります。おやつ感覚で楽しめたり、贈答品にも最適です。

【生産者】春名 敏広 (小林養蜂場) 【平均予算】2,000円

〒670-0811 姫路市野里919-7
◎ 10:00~19:00
※ 年中無休 (臨時休業は除く)
P 3台 第二駐車場4~5台

HP Instagram

☎079-227-3508



21 和菓子 | 姫路産のいちじくや安富町のゆずを使った地元愛あふれるこだわり御菓子

おかしつかさ たちはなや
御菓子司 橘屋

地元の良質な素材を使ったお菓子が評判の和菓子屋です。姫路産のいちじくを使った「いちじく羊羹」をはじめ、素材の産地や鮮度にこだわり、地元の味を大切にしたお菓子を種類豊富に取りそろえ、多くの方に親しまれています。

【生産者】藤橋家姫路夢前農園 本田商店 四郷いちじく生産農家 安富ゆず組合

〒670-0056 姫路市東今宿3-5-23
◎ 9:00~19:00 P 5台
※ 水曜日

HP

☎079-292-7668



28 洋食 創業115年 老舗和洋菓子店が手掛ける 洋食と、地産地消の絶品スイーツ

きねや にかいまちほんてん
杵屋 にかいまち本店



創業115年を迎える老舗和洋菓子店。地元産の旬の食材をふんだんに使ったスイーツが楽しめます。特に、地元産のいちごを使ったショートケーキやシャインマスカット大福は絶品。併設のレストランでは地元産米のランチや、実は姫路名物でもあるカツメシ等の洋食も楽しめます。当日申込可能な「和菓子作り教室(5カ国語対応)」では、城下町に伝わる職人の技を体験できます。

【生産者】夢前夢工房、香寺ハーブ・ガーデン、小山内農園
【平均予算】2,000円

〒670-0922 姫路市二階町95
◎ 8:00~17:00 *なし Pなし

HP Instagram Facebook

☎079-285-3509



29 和食 ふたつの美味しさを一度に堪能！ 海鮮とこだわり料理の贅沢コラボ

うたげや きずな
宴屋 絆.

店主厳選の鮮魚と、女将手作りの至福の逸品を一度に味わえ、姫路ならではの地酒も揃う魅力的な居酒屋。豊富なメニューの秘密は、真向かいの姉妹店『宴屋 奨.』と提携し、両店舗の料理を自由に楽しむことにあります。一人呑みから宴会まで、思い思いに楽しめるお店です。

【生産者】有限会社 中梅商店 等姫路市の鮮魚卸売店
【平均予算】3,000~6,000円

〒670-0904 姫路市塩町202-1
くりすたる横丁東館105号室
◎ 18:00~LAST(フードラスト23:00)
Pなし *日・月不定休 Instagram

☎090-7696-9879



30 和食 新鮮な播磨灘の魚と地元野菜を 炭火焼きで味わう贅沢な時間

おもてなしダイニング 福亭

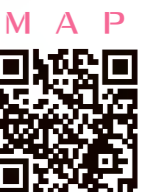
料理長自ら目利きし仕入れた、播磨灘の新鮮な魚と地元の野菜を炭火で楽しめるのが、この店の魅力です。素材の香ばしさが立ちのぼり、表面はカリッと、中はふっくら。厳選した食材を、シンプルに、そして豪快に味わえます。

【生産者】マルエ水産の出荷者 【平均予算】ランチ1,850円
ディナー5,000円

〒670-0925 姫路市亀井町75
◎ 昼 平日11:30~14:30(LO 14:00)
土・日・祝 11:00~15:00(LO 14:30)
夜 平日17:00~22:00(LO 21:00)
日・祝 17:00~21:00(LO 20:00)

*水曜日・年末年始 Pなし Instagram

☎079-222-8150



25 和食 落ち着いた雰囲気の中で ゆったりと楽しめる創作料理

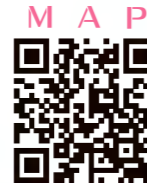
そうさくしよくどう こはな
創作食堂 小HANA

繁華街を離れた場所にあり、落ち着いた雰囲気と清潔感のある広々とした店内が魅力です。テーブル・カウンター・座敷を備え、少人数からグループまで幅広く対応。居酒屋の定番メニューにひと工夫を加えた創作料理が揃い、ゆったりとした時間の中で味わいを楽しめるお店です。

【生産者】岡村農園、魚与商店 【平均予算】6,000~7,999円

〒670-0905 姫路市魚町50
◎ 月~土 18:00~23:00
祝日 17:00~23:00(予約のみ)
*日曜日+月曜が祝日の場合休 Pなし

☎079-222-0854



26 和食 和の趣ある空間で 季節の味覚を贅沢に楽しむ時間

和ノ食 奏 わのしよくかなで

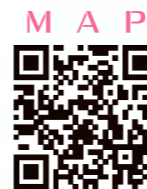
旬の新鮮な地元野菜と、全国から厳選した食材。落ち着いた和の空間でいただく料理は、どれも丁寧な仕事がかかります。コースから一品料理まで、季節の恵みを存分に楽しめるのも魅力。人気のランチ「奏のお遊び御膳」では、旬の味覚と彩り豊かな食材がそろい、贅沢な内容ながら、気軽に本格的な日本料理を味わえます。

【生産者】マルエ水産の出荷者 丸澤活魚の出荷者
【平均予算】昼 2,000円~
夜 8,000円~

〒670-0901 姫路市西二階町103
◎ 11:30~14:00/17:30~22:00
日曜日のみ 11:30~14:00
*ランチ営業は週末(金・土・日)のみ Pなし
月曜日と日曜日のディナー

HP Instagram Facebook

☎079-280-4448



27 老舗洋菓子店が作る個性派スイーツ お菓子 旅の思い出にも、贈り物にも

そうさくせいようがしたいりく ひろめあん
創作西洋菓子 大陸 ひろめ庵

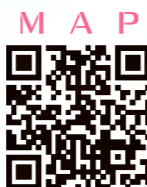
地元食材を使った個性的なスイーツが魅力の、1947年創業「創作西洋菓子 大陸」。名物「姫路おでんケーキ」は、おでんを忠実に再現し、見た目と地元産の原材料にこだわった、ユニークな話題のお土産です。また、播磨の地酒を使った「吟醸酒ケーキ」など、姫路のお土産に最適な商品が揃っています。

【生産者】藤橋家姫路夢前農園 【平均予算】500~1,500円
夢前夢工房

〒670-0921 姫路市綿町91 御幸通り商店街
◎ 10:00~17:00 Pなし *水曜日

HP Instagram

☎079-288-0071



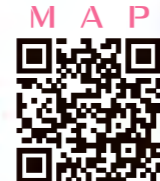
31 | ふわふわプルプルのパンケーキは
カフェ | 口の中でとろける美味しさ

かふえい
cafe Rei

山陽姫路駅から徒歩4分の好立地にあるカフェレストラン。アンティーク調の家具やドライフラワーが飾られた可愛い店内で、姫路産の卵「夢美人」をつかったふわふわのメレンゲパンケーキやアフタヌーンティー、イタリアン料理などを楽しめます。金・土曜は夜カフェ利用にも最適。

【生産者】藤橋家姫路夢前農園 【平均予算】ランチ 1,800円
ディナー 3,000円

〒670-0917 姫路市忍町57
 ☎ ランチ 11:00 ~ 15:00 (LO14:30)
 ディナー 18:00 ~ 23:00 (LO22:00)
 パンケーキ 11:00 ~ 22:00
 ♪ なし ♪ 月曜日・火曜日 Instagram
☎079-227-6361



