

# 広島・宮島の旨いもん紹介



広島のお店紹介 P.33~

## 広島お好み焼き

広島人のソウルフードでご当地グルメの代表!

広島ご当地グルメと言えばなんといつてもお好み焼き。広島のお好み焼きは、関西のお好み焼きのように具と生地を混ぜ合わせてから焼くのとは違い、薄いクレープ状の生地を焼き、その上に具をのせて巻いていく「巻き焼き」が特徴です。具材には山盛りのキャベツに豚肉、もやし、玉子などに種を合わせるヘルシー食材です。



### 食べ方はへらか箸の2通り!

基本はへらを使って、鉄板の上で熱々のお好み焼きを「ふう～ふう～」しながら食べます。熱いのが苦手、へらで食べるのは難しい…という方は、注文時に「お皿で」と言えばお好み焼きがお皿にのってきますし、箸も普通に置いてあるので大丈夫です。



#### これで安心!へらを使った上手な食べ方をご紹介

- 1 お好み焼きに対してへらを垂直に立て、しっかりと押さえつけるようにしてカット。
- 2 口に入るよう一口サイズにカットしてへらでくい上げます。
- 3 热々のお好み焼きを「ふう～ふう～」して頂きます。
- 4 へらは熱くならないよう鉄板の端に置きます。
- 5 最後までへらで集めてキレイに食べましょう。



星食でも  
夕食でも  
食べるよ。

### お好みツウへの道! 知っておきたい情報

#### ● 広島県民の定番は「肉玉そば(にくたまそば)」

地元広島人がお好み焼きを食べるとき、ほとんど人が「肉玉そば」といふメニューを見ることなくれます。この肉玉そばとは、豚肉・たまご・そばが入っているスタンダードなお好み焼きをしていて、この構成力をするかしないかで地元客はどうかも分かってしまうほどです。

#### ● 豪快な焼き上がり風景! カウンターは特等席

「お好み焼きを食べるならカウンター」と書てもいいほどオススメのお店です。お店の焼き子さんは目の前で焼いてくれるので、お好み焼きの味方が学べることもちろん、大きな鉄板の焼けあがいで火光景を間近で見れる特等席。さらながらお好み焼きショーザパフォーマンスを見ているよう。お店の営業状況にもよりますが、グループで来店しても横並びで座ることができます。

#### ● お店の多さが美味しさの秘訣?

店舗数は広島県内に約1,700店舗あると言われ、大阪・兵庫に次ぐ全国で3番目ですが、人口当たりでは全国で1番多い数となっています。中でも広島市内にはこのうちの半数以上が占められており、お店勇士が日々切磋琢磨して「焼き」に磨きをかけています。プロが焼くことでお店ごとに個性が生まれ、それぞれの味を楽しむことができます。



美味しさの秘密にせまる!!



### 麺が入る文化

広島お好み焼きには中華蕪が入ります(お店での表記は「そば」)。リップした食感と麺の香りが見事にマッチし、広島お好み焼きの特徴となっています。麺の種類には生麺・高麗・石垣麺があります。お店によっては自家製麺を使用している店舗もあります。また、麺はうどんにかけることもできます。地元でのスタンダードはそば(中華蕪)ですが、うどんの方が好きな方も少なくないようです。

### 「どろっ」が特徴のソース

お好み焼きには欠かせない大切な味のお好みソース。その最大の特徴は「どろっ」です。お好み焼きが落っこちにくく、具をもよおさんでの特性は油揚げ(何種類もの看守味と異物、丼から作られ、米麺味も高いヘルシーソースです)。



#### オリジナルソースも誕生!

ソースの味にこだわるお店の中には、オタフクソースなどのメーカーと共同開発してオリジナルソースを使用している店舗もあり、独自の美味しさを追求しています。

### トッピングとスペシャルメニュー

#### 主なトッピングの種類

- ねぎ
- イカ天
- 牡蠣
- もち
- 生イカ
- コーン
- 大葉
- 生エビ
- 納豆



### ヘルシー料理としても注目

#### 山盛りキャベツで美容と健康

広島お好み焼きにはキャベツが山盛りあります。キャベツに含まれる栄養素は非常に多く、とりわけビタミンCは豊富に含まれており、免疫力や消化吸収、血液の予防にも効果的です。また、食物繊維は腸内環境を整えてくれます。



#### バランスのよい栄養で旅の充実をお手伝い

身体をつくる  
元となる  
たんぱく質



身体の中から  
整える  
ビタミン



エネルギーの  
元となる  
炭水化物



お好み焼きが観光中の健康と元気をサポート!

