



大洗町の沖合(常磐沖)は、プランクトンや小鱼が豊富です。それらを捕食しているこの地域で捕れた「あんこう」は特に美味しいことから「西のふぐ、東のあんこう」との言い伝えがあるほどで、「あんこう」はまさに茨城を代表する冬の味覚となっています。頭が平たく、巨大な口には鋭い歯が並ぶグロテスクな姿の深海魚「あんこう」。しかし、その姿に似合わず、味は淡泊で美味しく、捨てるところがありません。「あんこう」は昔から料亭や旅館にとって高級食材であり、あごと骨以外は余すところなく食べられ珍重されてきました。一般に「あんこうの七つ道具」と呼ばれる各部位は、それぞれ異なる食感や味わいを楽しむことができます。また、表面がヌルヌルしている「あんこう」は、まな板の上では捌きにいため「吊るし切り」するのが通例となっています。

大洗の「あんこう料理」



あんこうの旬

＊「あんこう」は、肝が肥大化する11月～2月が一番美味しいとされています。

＊大洗町内には独自のあんこう料理を提供している多くの飲食店があり、さまざまな「あんこう料理」をお楽しみいただけます。各店により料理方法(どぶ汁など)が異なる場合がございますので、ご注文の際には献立内容などをご確認ください。



あんこうの部位の中で最も珍重されているのが肝です。肝は淡白な身の部位とは異なり、濃厚で口溶けもめらかな独特の味わい。脂の乗った肝は「海のフォアグラ」と称されるほどの珍味。蒸した肝を、ポン酢などでいただきます。



供酢(ともず)

大洗が発祥のあんこう料理の逸品。白身をはじめ、皮やヒレ、胃などの、あんこうの七つ道具を茹でたものを、肝を溶いて合せた酢味噌でいただきます。舌に刺激的な供酢と淡泊なあんこうのからみが美味を誘います。

あんこうの七つ道具

あんこうは身、皮、水袋(胃)、肝(肝臓)、ヌノ(卵巣)、えら、トモ(ヒレ)が食用部位となっており、それらは「あんこうの七つ道具」と呼ばれ、骨とあご、眼球以外は余すところなく食べられます。あんこうそのものは水分の多い白身で脂質量は低く、魚介類の中でも非常にカロリーの低い食材です。身やえらわらかく淡泊で上品な味わいですが、皮、胃、卵巣、えら、ヒレなどは弾力性に富んだ食感が特長で、鍋などにすると噛むほどに味が出ます。一方、肝臓は「あん肝」と呼ばれ、見た目と食感、濃厚な美味しさから「海のフォアグラ」とも言われています。肝は脂質が高く高カロリーで、ビタミンA(レチノール)やビタミン12、ビタミンDを豊富に含んでいることから、肌の健康を維持したり、老化防止、視覚の暗順応に良いとされています。また、皮のゼラチン質に多く含まれるコラーゲンとの相乗効果で、美肌効果も期待できます。これだけの栄養が揃った「あんこう」はまさに優秀な健康食材と言えるでしょう。

お土産物



IBARAKI UME YOKAN
[澄清]-CHOSEI-[曉]-AKATSUKI-
茨城の空の情景を表現した梅ようかん。梅ゼリーとようかんの二層になっており、澄み渡った空を表現した味の「澄清(ちょうせい)」と、始まりの朝焼けをイメージした味の「曉」の二種類。



みつだんご
大洗の庶民の味、みつだんご。米ではなく小麦粉で作られるふんわりとしたお団子。軽い口当たりで優しい甘さが癖になります。



クラフトビール
大洗シーサイドステーションにあるBeach Culture Brewingで醸造している大洗産の地ビールです。

しらすせんべい
創業明治二十九年。水産品評会で農林水産大臣賞の受賞歴を持つ、しらす干しを使用したせんべい。焼き菓子と油菓子の二種類の違った味わいを楽しめます。

アライッペプリントせんべい
茨城県産のお米を100%使用した生地を香ばしく焼き上げ、焼き塩で味付けされたお煎餅です。サクッとした食感が、子どもからお年寄りまで楽しめるよう塩味も控えめにしました。

地元一貫造り 純米「彦市」
大洗で育ったお米「チヨニシキ」を使用した地元一貫造り。地元の気候風土を最大限に活かした蔵元渾身の純米酒です。大洗町ブランド認証品としても登録されており、お米の旨みを感じる柔らかな味わい、スッパリとした飲み易さが特徴のお酒です。

クラフトビール
大洗シーサイドステーションにあるBeach Culture Brewingで醸造している大洗産の地ビールです。

クラフトビール
大洗シーサイドステーションにあるBeach Culture Brewingで醸造している大洗産の地ビールです。

クラフトビール
大洗シーサイドステーションにあるBeach Culture Brewingで醸造している大洗産の地ビールです。



太平洋と川と田園に囲まれた海の郷・大洗の自然を活かした体験をお楽しみください。

オンライン予約はこちら▶



トゥクトゥク レンタカー「のつとく」
「のつとく」は、茨城県で観光客数No.1を誇る「大洗町」を拠点に展開するトゥクトゥクを活用したモビリティサービスです。そんなトゥクトゥクを使って普段とは違う旅や冒険をしませんか？