34 | 普段より少し贅沢な空間で
焼肉 | 新鮮な和牛を姫路駅近くで味わえる

やきにくりきしらすさぎ
YAKINIKU RIKI しらすさぎ

姫路駅近くの好立地にあり、こだわりのA5ランク和牛がいただけるお店。個室中心の落ち着いた店内で、毎日手切りされた新鮮な和牛のいろいろな部位を楽しめる『和牛盛り合わせ』が人気。常時30種類以上と、豊富なワインメニューもあります。

【生産者】兵庫西播磨地区指定生産農家(姫路和牛)
【平均予算】6,000円

〒670-0912 姫路市南町65 大手前ビル6F
 ☎ 17:00 ~ 24:00 (LO23:00)
 ♪ あり (提携駐車場) ♪ 第2月曜日
 HP Instagram
☎079-280-6630



32 | 女将が迎える店内で、定番から
和食 | 工夫いっぱいの創作料理まで

おいでや もも
おいで家 もも

黄色い外壁に、提灯風の看板が目印の「おいで家もも」。女将の温かいおもてなしと、遊び心たっぷりの料理が楽しめます。地域の魚屋から仕入れた魚介のお料理や姫路のとり天など定番メニューから、だし巻き玉子は3種類、一風変わったからあげなど、わくわくするようなメニューがたくさん。山陽姫路駅から徒歩2分と、アクセスも抜群です。

【生産者】姫路市漁業協同組合 中央卸売市場

〒670-0917 姫路市忍町12
 ☎ 月・水・木・金 15:00 ~ 22:30 (LO.22:00)
 土 14:00 ~ 22:30 (LO22:00) ♪ 火曜日
 日 14:00 ~ 21:30 (LO21:00) ♪ なし
 Instagram
☎070-8581-8736



35 | 隠れ家のような空間で、
和食 | 旬の味と地酒に癒されて

ぶろさかば
プロ酒場

賑やかな通りを一本入った路地裏にたたずむ、洗い店構えの居酒屋「プロ酒場」。店名の「プロ」は、プロレタリア=労働者を意味します。地元の家庭菜園で採れた旬野菜や、太市の農家から直接仕入れる筍など、地産地消にこだわった料理が魅力。中でも名物の「湯豆腐」は、ほとんどのお客さんが注文する人気メニューです。

【生産者】JA直売所 旬彩蔵書写・太市の出荷者
【平均予算】ランチ850円 ディナー3,000円

〒670-0927 姫路市駅前町301
 ☎ 月~金 ランチ 11:30 ~ 14:00
 月~金・土 ディナー 17:00 ~ 22:00 (LO21:30)
 ♪ 日曜日・祝日 ランチのみ土曜日休み ♪ なし
☎079-285-2945



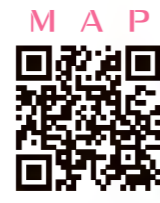
33 | 落ち着いた雰囲気の中で
中華 | ゆったりと楽しめる本格広東料理

ぬあーじ
Nuages

山陽電鉄高架沿いにたたずむ広東料理店。体に優しい「医食同源」の料理と、耳に心地よいジャズ、日曜日の夜には生演奏ライブも。ナチュラルワインや多彩なウイスキーとともに、落ち着いた雰囲気の中で食事と音楽を楽しめます。多彩な味わいと音楽が調和する、心地よいひとときを過ごせるお店です。

【生産者】姫路市中央卸売市場等
【平均予算】3,000 ~ 6,000円

〒670-0916 姫路市久保町52
 ☎ 18:00 ~ 1:00 ♪ 月・木曜日 ♪ なし
 HP Instagram
☎079-283-1211



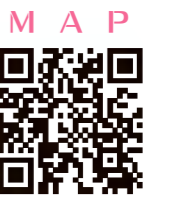
36 | 地元食材を毎日厳選
和食 | うまさを引き出す調理でご提案

わごころのだいどころ えみや
和ごころの台所 笑み屋

坊勢から届く旬の魚を、手頃な価格で楽しめる地元密着の店。「地元の恵みを地元で味わう」という「地恵地楽」の想いをモットーに、大津のレンコンをはじめ、地場野菜をたくさん活かした料理をそろえています。料理に寄り添う地酒も9種ラインナップ。季節の味とともに、ゆったりと味わってみては。

【生産者】坊勢漁業協同組合所属の漁業者 【平均予算】4,000円
姫路市中央卸売市場の出荷者

〒670-0927 姫路市駅前町227 B1F
 ☎ 18:00 ~ 23:00 (LO22:00 / お食事のみ)
 ♪ 日曜日 ♪ なし
 HP Instagram Facebook
☎079-284-5883



※発行日時点の内容です。メニュー・価格等変更となる場合があります。

※発行日時点の内容です。メニュー・価格等変更となる場合があります。

40 心落ち着く古民家で楽しむ
和食 『一汁七菜』の心と体にやさしい食卓

たかはましょくどう
たかはま食堂

住宅地の一角にたたずむ古民家食堂。畳敷きの店内で、「一汁七菜ランチ」を味わえます。昔ながらの調味料と地元野菜を使ったやさしいおかずは、お好きなだけ召し上がれます。ドリンクやスイーツ、テイクアウトのスパイスカレーやお惣菜も用意されています。ランチは予約制で、今後は予約不要の新ランチメニューも企画中とのこと。落ち着いた雰囲気、大切な人と食卓を囲みたくなる空間です。

【生産者】有限会社マルエ水産【平均予算】2,000~3,000円
姫路市内の生産者

〒671-1107 姫路市広畑区西蒲田970
11:00~16:00(ランチL.O.14:30/予約制)
テイクアウト 11:30~15:00

火・木・日曜日 P3台 HP Instagram

☎090-7570-8042



37 とにかく“新鮮”な旬の海鮮を
和食 駅近で気軽に味わえる

かいせんさかば だいちゃん
海鮮酒場 大ちゃん

姫路駅前ビル地下にある海鮮居酒屋。新鮮な魚介を使った刺身をはじめ、焼き物や揚げ物、井やお酒のあてまで、豊富なメニューが揃います。ボリュームたっぷりであり、リーズナブルなのも魅力。活気ある店内で、新鮮な海鮮の魅力を存分に味わえます。

【生産者】浜野商店

【平均予算】3,500円

〒670-0927 姫路市駅前町222
駅前第一ビル地下2階

15:00~22:00 (21:00L.O.)

水曜日(不定休あり) Pなし

☎079-287-6858



41 日替わりランチからフルコースまで
洋食 気軽に味わえる美味しい本格洋食

ようしょくや りょうりばん
洋食屋 料理番

老舗ホテルで修行を積んだ店主が、地元姫路にも本格洋食を広めたいと1993年にオープン。現在は息子さんもシェフとして加わり、定番の洋食からひと工夫加えた創作料理まで、さまざまなシーンで楽しめる幅広いメニューが揃います。前日までの予約で、フルコースも味わえます。

【生産者】石井精肉店【平均予算】2000円~5000円

〒670-0976 姫路市中地283-2

ランチ 11:00~15:00 (L.O.14:00)

ディナー 18:00~ 平日・日曜 21:00、金・土 22:00

(L.O.フルコース→19:00)

洋食屋さんコース→19:30 他→20:00

P15台 月曜日(祝日の場合火曜日)・木曜夜

(連休等の情報はHPをご覧ください)

HP Instagram Facebook

☎079-293-6323



38 昼も夜も楽しめる
和食 播磨灘の旬を活かした海鮮の店

あっぱれすいさん きりん
天晴水産 きりん

坊勢島で魚の卸業を営む「天晴水産」の直営店。昼はセルフオーダーの海鮮食堂、夜は居酒屋として楽しめます。甘みのある卵黄ダレで魚介をまろやかに仕上げた海鮮ユッケ丼が、自慢のひと品です。播磨灘の新鮮な旬の活魚を、心ゆくまで堪能ください。