### お店選びの豆知識!

広島のお好み焼きは個性豊かな店舗が集合したテーマパーク型と個店店舗型があります

#### ● テーマパーク型とは…

ビルのワンフロアに10店舗以上が集合して、観光客や地元客でにぎわいを見せている場所。代表的なものとして「お好み村」(広島市中央区)や「ひらしまお好み物語横丁前里ば」(JR広島駅近隣)などがあります。「美味しいお好み焼きを食べてみたいけど…どこがよいかわからない」という方はテーマパーク型のお店をお勧めします。

#### ● 個店店舗型とは…

店舗自体を自分で運営し、地元住民に愛される個性豊かなお好み焼きが特徴です。「地元の常連客が違うお店で食べてみたい」という方は個店店舗型のお店をお勧めします。

### お土産・テイクアウトも

お好み焼きを食べる時間がない時でもテイクアウトできるお店があるので、便利な新幹線の中で食べることができます。また、お湯のオリジナルソースやお好み焼きのお土産がある店舗もあるので、広島思い出の味を自宅でも楽しむことができます。





# 瀬戸内の魚介

瀬戸が生み出す自然の恵み

瀬戸内の鮮魚を振る舞う店舗の数々

瀬戸内海は干満の差が大きく潮流が強いため、海底の栄養分が巻き上げられ魚介類の育成を促し豊かな漁場となっています。強い潮流により身が引き締まり、豊富な栄養を蓄え脂がのった魚介。こうした好条件の中で約1000種類の魚介類がいると言われており、瀬戸内海は天然の養殖場と呼ばれています。瀬戸内の新鮮な活魚で振舞う広島には、「瀬戸内料理」として魚料理を振舞うお店が数多く存在します。その日の朝に獲れた鮮魚の刺身や天ぷらなど、ここでしか味わえない瀬戸内の特有の味をご堪能してみてください。

瀬戸内の幸代表は小いわし

何度も洗うと奥みがとれ、身が引き締まり格別の旨さが引き出される事から、地元では「七度洗うと鰯の味」と言われてきました。小いわしは煮付けや天婦羅も美味しいですが、広島では刺身で頂くことが出来るので、ぜひ試してもらいたい一品です。



お取り扱い情報

**リクエスト出来る!? 刺身の盛り合わせ**  
地物をメインに提供しているお店の「刺身の盛り合わせ」には、瀬戸内の魚介を中心とした盛り合わせがよくあります。一度に色々な地魚を楽しむことができます。また、お店によっては瀬戸内の魚介のみを盛り合わせにできたり、種類をリクエストできる場合もあるので注文時に聞いてみるのもいいかもしれません。



仕入れによって  
毎日内容が変わる  
お店もあるよ



天然の養殖場と呼ばれる瀬戸内海

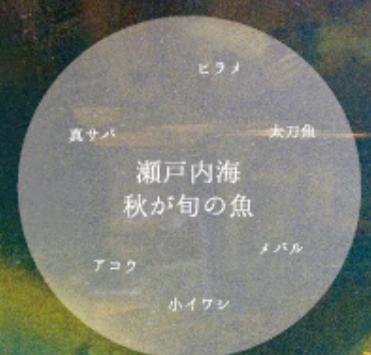
Setonaikai Sea



生簀（いけす）があるお店で  
活魚を楽しむ



広島市内には生簀を設けている店舗が多く、瀬戸内の活きた鮮魚をそのまま調理してもらうことも出来ます。仕入れる魚はその日によって違うこともあるので、お店のスタッフにオススメを聞いて頼むと良いかもしれません。





広島のお店紹介 P.37~ 宮島のお店紹介 P.47~

# 広島牡蠣

## 広島グルメと言えば牡蠣 厳しい出荷基準を乗り越えて

「海のミルク」と呼ばれる広島名産の牡蠣は身がプリプリして、濃厚で上品な潮の香りが特徴です。その品質を維持しているのは、全国一の厳しさと言われる出荷基準にあります。県が独自に条例を定めるなど、食品衛生上の安全対策には特に力をいれており、この厳しさが安全で高品質と言われる広島牡蠣の所以です。



### 日本一！群を抜いた生産量

広島の地では、およそ400年もの昔から牡蠣の養殖が行われてきました。現在では、広島県だけで全国生産量の60%ほどを占め、日本一を誇っています。これはどの生産量を支えるのは、養殖環境が優れていることはもちろん、多くの生産者が切磋琢磨して日々の努力を惜しまないからに他ありません。

