



魚を食べて健康になろう！

おまえざきの魚料理

市制施行 20 周年を盛り上げる記念事業「魚を食べて健康になろう！おまえざきの魚料理」を開催！
港町である御前崎市では、さまざまな魚が水揚げされます。体内でほとんど生成されない必須脂肪酸である DHA や EPA などが多く含まれる魚は、食事として楽しめるだけでなく、健康を手助けする一面ももつ素敵な食材です。健康とおいしい食事を求めて市内の飲食店巡りをしてみませんか？



▲市ホームページ

照会 企画政策課 ☎0537⑧1161
健康づくり課 ☎0537⑧1123

登録店一覧 ※料金は税込です

お食事処 浜一



たちうお天丼

若返り効果のビタミンEを含むコーン油と米油であっさり揚げました。サラダ付きで栄養バランスばっちり！

¥1,100円 ☎池新田6232 ☎0537⑧7388 ☎11:00~13:30, 17:00~20:30(日曜日は19:30まで) ㊟月

いかり食堂



御前崎カレー

ごろっとした野菜と厚切りのなまりぶしがたっぷり入って元気になる、夏でも冬でも食べたくなる一品です。

¥600円 ☎御前崎3407 ☎0548⑧2153 ☎11:00~19:30 ㊟日

御前崎レストラン たわら屋



かつを丼

新鮮なカツオには良質な脂がたっぷり。貧血予防と疲労回復にもってこいの一品です。

¥1,350円 ☎合戸4433 道の駅風のマルシェ御前崎内 ☎0537⑧1660 ☎7:00~10:00, 11:00~14:00 ㊟月

一本釣り 日光丸



蕁焼きカツオタタキ定食

良質な脂と鉄分がとれるカツオの栄養をギュッと閉じ込めました。蕁焼きの香りが食欲をそそります。

¥1,100円 ☎港6099-7 海鮮なぶら市場内 ☎0548⑧1250 ☎11:00~17:00(ネタがなくなり次第終了) ㊟火

寿し処 海幸



御前崎海幸丼

御前崎港で水揚げされた海産物を一皿にした贅沢な一品。カルシウムとタンパク質が豊富です。

¥1,430円(テイクアウト1,380円) ☎港6099-7 海鮮なぶら市場内 ☎0548⑧6166 ☎11:00~16:00(ネタがなくなり次第終了) ㊟火

お食事処 海鮮

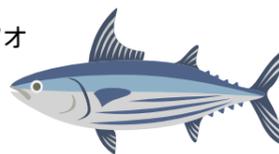


レアかつおカツ定食

カツオをクエン酸が含まれるポン酢と食べることで、鉄分やカルシウムの吸収を促進します。

¥1,500円 ☎港6099-7 海鮮なぶら市場内 ☎0548⑧6789 ☎11:00~15:00 ㊟土日祝

カツオ



DHA・EPAといった良質な脂の含有量は魚の中でもトップクラス。貧血予防や疲労回復、細胞再生を助ける。

金目鯛



脂のたっぷり、DHAが豊富。貧血予防や疲労回復、細胞再生を助ける。

シラス



カルシウムのほか、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンB12、EPA、DHAを多く含む。

タチウオ



オレイン酸が体内の酸化予防を助け、DHAが豊富に含まれる。

登録店の目印はのぼり旗！



登録店はまだまだ募集中！お店自慢の一品、ぜひご応募ください！

三平寿司



かつお漬け入りばらちらし丼

魚のタンパク質と野菜のビタミンが盛りだくさん。栄養満点のばらちらし丼です。

¥1,320円(テイクアウト1,300円) ☎御前崎91-15 ☎0548⑧3019 ☎11:30~13:30, 17:00~22:30 ㊟月

海鮮料理みはる



なぶら定食

御前崎港で水揚げされた旬な魚をふんだんに使い、鮮度良く栄養価が豊富な定食です。

¥2,000円 ☎御前崎1099-3 ☎0548⑧5328 ☎11:00~14:00, 17:00~21:00(L.O20:30, 月は屋営業のみ、材料がなくなり次第終了) ㊟無

和風レストラン ナチュラル



金目鯛姿煮定食

煮付けることで身が柔らかくなるので、消化しやすく、体に優しい定食です。

¥1,760円 ☎港6099-7 海鮮なぶら市場内 ☎0548⑧6618 ☎11:00~18:00 ㊟火

磯料理 厨



なまりぶしサラダ

野菜のビタミンとなまりぶしの栄養を一緒にとれるヘルシーサラダです。

¥680円 ☎御前崎1140-22 ☎0548⑧1439 ☎11:00~14:00, 17:00~21:00 ㊟水、隔週で木

割烹 合亀



かつおのサラダユッケ丼

10種類の野菜とカツオを韓国風特製ダレで食べるヘルシー丼。卵黄を絡めてタンパク質アップ！

¥1,200円 ☎合戸335 ☎0537⑧3022 ☎11:30~14:00, 17:30~23:00(L.O21:30) ㊟日

小松寿し



太刀魚の西京焼き

味噌と組み合わせることで腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えます。腸活にぴったり！

¥1,000円 ☎池新田5799-1 ☎0537⑧3962 ☎11:00~14:00, 16:30~22:00 ㊟月

※掲載は申込順