【生産者】天晴水産【平均予算】昼1,500円 夜2,500円

〒670-0927 姫路市駅前町188-1
グランフェスタ 6番街

11:00~23:00 Pなし

不定休

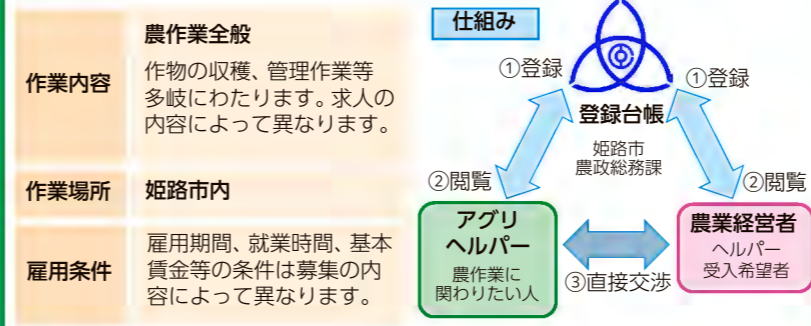
HP Instagram

☎079-262-6780



アグリヘルパー募集

姫路市では、農家の労働力不足を解消するため、農作業のお手伝いをしてみたい方、農作業を手伝ってほしい農業者をそれぞれ募集しています。



※時期によっては、農家から依頼が少ない時期があります。定期的に仕事を希望される方は、ご希望の情報が見当たらない場合があります。

お問い合わせ
姫路市アグリヘルパー推進事業 【電話番号】079-221-2476
姫路市役所 農政総務課 農政企画担当 【FAX番号】079-221-2996
兵庫県姫路市安田四丁目1番地 本館7階 【Eメール】nouseiseikaku@city.himeji.lg.jp

事業の流れ

- 市の登録台帳に情報を登録
アグリヘルパー希望者用または農業経営者用の登録申込書に必要事項を記入し、姫路市農政総務課まで提出してください。
- 市の窓口にて登録台帳を閲覧
登録台帳閲覧申込書に必要事項を記入し、姫路市農政総務課まで提出してください。登録者であれば登録台帳を閲覧できます。(※登録内容は、随時、変更・抹消可)
- 相手方に直接連絡
登録台帳を閲覧して連絡を取りたい方が見つかった場合、直接連絡し、ヘルパーの受入れについて交渉してください。
※市は、あっせん、仲介は行いません。
- 雇用契約等の締結、就業開始
申請様式の入手は、右記2次元コードを読み取り姫路市ホームページからお願いします。



39 播磨灘で育った質の良い魚介類や
和食 夢前卵の出し巻きなど一品も豊富

えんやいちだい ひめじてん
宴ん屋一代 姫路店

地元播磨の鮮魚、炉端焼き、姫路おでんなど多彩なメニューが楽しめる駅直結の居酒屋。鮮度抜群の豪快お造り大漁盛りをはじめ、夢前卵を使った出し巻きなど一品料理も豊富。お得な定食ランチもあり。播州の美味しい食材を満喫してください。

【生産者】藤橋家姫路夢前農園

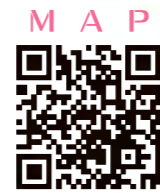
【平均予算】昼1,000円 夜3,000円

〒670-0914 姫路市豆腐町222番地
ピオレ姫路おみやげ館1階

11:00~22:30 (LO22:00)
ランチ 11:00~15:00 (LO14:30)

Pなし 不定休

HP ☎079-283-1005



45 素材の魅力を引き出すお菓子 地元素材を生かしたこだわり菓子

ぶてい しえる Petit Ciel

海を臨むお店で、地産地消にこだわった白ワイン漬けのいちじくケーキや安富産ゆずのケーキが人気です。独学で菓子作りを始めた店主の腕前は、甘いものが苦手な方もまた食べたくなるほど。「家島ガレット」には、十数時間薫火で炊いた海塩を使用。プレゼントやご褒美にも。

【生産者】藤橋家姫路夢前農園・ヤマニ水産・旬彩蔵
【平均予算】500円~1,000円

〒672-8063 姫路市飾磨区須加200-1
◎ 13:00~20:30 (状況により時間変更あり)
※ 火曜日 ※ 臨時休業あり P 5台

Instagram Facebook

☎079-233-6669



46 坊勢の新鮮な魚介の創作フレンチが楽しめる隠れ家的レストラン

こみえーる コミエール

閑静な住宅街にたたずむフレンチレストラン。「安全でいい食材を少しずつ!地産地消」をコンセプトに、こだわりの食材を厳選して使用しています。魚介は天然物を使いフレンチスタイルで仕上げ、野菜は自家畑で取れたものをはじめとする厳選した農産物を使用。味わいはもちろん、目でも心でも楽しめる上品な創作料理で、特別な時間を演出します。

【生産者】坊勢戎水産 夢前夢工房
【平均予算】昼 5,000円 夜 11,000円

〒672-8023 姫路市白浜町甲789-3
◎ 11:45~14:00 17:00~21:00 (食材準備のため事前予約をおすすめします)
※ 不定休 (金曜日は事前予約のみ営業)

P 6台 HP Instagram

☎079-246-7600



47 美味い・速い・安い!!旬の鮮魚を使った料理を海辺でご堪能あれ

ひめじまえどれいちば 姫路まえどれ市場

魚の宝庫・播磨灘で獲れた、旬の新鮮な魚を使った海鮮料理を堪能。春は鯖、夏は鱧、秋は鯖、冬は牡蠣と、四季折々の味覚を取り揃えています。BBQコーナーでは新鮮な魚介をその場で焼いて楽しむ贅沢なひと時。海を眺めながら過ごす時間も格別です。

【生産者】坊勢漁業協同組合所属の漁業者
【平均予算】700円~2,000円

〒672-8023 姫路市白浜町字万代新開甲912-18
◎ 平日 11:00~14:30 (LO14:00)
土・日・祝 11:00~15:00 (LO14:30)
※ 水曜日 第2・4火曜日 P あり

HP Instagram Facebook

☎079-246-4199



42 地元の旬野菜とカフェ いちごスイーツを楽しむ自然派カフェ

しぜんはまるしゅー りばーすびれっじ 自然派マルシェ Rebirth Village

自家農園で採れるいちごや、自家製ジャムを使用したパフェは多くの人に親しまれています。グループ会社で栽培している減農薬野菜を使ったランチも好評で、体にやさしい味わい。調味料や加工品は無添加で、安心して口にできます。併設ショップではジャムやドレッシングなど無添加商品が揃い、お土産にもおすすめです。

【生産者】みつヴィレッジ 【平均予算】1,500円

〒671-1204 姫路市勝原区朝日谷119-1
◎ 平日・土 9:00~16:00 (LO15:30)
日・祝 9:00~17:00 (LO16:30)
※ 不定休 P 18台

Instagram Facebook

☎079-280-1608



43 食材はもちろん炭や塩まで厳選された和食 じっくり味わいたい逸品料理

やきとりとかもなべのみせ とくじ 焼鳥と鴨鍋の店 徳二

水分量が多く肉厚でジューシーな地元産いたけや、シャキシャキ食感が楽しい姫路れんこんを使ったつくねをはじめ、兵庫県ブランド鶏「播州百日鶏」など、こだわりの食材を土佐備長炭で丁寧に焼き上げます。G20サミットでも振る舞われた、最高級河内鴨のたたきや鴨鍋も絶品。広々とした座敷席もあり、ご家族連れにも最適です。

【生産者】アートスタイル (夢前しいたけ) 【平均予算】大津区勸兵衛町 (れんこん) 5,000~6,000円

〒671-1136 姫路市大津区恵美酒町2-72-2
◎ 17:30~22:30
P 5台+近隣駐車場あり ※ 水曜日+不定休

Instagram

☎079-280-7507



44 笑顔で迎えるあたたかい空間 和食 沖縄料理で楽しいひとときを

いざかや うちなー 居酒屋 うちなー

沖縄出身の女性店主と、姫路出身のご主人が営む居酒屋。笑顔で迎えてくれる明るい店内は、カラフルなテーブルクロスが目を引き、つい長居したくなる雰囲気です。山陽電鉄夢前川駅から徒歩圏内でアクセスも便利。沖縄料理を存分に楽しめる食べ飲み放題もあり、友人や家族とワイワイ過ごすのにぴったりの空間です。

