

イカの活き造り、小皿に盛ったそば、
まるごと一杯川がに入り釜めし。
地元メニューはビジュアル系。



伝統の こだわりそば

城下町出石が誇る地域ブランド「出石皿そば」は、白磁の小皿に小分けした独特のスタイルで、つゆにネギ・山芋・生卵を入れて食べるのが一般的。ほかにも十割そばの「赤花そば」や「殿さんそば」、「春来そば」、山間にある床瀬地区の自然薯をつなぎに使った手打ちそばなど、こだわりのそばが但馬各地にある。

*[問] 出石皿そば協同組合 0796-52-6556 map H-4
 * [問] 赤花そばの郷 0796-56-0081
 * [問] そば処 春来てっぺん 0796-92-2770
 * [問] たけの観光協会 0796-47-1080
 (床瀬のそばについて) map E-3



蟹 セコガニ 地元っ子は断然!

人々を魅了してやまない「カニ」。同じズワイガニでもメスは「セコガニ」と呼ばれる。オスにくらべるとかなり小ぶりですが、価格もだいたい1杯千円以下とお手ごろだが、プチプチとした歯ごたえの外子、濃厚な内子の味わいを知ると、やみつきになる。



塩焼きで食べて。

こんなに種類が！ えび 天然

甘えび、白えび、どろえび、鬼えび、しまえび…。但馬の漁港にはいろいろなエビが水揚げされる。甘みの強さやプリプリとした食感を知ると、地元の人は好んで食べるが、漁獲量が少なくあまり流通しないので但馬で食べるべし。お刺身や塩焼きのほか、ガラのみそ汁に入ると良いダシがでる。



←白えび



ようか ぶた 八鹿豚まん map F-6
 地元特産のブランド豚を使ったジューシーな肉まん。道の駅ようか但馬蔵で販売。*[問] 079-662-3200



鹿肉丼 map G-9
 道の駅フレッシュあさご(播但連絡道路・朝来SA内)では、牛丼ならぬ鹿肉丼が人気。*[問] 079-670-4120



海沿いは、ちくわ処



近海モノのトビウオ、イワシ、アジなどのすり身を使った練り製品は別格。沿岸部には専門店が多く、浜坂には明治初期から続く焼きちくわの店もある。豊岡市には「ちくわパン」なるものを販売するメーカー直売店もあるとか。



map C-3
 川がに釜めし
 秋限定
 (9月～11月上旬)

日本の上海ガニとも言べきモクスガニが丸ごと1杯入っている豪快メニュー。アユやアマゴなど川の幸にこだわる道の駅の自信作だ。*[問] 道の駅あゆの里矢田 0796-95-1369



ざっくり言うとう魚の漬け物。そのままでも食べられるが、糠を軽く落として焼けば香ばしさに食欲をそえられる。但馬ではサバやイカ、イワシが一般的。

へしこ



自然豊かな但馬には山菜料理の専門店も多い。天ぷら・あえもの・炊込みごはんなど色々な料理で味わいたい。山菜採りのガイドをしてくれる宿もある。

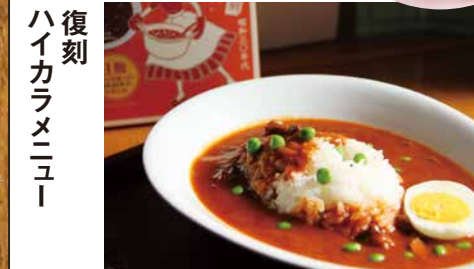
山菜料理



春から秋までイカづくし

日本海はイカのお漁場。但馬で水揚げされるのは、春のホタルイカ、夏から秋にかけて漁獲量の多いスルメイカや白いか(ケンサキイカ)、大型の赤いか(ソデイカ)のほか、ヤリイカ、アオリイカなど種類が豊富。特に夏の名物「活イカ料理」は絶品! 漁火の風景も美しい。

烏賊



復刻 ハイカラメニュー

生野ハヤシライス map G-10
 日本屈指の鉾山町として栄えた生野。昭和の高度成長期に都会から赴任した職員の社宅で作られていたというハヤシライスを復刻。町内の飲食店で味わえるほか、レトロなパッケージのレトルトも販売されている。*[問] NPOいくのライブミュージアム 079-679-2233



一夜干し ひと味ちがう

しっとりとした食感の一夜干し。素材の鮮度がよく、塩や干す時間の加減が絶妙だからなのか、但馬の干物はうまいと評判。干すことで臭みがなくなり、旨味が濃縮されるので、魚が苦手な人でも食べやすい。カレイ、ハタハタ、イカ、ノロゲンゲ(ドギ)など様々な干物が販売されている。

ノロゲンゲ

お手軽グルメも 抜かりナシ