

自然が育んだ光る食材がいっぱいの但馬食堂へようこそ！
海・山・川の幸、なんでも揃って品揃え豊富♪定番のものから通好みなものまで、地元っ子一押しの但馬食をご紹介します！

- 海の幸
 - ノドグロ
 - 白イカ刺身
 - ホタルイカ
 - 刺身&佃煮
 - ドギの天ぷら
 - セコガニ
 - 松葉ガニ
 - そばもん
 - 各種こだわりの野菜
- 生野
 - ハヤシライス
 - 鹿肉丼
 - 八鹿豚カツ丼
 - 但馬牛
 - ローストビーフ丼
 - 牛の炙りとろ玉丼
 - 岩津ねぎまみれ丼
- ご飯もん
 - 但馬牛コロッケ
 - 但馬牛寿司
 - 愛しテールラーメン
 - スッポン鍋
 - 鮎の塩焼き
 - 山菜天ぷら

海の幸



地元ならではの味覚！セコガニをどうぞ。

雄ガニの「松葉ガニ」に対して、雌ガニは「セコガニ」と呼ばれ、雄よりも体が小さく、腹に卵を抱えているのが特徴。濃厚な内子、外子は絶品で一度食べたらヤミツキに。主に旅館や民宿、お食事処でセコガニ丼やみそ汁で味わうことができる。お値段もリーズナブルなのでお土産にもピッタリ！

【所】豊岡市、香美町、新温泉町

日本海の味覚の王者！
松葉ガニもぜひ
味わって♪



そばもん

但馬はそば処がたくさん。

但馬と言えば、何と言っても「出石皿そば」が有名ですが、実はそれ以外にも美味しいそばがたくさん！自然の恵みを受けたこだわりの手打ちそばは、店舗によって味や香りが異なり、食べ比べる価値あり。



床瀬のそば map C-2

100%のそば粉につなぎの自然薯を加えた田舎そばは絶品。他にも季節により山菜や川魚などの里の幸が味わえる。
【所】豊岡市竹野町床瀬
【問】たけの観光協会 0796-47-1080

- 出石皿そば** map E-3
【所】豊岡市出石町
【問】但馬国出石観光協会 0796-52-4806
- 江野そば** map D-2
【所】豊岡市江野 225-1
【問】そばの郷 江野そば 0796-24-5300
- 奈佐そば** map D-2
【所】豊岡市辻 538
【問】奈佐そば 0796-23-7122
- 殿さんそば** map C-3
【所】豊岡市日高町殿 810
【問】殿さんそば 0796-44-1888
- 春来そば** map B-2
【所】新温泉町春来 1318
【問】そば処 春来てっぺん道の駅 0796-80-9008
- 赤花そば** map F-2
【所】豊岡市但東町赤花 159-1
【問】赤花そばの郷 0796-56-0081
- 平家そば** map B-1
【所】香美町香住区余部 2980
【問】御崎 平家の里 0796-34-0100
- 高中そば** map E-3
【所】養父市奥米地
【問】高中そば処 079-665-0364

まだまだ
あります
そば処



海の幸はまかせて！さすが日本海！

- A. 白イカ刺身** 透明感あふれる弾力のあるコリコリの身が特徴。噛めば噛むほど出てくる白イカ独特の甘味が絶品。【所】豊岡市、香美町、新温泉町
- B. ノドグロ** 塩焼き、煮付け、刺身、炙り、茶漬けなど、「白身のトロ」と称される脂の乗ったノドグロは様々な楽しみ方ができる。【所】豊岡市、香美町、新温泉町
- C. ホタルイカ** 浜坂港はホタルイカの水揚げが日本一。春の風物詩で、刺身や佃煮、沖漬けなど様々な調理方法で楽しめる。【所】豊岡市、香美町、新温泉町
- D. ドギの天ぷら** 淡白な白身でコラーゲンがたっぷりの魚。呼び方は様々で「ぐら」、「のめ」、「ぐべ」などと呼ばれる。【所】豊岡市、香美町、新温泉町
【問】但馬漁業協同組合 0796-36-1331 【問】浜坂漁業協同組合 0796-82-3020