【生産者】アートスタイル (夢前しいたけ) 【平均予算】2,500~6,000円

〒671-1121 姫路市広畑区東新町2-40-1
◎ 17:00~23:00 P なし
※ 毎週水・木曜日+不定休

☎079-239-6008



47 美味い・速い・安い!!旬の鮮魚を使った料理を海辺でご堪能あれ

ひめじまえどれいちば 姫路まえどれ市場

魚の宝庫・播磨灘で獲れた、旬の新鮮な魚を使った海鮮料理を堪能。春は鯖、夏は鱧、秋は鯖、冬は牡蠣と、四季折々の味覚を取り揃えています。BBQコーナーでは新鮮な魚介をその場で焼いて楽しむ贅沢なひと時。海を眺めながら過ごす時間も格別です。

【生産者】坊勢漁業協同組合所属の漁業者
【平均予算】700円~2,000円

〒672-8023 姫路市白浜町字万代新開甲912-18
◎ 平日 11:00~14:30 (LO14:00)
土・日・祝 11:00~15:00 (LO14:30)
※ 水曜日 第2・4火曜日 P あり

HP Instagram Facebook

☎079-246-4199



51 新鮮な海の幸を豪華に盛り付け
和食 漁港直送の魚介を贅沢に楽しむ一杯

かいせんとんぶり うみさち
海鮮丼ぶり 海幸

鮮魚店直営ならではの新鮮さとボリュームが自慢の海鮮丼。播磨灘でとれた活きの良い魚介を、漁から加工まで自社一貫で手掛けています。丼ぶりいっぱい盛り付けられた具材は種類も豊富で、食べ応え十分。旬の味覚を取り入れた季節メニューも楽しみ、店内からは穏やかな海を臨めます。

【生産者】姫路市漁業協同組合 網干支所 【平均予算】1,500円~2,000円

〒671-1241 姫路市網干区興浜2093-133
10:30~15:00 水・日曜日
網干じばさんひろば魚吹津 共用駐車場

HP Instagram
☎079-229-9135



52 海流豊かな播磨灘育ちの牡蠣を
和食 焼き・揚げ・BBQで贅沢に味わう

きんせいまる
勤成丸

牡蠣や牡蠣加工品を販売する勤成丸が手がける直営の飲食店です。海流が速くプランクトンが豊富な海で育った牡蠣は、身がふっくら大きく、縮みにくいのが特長。濃厚な旨みを牡蠣焼きや牡蠣フライなど多彩な料理で楽しめます。テラス席からは播磨灘を一望でき、いかだが浮かぶ景色も魅力。事前予約でガーデンBBQも可能です。

【生産者】勤成丸 【平均予算】1,000円~2,000円

〒671-1241 姫路市網干区興浜2093-133
11:00~15:00 (LO14:00) 水曜日
網干じばさんひろば魚吹津 共用駐車場

Instagram Facebook
☎079-229-9212



53 家島諸島・男鹿島の網元の宿で
和食 旬の魚を贅沢に楽しめる

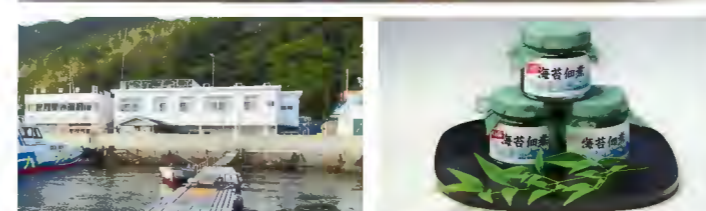
うみのいえ なかむらそう
海の家 中村荘

定置網で獲れたばかりの新鮮な魚を味わえる、網元の宿。旬ごとに変わる鯛やアジ、カワハギなどの刺身盛り合わせは特に人気で、季節の味わいを存分に楽しめます。自家製の海苔の佃煮はお土産にも喜ばれます。季節ごとの魚介バーベキューも好評です。

【生産者】家島漁業協同組合 所属の漁業者 坊勢漁業協同組合 所属の漁業者 【平均予算】4,000円~夜12,000円~

〒672-0102 姫路市家島町男鹿2165-15
7:00~17:00 なし
不定休(10月から翌年4月まで冬季休業)

HP Instagram Facebook
☎079-325-0492



48 天晴水産坊勢直送 海の幸が満載!
和食 名物しらす丼は大人気メニュー

あっぱれすいさん みのりや
天晴水産 みのり家

坊勢島にある水産卸会社が営む直営店。セルフサービスの店内では、自社工場直売のこだわりしらすをふんだんに使用した「しらす丼」はもちろん、新鮮でおいしい自慢の魚介類がお手軽価格で思う存分味わえます。造りや小鉢メニューも充実。

【生産者】天晴水産 【平均予算】1,500円

〒672-8023 姫路市白浜町万代新開甲912-18
天晴水産株式会社2F

11:00~15:00 (LO14:30)
土日祝11:00~15:30 (LO15:00)

水曜日 30台
HP Instagram

☎079-247-0077



49 姫路名物すじこんちゃんぽんから
和食 手ぶらBBQまで、色々楽しめる人気店

おこのみやき・てっぼんやき・いざかや かずちゃん
お好み焼・鉄板焼・居酒屋 かずちゃん

姫路のB級グルメ「すじこんちゃんぽん」発祥の人気店。お好み焼きや鉄板焼きの定番メニューをはじめ、季節限定牡蠣小屋や屋根付きガーデンでの手ぶらBBQなど幅広く楽しめます。アットホームな空間で、美味しい料理と楽しい時間を過ごせます。

【生産者】株式会社播磨灘の出荷者
【平均予算】BBQ(要予約) 4,000円

〒672-8023 姫路市白浜町丙614-9
昼11:30~14:00 夜17:00~21:00
水曜日 なし

Instagram Facebook
☎079-246-2175



50 明るく心地よい店内で
洋食 旬の素材を生かした本格イタリアン

とらっとりあ まーれ
トラットリア マーレ

レンガ造り風の外観と高級感ある店内で、本格イタリアンを楽しめます。看板は、自家製ジェノパソースで仕上げた「サーモンのジェノパソース」。爽やかなバジルが旨みを引き立てます。3~6月は地元ブランド魚「白鷺サーモン」を使い、季節限定の味わいに。旬の料理もリーズナブルで、世代を超えて親しまれています。

【生産者】中梅商店、自家農園

【平均予算】昼1500円~、夜3600円~

〒671-0102 姫路市大塩町汐咲1-21
ランチ11:30~15:00 (L.O.14:00)
ディナー17:30~22:00 (L.O.19:30)

月曜日(祝日の場合は翌日) 12台
HP Instagram
☎079-254-6661



HP Instagram Facebook

☎079-325-0492

地産地消の新鮮食材を家でも味わおう！ 姫路の野菜・魚介直売所

※時季や天候などの影響により、販売内容が変更となる場合があります。お出かけの際は、各直売所へご確認ください。



01 且緩々直売所

新鮮な野菜とこだわり加工品で
身体も心も健康に

営業日：年末年始とお盆、毎週水・木曜日以外は
無休で営業
時間：10:00～17:00
連絡先：藤岡 真路 ☎079-338-0510
販売物：農産物、農産加工品、香粧品、ハーブティー



02 夢やかた

野菜、加工品、レストラン、キャンプ

営業日：毎日(月曜日は定休日)
※月曜日が祝日の場合は翌日
時間：9:00～17:00
レストラン/11:00～15:00
(LO14:00)
連絡先：夢やかた ☎079-336-1585
販売物：野菜、農産加工品、夢そば等、
農家レストラン、そば打ち体験可