一年中牡蠣が  
食べられる  
お店もあるよ



### 広島の 個性豊かな 牡蠣料理

人気！

#### 殻付き焼き牡蠣

机きたての牡蠣は香りと旨味が豊かで、美味しさを引き出してくれます。そのままでも美味しい食べれるほか、ゆずやかぼす、レモンを絞ったり、ポン酢をたらしても美味しいいただけます。溢れ出た牡蠣汁は絶対受け、すり歯のものもまた美味しいです。



人気！

#### 生牡蠣

旬の季節を迎えると生牡蠣を提供するお店が増えますが、近年では品種改良により一年中生牡蠣を楽しむようになりました。牡蠣本来の美味しいを堪能するなら殻付きの牡蠣を生でいただくのが一番。ほどよい塩味とともに、とろける旨味が口の中に広がります。



### 「牡蠣は鮮度！」

### だから産地で食すのが美味しい

魚は新鮮な方が美味しいように、牡蠣も鮮度が味を左右します。水揚げしてすぐのプリッピーマツタケを食べるなら、産地の広島が一番なのは言うまでもありません。広島では牡蠣を提供している飲食店が数多く存在し、牡蠣の生産者から直送を入れているお店もよく見かけます。そんな牡蠣の産地広島で食べるからこそその美味しいがあります。ぜひ、新鮮な広島牡蠣を体験してみてください。



### 牡蠣養殖に

### 最適な条件が揃った環境

場の品質を決定する要素は、穏やかな海域・牡蠣にとって最適の水温変化と塩分濃度・豊富な植物プランクトンと言われています。この全ての条件を満たしたのが牡蠣養殖で盛んな広島湾であり、ここで育った広島牡蠣が美味しい理由です。



牡蠣筏(かきいかだ)

瀬戸内海沿岸では藻筏で見られる現象。  
牡蠣はこの筏から約1mもの長さで海中に吊り下げて成長を続けています。



### 名物の穴子めし

広島の穴子めしは、炭火で焼いた穴子にお店ごとに工夫された秘伝のタレをつけてご飯に絡るのが一般的ですが、お店によっては煮穴子や蒸し穴子で作るところもあります。また、ご飯は穴子のアラからとった出汁で炊いているので味に深みが出ます。タレや作り方で味に違いが生まれているので、色々なお店の穴子めしを食べてみてください。広島ならではの味わいに出会えることでしょう。



宮島散策のお供は  
「穴子めし弁当」で決まり！  
歩いて観光する宮島では、栄養豊富な穴子めし弁当がうってつけ、宮島や宮島口の多くのお店で販売されています。



### 穴子料理のバリエーション

これは食べておきたい！

#### 活穴子の刺身

穴子は鮮度を争う魚です。活きた穴子をそのままさばくことで刺身として食べることができます。お店で食べるためには生糞(いけす)があることが必須になります。身が引き締まってプリリリの歯ごたえと、深く濃厚な味わいが口の中に広がります。



ひつまぶし風



穴子寿司



穴子の白焼き



# 広島地酒

広島のお店紹介 ● P.37~  
宮島のお店紹介 ● P.49~

## 酒処の地で400年の歴史に酔う

「水の都ひろしま」を形成する豊かな清流と、豊かな土地で育つ米酒。これら環境の恵みから「広島の酒」が生まれます。醸しきり育てて発酵力を向上させる日本初の製法「軟水醸造法」により、全国にその存在を知らしめた酒どころとなり、口あたりが柔らかく、芳醇で旨味に富んだ独特のまろやかな仕上がりが特徴です。全国最初の柔らかく、芳醇で旨味に富んだ独特のまろやかな仕上がりが特徴です。全国最初の柔らかく、芳醇で旨味に富んだ独特のまろやかな仕上がりが特徴です。全国最初の柔らかく、芳醇で旨味に富んだ独特のまろやかな仕上がりが特徴です。全国最初の柔らかく、芳醇で旨味に富んだ独特のまろやかな仕上がりが特徴です。



## 瀬戸内の幸のと相性抜群な広島のお酒

甘口から辛口まで多くの種類が揃う広島の地酒は、瀬戸内の魚料理と良く合います。お酒の知識がなくてもお店の方に聞くとお料理に合う地酒を教えてくれます。漁物、焼き物、お刺身など合わせてお酒によっていっそう美味しい頂けるので気軽に聞いてみるとよいでしょう。