アクアワールド 茨城県大洗水族館
日本のサメの飼育数を誇る、日本でもトップクラスの大型水族館。大小60の水槽に暮らす580種68,000点の生き物たちが皆さまを躍動と感動に溢れた海の「新世海」へ。



スポーツタイプ 自転車 (E-bike)
うみまちテラスでは、通常のレンタルサイクル以外に、電動アシスト付きスポーツタイプの自転車(E-bike)もレンタル可能です。こちらはオンラインでの事前予約も承っております。

29 民宿 あんばいや

住 大洗町磯浜町492-1 ☎ 029-267-3637

30 民宿 足袋豊

住 大洗町磯浜町518 ☎ 029-267-3065

31 民宿 浜の湯

住 大洗町磯浜町1026 ☎ 029-267-3569

32 民宿 近海料理の宿 大勘荘

住 大洗町大貫町27 ☎ 029-267-2850

33 民宿 浜野屋

住 大洗町大貫町78 ☎ 029-267-3729

34 民宿 セイラーズ

住 大洗町大貫町163-6 ☎ 029-267-5387

35 ニューさかえや

住 大洗町大貫町64-371 ☎ 029-267-5370

36 民宿 江戸栄

住 大洗町大貫町64-68 ☎ 029-267-3022

37 民宿 みしか

住 大洗町大貫町575-6 ☎ 050-8883-5940 (10:00～21:00)

保養所・グランピング等 その他の宿泊施設

38 大洗鷗松亭

住 大洗町磯浜町8179-5 ☎ 029-266-1122
※あんこう鍋の提供は11月12日から2月末まで(12月26日から1月6日を除く) ※大洗温泉

access

電車をご利用の場合		
東京	◎1時間10分	水戸
小山	1時間20分	
郡山	3時間40分	
いわき	◎1時間20分	大洗
鹿嶋	大洗鹿島線・55分	

お車をご利用の場合		
東京	常磐自動車道 約1時間30分	大洗
高崎	北関東自動車道 約2時間	
宇都宮	北関東自動車道 約1時間10分	
潮来	国道51号線 約1時間	

循環バス「海遊号」のご案内
運賃 1回につき おとな・・・100円
子ども・・・50円
1日フリー乗車券(乗り降り自由)
おとな200円/子ども100円
※バス車内にて販売
ルートマップ・時刻表はこちら

タクシーのご案内
グリーン交通ながら常陽
TEL 029-267-3231
株式会社ひまわり交通
TEL 029-267-2121
湊第一交通株式会社
TEL 029-262-3456

電動付きレンタサイクルのご案内
大洗町観光情報交流センター
「うみまちテラス」
TEL 029-266-0788
※事前にアプリの登録が必要となります。

常世國大洗 海の郷
(一社)大洗観光協会(うみまちテラス内) TEL 029-266-0788 https://www.oarai-info.jp/

大洗の味自慢

OARAI あんこう鍋 味めぐり MAP

観光&宿泊ガイド



あんこう鍋の
カナンネット予約はこちら▶

観光SPOT

神磯の鳥居

神が降り立った地、神磯に立つ鳥居は大洗磯前神社の鳥居の一つです。鳥居が朝日に照らされ、太平洋の荒波が岩礁に白く砕ける瞬間は神々しい光景です。また、大洗磯前神社は、平安時代に創建された由緒ある古い神社です。

大洗マリンタワー

大洗のシンボル。地上約55mの展望室からは、360度の大パノラマが楽しめ、眼下に太平洋をはじめ、晴れた日には富士山や日光那須連山、筑波山という絶景が望めます。



大洗サンビーチ 海水浴場

広大な砂浜と透浅の海が美しい海水浴場。潮干狩りやサーフィンが人気で、スポーツ・音楽・アート、リフレッシュビーチとしてフォトスポットでも人気です。

かねふく めんたいパーク大洗

明太子の老舗かねふくが運営する、明太子専門テーマパーク。無料で見学できる明太子工場に、できたて明太子の直売店、フードコート、キッズランドなど、大人から子供まで楽しめます。

大洗キャンプ場

森林浴の森100選にも選ばれた松林の中にあるキャンプ場。ネイチャー体験も開催されるほか、ペット同伴OKなのもポイント！

大洗の宿

あんこうマークはあんこう鍋ブランド提供店です(宿泊者のみ)

ホテル・旅館

※文字色が紫のお店は飲食店も兼業しています(裏面参照)

1 亀の井ホテル 大洗

住 大洗町磯浜町7986-2 ☎ 029-267-3191
※露天風呂のみ大洗温泉

2 旅館 入船(Irifune)

住 大洗町磯浜町8252-9 ☎ 029-267-3220
※大洗温泉

3 松葉旅館

住 大洗町磯浜町7853-6 ☎ 029-267-3597

4 大洗パークホテル

住 大洗町磯浜町8249-10 ☎ 0570-001-336
※大洗温泉

5 料亭旅館 大洗山口楼

住 大洗町磯浜町8249-4 ☎ 029-267-3566

6 いそや旅館

住 大洗町磯浜町6888 ☎ 029-266-1200

7 大洗ホテルANNEX 魚来庵

住 大洗町磯浜町6885 ☎ 029-212-3488

8 里海邸 金波楼本邸

住 大洗町磯浜町6883 ☎ 029-267-2101