03 Vegetable & Sweets 夢街道farm67

野菜、米、加工品、カフェ

営業日：毎日(月曜日は定休日)
※月曜日が祝日の場合は翌日
時間：10:00～16:00
連絡先：夢街道farm67 ☎079-337-2100
販売物：野菜、加工品、卵、米、イチゴ、
ご当地ソフトクリーム、ご当地かき氷、
ケーキ
農業体験：1～5月 いちご狩り/6～7月 とうもろ
こし狩り/9～10月 さつまいも掘り



04 JA兵庫西菅野南支店 アグリライフグループ朝市

営業日：平日(不定休)
時間：8:00～11:00
連絡先：山本 幸子
☎079-335-0327
販売物：野菜、花、加工品



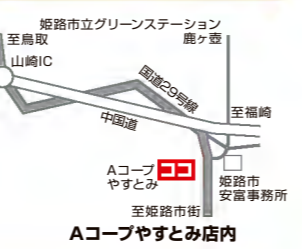
05 夢前しいたけ直売所

営業日：不定休
時間：9:00～16:00
連絡先：夢前しいたけ直売所
販売物：しいたけ



06 農産物直売所やまざと

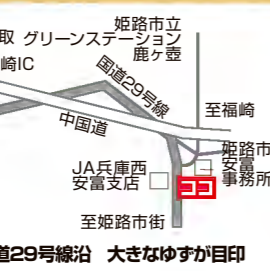
営業日：毎日(1/1、1/2は休み)
時間：9:30～21:00
連絡先：エコープ近畿 やすとみ店
☎0790-66-3770
販売物：野菜、果物、花、農産加工品



07 安富ゆず組合直売所

ゆずの香と
笑顔あふれる直売所

営業日：毎週月曜日は定休日
(祝祭日の場合は翌日)
時間：9:00～17:00
連絡先：農事組合法人 安富ゆず組合
☎0790-66-2801
販売物：ゆず加工品



08 香寺ハーブ・ガーデン

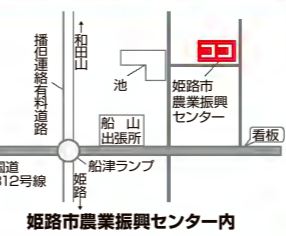
こだわり加工品で身体も心も美しく

営業日：正月とお盆、
毎週水曜日以外は無休で営業
時間：10:00～17:00
連絡先：香寺ハーブ・ガーデン
☎079-232-7316
販売物：農産加工品、香粧品、パン、
ケーキ、ハーブティー



09 日曜朝市

営業日：毎月第1日曜日
(12月は2回開催、1月は休み)
時間：8:30～10:00
連絡先：姫路市農業振興センター
☎079-263-2220
販売物：農産物、花苗、鉢花、農産加工品など



10 福永農産ぶらんこいちご直売所

行列ができる人気のいちご店
営業日：1月～5月
毎年2月上旬より観光いちご園開園
水曜休み・祝日の場合は営業
いちご生育状態により祝日休みの
場合有
時間：平日・土・日・祝 9:00～16:00
連絡先：福永農産 ☎090-5975-8650
販売物：いちご(高設栽培)



11 農家のジェラートカフェたね塾

地域食材を使ったこだわりデザートと新鮮野菜

営業日：不定休
時間：平日 月・水・金 13:00～17:00
土・祝 11:00～17:00
※いずれも
ラストオーダー16:30
連絡先：チームしんすけ農場(井藤)
☎090-9545-0412
販売物：トマト、いちご等の
新鮮野菜と農産加工品



12 思出川農園直売所

おもいで川農園の美味しいやさいを

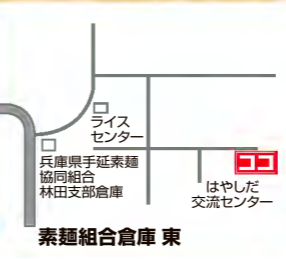
営業日：毎日(水・日曜日は定休日)
時間：8:00～13:00
連絡先：思出川農園
☎079-253-1755
販売物：旬の野菜(夏：トマト、網干メロン、
きゅうり 冬：ほうれん草、菊菜、
水菜、空芯菜、かぶ、小松菜)



13 姫路市はやしだ交流センターゆたりん農作物直売所

新鮮! 安全!

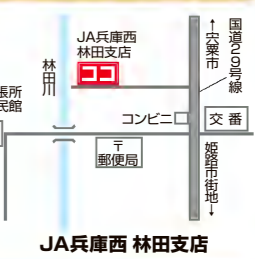
営業日：毎日(木曜日のみ定休日)
※木曜日が祝日の場合は翌日
時間：9:00～17:00
連絡先：はやしだ交流センター
☎079-261-3770
販売物：野菜、花、農産加工品



14 JA林田新鮮市

とれたて!林田産野菜と加工品

営業日：毎週木曜日
時間：8:00～10:30
連絡先：JA兵庫西姫路営農生活センター
☎079-261-4551
販売物：野菜(お薦め：ほうれん草、白菜、
トマト、ピーマン、さつまいも、白ねぎ)
花、農産加工品



15 いろは工房

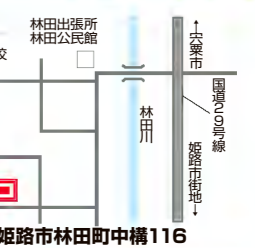
姫路でいちじくとブドウをメインに、
季節野菜も多数販売しています。

営業日：毎日(冬期：金曜日定休)
時間：7:00～17:00
(12:00～15:00を除く)
連絡先：https://irohakooubou.jimdowe.com/
☎090-6052-2550(河野)
販売物：いちじく、ぶどう、その他季節野菜多数



16 福鍋農園

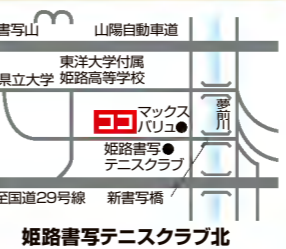
営業日：通年営業 不定休
時間：10:00～17:00
連絡先：福鍋農園
来園される方は
必ず一報ご連絡ください
☎090-8207-1050
販売物：季節の野菜等
(夏・冬野菜・芋類等)



17 旬彩蔵 書写

レストラン併設の野菜直売・加工

営業日：毎日(定休日：第4水曜日、
年末年始)
時間：9:00～17:00
連絡先：旬彩蔵 書写
☎079-266-3910
販売物：野菜、花、果物、農産加工品、
姫路和牛



18 ラーフ農園

有機栽培で、安全、安心な野菜や
米を作っています。

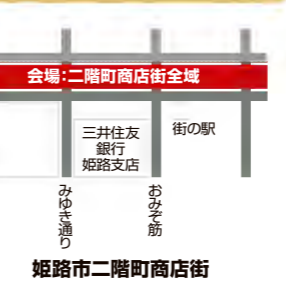
営業日：毎日(定休日：日・月)
時間：10:00～15:00
連絡先：ラーフ・ウッド福祉会
☎079-283-5222
FAX:079-283-5223
販売物：餃子・野菜



19 二階町ふれあい新鮮市

笑顔に出会えるまちの新鮮市

営業日：毎月2日間(初旬の金・土)
1月のみ第2金・土
時間：10:00～16:00
連絡先：二階町商店街振興組合
☎079-225-1040
販売物：農水産物及びその加工品



20 山下農園

25年の無農薬有機栽培歴

営業日：毎週月・水・土曜日
(祝日は休み)
時間：10:00～売切れまで
連絡先：山下 正範
☎080-5634-4790
販売物：旬の露地野菜、玄米、
食用精選玄米もあります。