## 広島地酒の一部をご紹介

### 蔵元

賀茂鶴酒造(かもつるしゃくぞう)

酒類販売代理店を手がける酒造メーカーで、創業は400年弱を数える。伝統的な手作りを守りつつ、先進的な精米技術を取り入れた新時代造りの先駆けでもある。



### 特製ゴールド賀茂鶴

昨年オバマ大統領来日の際、安倍首相がお酌したお酒として有名。香りは控えめながらしっかりとした旨味が特徴です。

### 蔵元

宝剣酒造(ほうけんしゃくぞう)

広島県呉市の中堅酒造メーカー。かつて20世の若狭や利き酒日本一に輝いた松氏が造るお酒は地元に湧き出る「宝剣水」で仕込みます。料理の相性をせず、嗜むのないお酒が特徴です。



### 蔵元

相原酒造

超軟水で仕込むお酒は、純米かづや上品で、香りが良く飲みやすい酒造りが特徴です。



### 蔵元

今田酒造本店

女性社員が造るお酒は、繊細かつやわらかで上品なお酒造りが特徴です。



### 蔵元

今田酒造本店

女性社員が造るお酒は、繊細かつやわらかで上品なお酒造りが特徴です。

### 蔵元

旭酒造

広島県の蔵元山口県の酒造メーカーで、近年では日本はもちろん海外でも人気となっています。味わった後の酒造りが特徴です。

# 広島の肉料理

広島県は、中国山地の自然豊かな風土と温かな気候に恵まれた県北部と、瀬戸内の温暖な気候が特徴で海のミネラルを豊富に含んだ肥料に富まれた県南部の恵まれた環境で、盛んに畜産が行われています。また広島県と畜産農家が協力して、良質で美味しい畜産技術開発が日夜行われており、全国で表彰される広島の畜産農家が多数存在しています。広島でしか食べることのできないお肉料理を、堪能してみてはいかがでしょうか。

## 広島ブランド牛

大地の恵みと生産者の  
こだわりが生み出す至高の味  
広島のお店紹介 ● P.42

広島県北西部地域では、江戸時代から和牛の産地として名をはせ、科学的な改良方法で、広島牛のリーフである「黒毛牛」「神牛牛」を生み出しました。その両者の良いところを掛け合わせ、今日の広島ブランドを確立したのが「広島牛」です。近年広島牛は審査が厳しく通過数が少ないため、その広島血統の牛を多くの方面で味わっていただくため品質改良し、近年誕生したのが広島牛「元就」です。また肥料にこだわり健康な牛を育てるに注力した「世羅みのり牛」も人気で、それぞれ広島市内の料理店で味わえます。



### 比婆牛

広島和牛のルーツとなる歴史ある血統の和牛で、鮮やかで纏屈なサシが特徴です。和牛本来の深いコクと上質な脂肪の香りが堪能できます。



### 神石牛

県北の自然豊かな高原で育った和牛です。無駄な脂が少なく鮮紅色が特徴で、味わいと豊かな風味が堪能できます。



### 広島牛

肉質等級がA4以上に格付された、まさに上質な逸品牛です。やわらかい舌ざわりに上品な脂肪の香りが溶け、まるやかさを堪能できます。



### 元就

広島血統を引き継ぐ新ブランド牛。筋組織が細かく、むだな脂肪が少ないのが特徴です。サシが纏よく入り、健康的な牛がもつ味わいの深さを堪能できます。



### 世羅みのり牛

ストレスを受けないよう飼育されているため、従来の牛に比べ脂肪が柔らかく甘みあり、牛肉の脂臭が少ないのが特徴です。サシが纏よく入り、健康的な牛がもつ味わいの深さを堪能できます。



広島のお店紹介 ● P.42

## 広島ブランド鶏

近年、広島県ではブランド鶏の育成にも力を入れており、「ひろしまハーブ鶏」「廣島赤鶏」などは県内の多くの飲食店でブランド鶏として扱われています。「ひろしまハーブ鶏」はその名の通りハーブを肥料に加えて育った鶏で、独特の香が少なくて、味めが濃むほどに旨味を堪能できます。



### ひろしま ハーブ鶏

豊かな自然と水に恵まれた広島県は、ハーブ鶏の飼育環境に適しています。肥料にハーブを加えて育った鶏は、独特の香が少なく、味めが濃むほどに旨味を堪能できます。



### 廣島赤鶏

地鶏より柔らかく渋力があるのが特徴で、ジューシーで鶏肉本来の旨味を堪能できます。