美食の但馬食堂へ いらっしやいませ！

野菜



岩津ねぎ

肉厚の葉から口いっぱい広がるとろとした甘みと独特の風味が美味！
【所】朝来市 【期】11～3月

但馬の新鮮野菜！

緑豊かな但馬の自然の中で育てられた野菜たち。1年を通して各地域で様々な農産物が作られている。

旬の但馬野菜は
たじまんなどで
購入できるよ！



map D-2

JA たじまファーマーズマーケット「たじまんま」では、毎日、但馬全域から新鮮な野菜や花、加工品などが生産者の手によって持ち込まれる。
【所】豊岡市八社宮 490 【問】0796-22-0300

キャベツ

玉がしっかりとまいた、重量感のあるキャベツが特徴。
【所】豊岡市日高町神鍋高原、香美町、新温泉町
【期】6～7月

夏だいこん

高原の涼涼な気候を生かして栽培されるため、きめが細かく、とても柔らかいと評判！
【所】養父市轟高原、新温泉町畑ヶ平高原
【期】7～10月

ピーマン

但馬は近畿でも有数の産地。肉厚でジューシーなピーマンをご賞味あれ！
【所】但馬地域全域
【期】6～11月

おまたせ
いたしました！

キャッ
幸せ～！

キャッ
おいしい！

私はセコガニと
但馬牛が食べたい！

ご注文は
お決まり
でしょうか？

ワイ
ワイ

ワイ
ワイ

ワイ
ワイ

ワイ
ワイ

但馬食 どう？

ご当地グルメ集めました。



みんな大好き♡ご当地丼を豪快に！

- E. 鹿肉丼** ヘルシーなことから人気を集める鹿肉料理。甘辛く煮込んだ鹿肉がたっぷり入った丼はあっさりしていて食べやすいと評判。
【所】朝来市岩津 96 【問】道の駅フレッシュあさご 079-670-4120 map D-5
- F. 八鹿豚カツ丼** 甘みのあるジューシーな肉の旨みを衣にとじ込めたカツ丼。他にもとんかつやカツカレー、豚まんも味わうことができる。
【所】養父市八鹿町高柳 241-1 【問】道の駅ようか但馬蔵 079-662-3200 map D-3
- G. 但馬牛ローストビーフ丼** 但馬牛の素材を活かした味が楽しめて、ジューシーさと旨味が出たボリューム感たっぷりの逸品。
【所】新温泉町極谷 57 【問】道の駅山陰海岸ジオパーク浜坂の郷 0796-80-9010 map B-1
- H. 牛炙りとろ玉丼** 彩り鮮やかな野菜に、炙った但馬牛がたっぷりのった贅沢な丼。半熟卵とからめて食べれば絶品。
【所】養父市上野 299 【問】道の駅但馬楽座 079-664-1000 map D-3
- I. 岩津ねぎまみれ丼** 朝来市の名産「岩津ねぎ」をどっさりさせて、特製のオリジナルタレと卵をかけた豪快な丼！
【所】朝来市内 【問】朝来市特産品ネットショップ「あさごもん」 079-672-2362 <https://www.asabura.jp/asagomon/>



但馬各地の
レストランや
お肉屋さんを
チェックしてね！

但馬牛コロッケ

神戸ビーフ、松阪牛などのブランド牛の素牛として有名な但馬牛の挽肉を使った、地元ならではの逸品。ひと口食べると肉の旨みと風味が口いっぱいに広がる。ホクホクのジャガイモとの相性も抜群！
【所】但馬地域全域



但馬牛寿司 map C-1

但馬牛と香美町産の米を使った贅沢な牛寿司。地元で醸造された酢と合わされると肉の甘味が引き立ち、さっぱりとした後味に、手軽に但馬牛を食べられると好評の逸品。
【所】香美町内の提供店舗
【問】香美町商工会 0796-36-0123



愛しテールラーメン map B-2

但馬牛のテールを煮込んだあっさりとしたスープが美味。新温泉町の6軒のお店で提供中。
【所】新温泉町
【問】新温泉町商工会温泉支所 0796-92-1856

但馬牛



山の恵みに感謝。

自然が豊富な但馬の山の幸はどれも絶品！清流にしか生息しない鮎やアマゴのほか、美しい水と土壌で育った山菜は隠れた名物！
【所】但馬地域全域

美容と滋養にスッポン鍋。

スッポンは身が柔らかく、味にクセがないため食べやすいと評判！ゼラチン質のコラーゲンたっぷりで、美容にいいと女性に人気。滋養強壮や血行促進にも優れ、体を温めてくれる逸品。
【所】香美町 【問】香美町小代観光協会 0796-97-2250

map B-3



海の幸