21 中山農園 きよかつのいちご

この店でしか味わえないいちご

営業日: 12月~5月 毎日
 時間: 9:30~売切れまで
 連絡先: 中山 清勝 ☎090-7344-6151
 販売物: いちご(3月~5月はいちご摘みできます。いちごアイスもあります。)
 12月吉日より直売所にてパック売り販売しております。冷凍いちごもあり。

主婦の店岡田店前ハウス内

22 亀山御坊楽市楽座

朝市、骨董、フリマも開催

営業日: 毎月第4日曜日
 (雨天中止)
 時間: 8:00~12:00頃
 連絡先: 亀山御坊楽市楽座実行委員会 ☎090-7093-3982
 販売物: 新鮮野菜、ちりめんじゃこ、姫路レンコン(9月~3月)・果物、和小白物等の手作り品、飲食物など

山陽電鉄 亀山駅東すぐ ※駐車場有無料

23 旬彩蔵 飾磨

新鮮野菜・農産加工物など直売

営業日: 毎日
 (定休日: 毎月第4水曜日・年末年始)
 時間: 9:00~17:00
 連絡先: 旬彩蔵飾磨 ☎079-235-8001
 販売物: 野菜、花、果物、農産加工品、姫路和牛

飾磨大和会館東

24 大津ふれあい朝市

生産者の顔が見える安心野菜

営業日: 毎週土曜日
 時間: 6:30~7:30
 連絡先: JA兵庫西 大津支店 ☎079-236-1546
 販売物: 野菜、花

JA兵庫西 大津支店

25 ひまわりサロン網干

野菜・加工品の販売

営業日: 毎週月~金曜日
 時間: 9:00~16:00
 連絡先: NPO法人 兵庫県 若者らの自立を考える連絡会 ☎079-237-2020
 販売物: 農産物、加工品

姫路市大津区真砂町1-2

26 みつヴィレッジ宮内ハウス直売所

トマトがもつおいしさを最大限に引き出し、栄養価が高くおいしいを目指しています。

営業日: 毎日
 (定休日: 日曜日、年末年始)
 時間: 9:00~12:00
 連絡先: みつヴィレッジ宮内ハウス直売所 ☎079-271-3283
 販売物: トマト、いちご、加工品 ※もぎ取りもできます。

27 網干ふれあい野菜市

野菜、花、卵、加工品など

営業日: 毎週火・木曜日
 祝祭日の場合は休み
 時間: 9:00~11:00
 連絡先: JA兵庫西 網干支店 ☎079-272-1381
 販売物: 野菜(お薦め:ほうれんそう、うり、さつまいも、トマト、白ねぎ)、花、農産加工品

JA兵庫西 網干支店内

28 あぼしまち交流館 あぼしまち朝市

網干の新鮮ブランド野菜をどうぞ

営業日: 毎週土曜日
 時間: 9:00~15:00
 連絡先: NPO法人あぼしまち コミュニケーション ☎079-255-8001
 販売物: 野菜、水産加工品、花など

船渡八幡社南

29 もり系

営業日: 毎週月・木・土
 時間: 10:00~14:00
 連絡先: もり系 ☎079-280-2155
 FAX.079-280-2156
 販売物: 高糖度トマト・ミニトマト 季節によりカキ

姫路市網干区津市場20-1

30 的形朝市の会

営業日: 毎月第1・第3土曜日
 (月2回)
 時間: 8:00~8:30
 連絡先: 的形朝市の会 ☎090-7556-8850
 販売物: 農産物、切花、鉢花など
 H P: https://matogata-uncil.jimdo.com /朝市

JA兵庫西 旧的形支店倉庫

01 JFぼうぜ姫路まえどれ市場

営業日: 毎日(定休日: 毎週水曜日、第2・4火曜日)
 時間: 平日 10:00~15:00
 土曜・祝日 9:00~16:00
 日曜 7:30~16:00
 連絡先: JFぼうぜ姫路まえどれ市場 ☎079-246-4199
 販売物: 鮮魚、加工品、活魚

妻鹿漁港フィッシュモール

02 家島とれとれ昼市

営業日: 毎週日曜日
 時間: 8:00~売り切れまで
 ※販売時間は前後すること有り
 連絡先: 家島漁業協同組合 ☎079-325-0007
 販売物: 鮮魚、加工品、農産物他

妻鹿漁港フィッシュモール

03 天晴妻鹿鮮魚店

坊勢島の海鮮料理あり

営業日: 水曜日以外
 時間: 平日 8:30~16:00
 日曜 7:30~16:00
 連絡先: ☎079-247-3783
 販売物: 鮮魚、干ガレイ、ちりめんじゃこ

妻鹿漁港フィッシュモール

04 姫路海産物とれとれ直売所

新鮮な朝どれ魚介を販売

営業日: 毎月第2・第4日曜日
 (悪天候時は休業)
 時間: 7:00~
 (売り切れ次第終了)
 連絡先: 姫路市漁業協同組合 ☎079-227-1639
 販売物: 鮮魚、活魚、塩干、加工品など

妻鹿漁港フィッシュモール

05 アサリ・牡蠣直売所 シェフの貝どころ

シェフが養殖の専門家のもとで一から学び、丹精を込めておいしくなるまで育てました。

営業日: 2月上旬~4月上旬
 時間: 毎週日曜日 6:00~9:00
 連絡先: 株式会社 マインズ ☎079-225-8866
 販売物: アサリ・カキ

妻鹿漁港フィッシュモール

06 坊勢漁協直売

営業日: 出漁日
 (定休日: 火曜・土曜日)
 時間: 13:00~17:00
 連絡先: 坊勢漁業協同組合 ☎079-326-0231
 販売物: 鮮魚

家島町坊勢

07 カキ・アサリ直売

営業日: 冬~春
 連絡先: 勤成丸 ☎090-7358-9002
 販売物: カキ、アサリ、水産物加工品 ※詳しくは お問い合わせください。

網干なぎさ公園西

08 網干じばさんひろば魚吹津

店内には海の幸をいただける食事処もあり

営業日: 日・水曜日以外
 時間: 丸新(直売所) 9:00~15:30
 連絡先: ☎079-229-9135
 販売物: 鮮魚、ちりめん、加工品、農産物など

網干区興浜2093-133(網干港内)



姫路市の農産物や水産物を育てる生産者と、その恵みをわかりやすく紹介する番組です。地元食材を使う飲食店の取り組みもあわせて取り上げ、「ひめじの食」を幅広くお届けします。順次更新予定ですので、ぜひご覧ください。



地産地消のココが素晴らしい!

地産地消とは、地域で生産された物をその地域で消費することです

新鮮でおいしい

地域の気候風土にあった取れたての新鮮な野菜や魚などを味わうことができるのが、地産地消の一番の魅力です。

安全・安心

食べる人(消費者)と作る人(生産者)、両者を結ぶ人(流通事業者)の距離が近いので、どのように作られ、どのように流通してきたかという安全性を消費者が自らの目で確かめることができます。

地球環境にやさしい

産地と消費地が近いと食料を輸送する際のトラックなどの燃料の使用量や二酸化炭素の排出量が減り、環境への悪影響が小さくなります。

産業の振興

地元産を買うことは、地元産が売れることであり、農林水産業の振興につながります。また、食べ物がおいしいことは、まちの魅力のひとつであり、地元の特産品を盛り上げていくことで観光の振興にもつながります。

姫路で農林漁業体験

チャレンジ!

料金や期間等は変更になる場合があります。詳細は各施設へご確認ください。

1 坊勢島 漁業見学&体験ツアー

内容	底曳き網、定置網漁他体験など	駐車場	有(無料)
料金	30名まで100,000円 ※他要相談	場所	姫路市白浜町字万代新開甲
期間	年中	連絡先	坊勢漁協 TEL.079-326-0231
予約等	要予約	備考	漁業見学、島内見学お食事他・スケジュールも要相談。

3 みつヴィレッジ 宮内ハウス

内容	いちご狩り、トマト収穫体験	予約等	要予約
料金	(いちご狩り) 大人(中学生以上) 平日2,600円 土日祝2,800円 その他の料金は予約サイトをご確認ください。 (トマトの収穫体験) 1人500円 (お持ち帰り用 トマト400g付)	駐車場	有
期間	いちご狩り 1月~5月上旬 火木土日に開催 トマト収穫体験 12月~9月上旬 月~土曜日開催	場所	Google Mapsで「みつヴィレッジ 宮内ハウス」で検索
		連絡先	みつヴィレッジ宮内ハウス TEL.079-271-3283
		備考	いちご狩り・トマト収穫体験ともに、完全予約制となっております。

5 ゆめさき苺ハウス

内容	水素水イチゴのもぎ取り体験	連絡先	TEL.080-8306-1762 じゃらんネット予約 "ゆめさき苺"で検索
料金	40分食べ放題 大人(中学生以上) 2,800円 3歳~小学生 1,900円 1~2歳 500円 0歳 無料	備考	最新クリーンハウスで高設栽培されたみずみずしい苺です。人気の「あきひめ」を始めとする数品種の食べ比べをお楽しみいただけます。40分食べ放題!水素水だけで育てた「あきひめ」「紅ほっぺ」「よつぼし」の食べ比べをお楽しみください。
期間	1月~5月 月曜定休 ※イチゴの状態により臨時休業あり	駐車場	有(無料 普通車20台)
予約等	要予約(体験希望日の40日前から)	場所	姫路市夢前町宮置 585-1

2 中山農園 きよかつのいちご

内容	いちご摘み体験	駐車場	有(無料)
料金	350円/100g (入園料/大人300円)	場所	姫路市岡田 (主婦の店岡田店の前)
期間	2月末より予定 10:00~15:00	連絡先	TEL.090-7344-6151
予約等	要予約 (当日予約可)	備考	安心安全にこだわった、近郊にある農園ですので、お気軽にお越しください。12月吉日により直売所にてバック入りいちごや冷凍いちごを販売しています。

4 福永農産 ぶらんこいちご園

内容	いちごの収穫体験	予約等	要予約 (空きがあれば当日予約可)
料金	45分食べ放題 大人(中学生以上) 2,500円 小学生 2,000円 子ども(3歳~小学生まで) 1,300円 幼児(1,2歳) 無料 ※料金は時期により異なります。	駐車場	有 (無料、普通車30台、バス3台)
期間	1月下旬~5月上旬 平日 10:00~12:00 土日祝 10:00~15:30 (定休日:毎週水曜日) ※天候により期間や定休日等が変更になる場合があります。※月曜祝日の場合営業(苺の生育状態により休む場合有)	場所	姫路市船津町 4417
		連絡先	福永農産 TEL.090-5975-8650
		備考	お持ち帰り いちご1パック (約400g)

6 姫路ハートフル観光農園

内容	いちごの収穫体験	予約等	要予約 (当日予約可)
料金	30分食べ放題 大人 2800円 小学生 2000円 幼児 1000円 3歳以下 無料	駐車場	有 (無料 普通車80台 バス4台)
期間	12月~5月 10:00~15:00 (最終受付14:00) 定休日 月曜日 (祝日の場合は翌火曜日) 詳細はHPをご覧ください。	場所	姫路市夢前町山富13-2
		連絡先	姫路ハートフル観光農園 TEL.079-337-3715
		備考	皆様を笑顔にする「魔法のいちご」を是非ご賞味ください!!

7 香寺ハーブ・ガーデン

内容	ハーブ製品作り、ハーブの寄せ植え作りなどの体験	予約等	要予約 (2~3週間前までに予約) 最低20名から最大40名まで
料金	ハーブのお話し会 ハーブ石鹸作り 540円/個 ハーブ化粧水作り 1,080円 ハーブの寄せ植え (予算に応じて対応可能) ソーセージ作り 2,160円	駐車場	有 (無料 普通車13台、バス1台)
期間	10:00~17:00 定休日 年末年始とお盆、毎週水曜日	場所	姫路市香寺町矢田部 689-1
		連絡先	香寺ハーブ・ガーデン TEL.079-232-7316
		備考	農家レストラン且緩々(姫路市夢前町山之内乙120-1)でも開催可能です。その他なんでもご相談ください。

9 福鍋農園

内容	①みそづくり教室 ②餅つき体験会 ③季節に応じた農業体験	予約等	要予約
料金	① 3,000円 (2kgしこみそお持ち帰り) ②③ 1回1,000円 (野菜等のおみやげ付)	駐車場	有(無料)
期間	①11月~3月 ②12月~1月 ③随時 さつまいも掘り10月 豆の植付6月・収穫11月 etc 玉ねぎ・じゃがいも・大豆などの収穫体験、リース作り、ワークショップなども随時開催予定	場所	姫路市林田町中構 116
		連絡先	福鍋農園 代表 鍋島京子 TEL.090-8207-1050
		備考	来園される方は必ずご一報ください。

11 姫路市南恒屋ふれあい農園

内容	野菜・花等の栽培	予約等	空き状況や手続き方法については連絡先へお問い合わせください。
料金	普通農園A 1区画30㎡ 21,000円/年間 普通農園B 1区画50㎡ 31,000円/年間 プランター農園 1,500円/年間 ログハウス付き農園 152,770円/年間 (途中入園の場合は月割で算出)	駐車場	有 (無料 普通車19台、身障者用3台)
期間	4月~9月 8:00~18:00 10月~3月 8:00~17:00	場所	姫路市香寺町恒屋 551-17
		連絡先	姫路市農政総務課 TEL.079-221-2472
		備考	姫路市に住所を有する方または市内に勤務する方が使用できます。

8 姫路市夢さき夢のさと

内容	野菜等の収穫や加工体験、そば打ち体験	期間	9:00~17:00 定休日 月曜日 (祝日の場合は翌日) 12月28日~翌年1月5日
料金	さつまいもの収穫体験 (9月~11月) 880円~ (2名~100名程度) そば打ち体験 1,280円/人 (2名~40名程度) (そば打ちには、エプロン、タオルを持参ください。) 体験:10:00~13:30~ 所要時間90分 (体験~食べる)	予約等	要予約
		駐車場	有 (無料 普通車200台)
		場所	姫路市夢前町神種 1281-2
		連絡先	夢前夢工房 TEL.079-336-1585
		備考	各種体験に必要な時間等は連絡先へお問い合わせください。

10 姫路市に色ふるさと農園

内容	野菜・花等の栽培	駐車場	有 (無料 普通車18台、身障者用1台)
料金	1区画35㎡ 21,000円/年間 (途中入園の場合は月割で算出)	場所	姫路市船津町 4468-1
期間	4月~9月 8:00~18:00 10月~3月 8:00~17:00	連絡先	合同会社 REFARMA TEL.079-281-1489
予約等	空き状況や手続き方法については連絡先へお問い合わせください。	備考	姫路市に住所を有する方または市内に勤務する方が使用できます。

12 姫路市林田チャレンジ農園

内容	野菜・花等の栽培又は本格的農業へのチャレンジ	予約等	空き状況や手続き方法については連絡先へお問い合わせください。
料金	普通農園区画 1区画35㎡ 21,000円/年間 栽培講習付き農園区画※ 露地1区画 100㎡ ハウス1棟 175㎡ 156,000円/年間 (途中入園の場合は月割で算出)	駐車場	有(無料 普通車8台、身障者用2台)
期間	4月~9月 8:00~18:00 10月~3月 8:00~17:00	場所	姫路市林田町口佐見 380-2
		連絡先	姫路市農政総務課 TEL.079-221-2472
		備考	姫路市に住所を有する方または市内に勤務する方が使用できます。 ※薬物野菜・ハーブを中心とした栽培講習

姫路市「食品ロス」もったいない運動 推進店募集

食品ロスの現状

「食品ロス」とは、**まだ食べられるのに廃棄される食品のこと**。
日本の食品ロスは**年間646万トン**。国民一人あたりが「お茶碗1杯分」の食べ物を毎日捨てている計算になります。そのうち事業所からは、約半分の**357万トン**も！



※農林水産省及び環境省2015年度推計

推進店制度の概要

登録対象事業者 姫路市内で営業する飲食店、宿泊施設および食料品を扱う小売店など

登録要件 下記のいずれかの取組項目を**1つ以上**実践する店舗

<p>1</p> <p>小盛り、-halfサイズなど少量メニューがある</p>	<p>2</p> <p>食べ残した料理は、持ち帰りOK (衛生上、十分注意して実施してください)</p>	<p>3</p> <p>量り売りやバラ売り、規格外品・賞味期間近な食料品の割引販売がある</p>
<p>4</p> <p>宴会等での食べきり呼びかけ、ポスター等の掲示</p>	<p>5</p> <p>完食されたお客様に特典サービスの提供</p>	<p>6</p> <p>その他、食べきりの促進につながる取組</p>

推進店に登録されると...

- 食品ロス削減の取組を実践し、食品ロス削減に努める
- 姫路市から支給される啓発グッズを店舗に掲示するなど、食品ロス削減の取組について、来店者への周知に努める
- 姫路市が実施する食品ロス削減の取組に関する調査等に協力する



【お問い合わせ先】

姫路市リサイクル課 〒670-8501 姫路市安田四丁目1番地

【TEL】 079-221-2406 【FAX】 079-221-2408 【E-mail】 recycle@city.himeji.lg.jp

めざせ!!ユネスコ食文化創造都市 姫路・播磨の「海・里・山」をむすぶ

創作料理コンテスト 受賞レシピ



しらさぎはも 白鷺鯉

近年、播磨灘での漁獲量は右肩上がりとなっており、県下有数の漁獲量を誇る前どれのハモです。水揚げ後の生きたハモを直ちに活け締めし、血抜き処理しており、姫路城のような、真っ白でふっくらとした身が特徴です。姫路城が別名白鷺城と呼ばれていることから、「白鷺鯉」と命名し、ブランド化に取り組んでいます。

姫路・播磨は、「海・里・山」に囲まれた食材の宝庫です。本コンテストでは、地域の海産物・農産物・山の幸を自由な発想で組み合わせ、

一皿で姫路・播磨の魅力を表現していただきました。

料理を通して、地域の風土や文化、食材の背景に目を向け、「地元を知る」「地元を味わう」「地元を伝える」

その思いが、世代を超えて受け継がれることを願っています。ご家庭でも、食材や地域とのつながりを感じながら、食を通じた「物語」のある一皿をぜひお楽しみください。



最優秀賞

野菜そうめん

(日本調理製菓専門学校みかしほ学園 西村美晴さん)

《材料》2人分
 ・白鷺鯉(身)100g ・水溶き片栗粉..... 適量
 ・オクラ.....1/2本 (揚げナスと出汁)
 ・ナス..... 1本 ・出汁 100cc
 ・ヤングコーン.....1/8本 ・淡口しょうゆ... 小さじ1
 ・ミズナ..... 10g ・みりん..... 小さじ1 (照り焼き)
 ・砂糖.....1つまみ
 ・濃口しょうゆ.....大さじ1 ・かつお節.....1つまみ
 ・みりん.....大さじ1 ・白鷺鯉(骨)10g
 ・酒.....大さじ1 ・揚げ油..... 適量
 ・砂糖..... 小さじ1

《作り方》

- ① 鯉の照り焼き
 ・鍋に濃口しょうゆ・みりん・酒を入れて中火にかけ、水溶き片栗粉で軽くとろみをつけ、タレを作る。
 ・串を打った鯉を、身の方から焼く。焼き色がつけいたら皮目も焼き、身の方にタレを塗りながら照りよく焼き上げる。
 ・串を抜き、食べやすく切り分ける。
- ② 揚げナスと出汁
 ・ナスはヘタを揃えて切り、皮に縦5本の切り込みを入れる。箸で尻から中央まで穴をあけ、170℃の油で揚げる。揚げたら氷水に取り、皮をむく。
 ・鍋に出汁・淡口しょうゆ・みりん・砂糖を入れて火にかけ沸騰したらかつお節と焼いた鯉の骨を加え、合わせ出汁を取る。
 ・揚げナスの水気を絞り、麺状に細く切って出汁に浸す。同じ出汁でミズナもさっと茹で、飾り結びにする。
- ③ 付け合わせ
 ・オクラ、ヤングコーンは茹でて、細かく刻む。
- ④ 盛り付け
 ・器に、ナス→出汁→鯉→水菜→おくら→ヤングコーンの順に美しく盛り付ける。



坊勢漁業協同組合賞

ハモトウユウ

(日本調理製菓専門学校みかしほ学園 粕谷風悟さん)

《材料》2人分
 ・ズッキーニ.....30g
 ・タマネギ.....40g
 ・パプリカ.....10g
 ・ナス.....40g
 ・ニンニク..... 5g
 ・オリーブオイル..... 3g
 ・白鷺鯉(身)30g
 ・そうめん.....30g
 ・チーズ..... 5g
 ・マッシュルーム..... 10g
 ・白ワイン.....100g
 ・バター.....4g
 ・生クリーム.....20g
 ・白鷺鯉(骨) 適量
 ・トマト..... 20g
 ・トマト缶.....50g
 ・ヤングコーン.....10g
 ・ペニハルカ(さつまいも).....10g
 ・塩、胡椒..... 適量

《作り方》

- ① ズッキーニ、タマネギ、パプリカ、ナス、トマトは角切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、タマネギから順に野菜を入れ、水分を出すように炒める。
- ③ 鯉は下処理をし、さっと湯引きしてから表面を軽く炙る。
- ④ そうめんを茹で、チーズと混ぜてフライパンで焼き、ガレットを作る。
- ⑤ マッシュルームは細かく刻み、バターで炒め、白ワインを加えて軽く煮る。
- ⑥ ⑤に鯉の骨で取った出汁を加え、少し煮詰める。
- ⑦ ミキサーにかけ、こし器でなめらかにし、生クリームとバターを加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑧ ②の野菜にトマト缶を加え、水分を飛ばしながら煮て、塩、胡椒で味を整える。
- ⑨ 器にラタトゥイユ、ソース、鯉、ヤングコーンの順に盛り付ける。
- ⑩ 冷凍したペニハルカを削り、仕上げにふりかける。



姫路ユネスコ協会賞

白鷺鯉と秋野菜の天丼

(日本調理製菓専門学校みかしほ学園 高畑涼華さん)

《材料》2人分
 ・白鷺鯉.....50g
 ・ペニハルカ(さつまいも).....80g
 ・レンコン.....20g
 ・カボチャ.....40g
 ・ナス.....40g
 ・オクラ.....20g
 ・ヤングコーン.....20g
 ・マイタケ.....10g
 ・小麦粉.....大さじ9
 ・片栗粉.....大さじ3
 ・水.....150cc
 ・ご飯.....400g
 ・水.....120cc
 ・酒.....40cc
 ・みりん.....60cc
 ・砂糖.....大さじ4
 ・醤油.....60cc

《作り方》

- ① 材料を全て5~7cm程度の長さになるようにスライスする。
- ② 小麦粉、片栗粉、水で天ぷら用の衣を作る。
- ③ 材料を天ぷら用の衣にくぐらせて油で揚げる。
- ④ 水、酒、みりん、砂糖、醤油を鍋に入れ火にかけ沸騰させ、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ 器にご飯を盛り、その上に天ぷらをのせる。
- ⑥ 作ったタレを上からかける。

【主催】中播磨「海・里・山」をむすぶ食の研究会 【共催】姫路ユネスコ協会 【協力】学校法人みかしほ学園 日本調理製菓専門学校

