志摩の郷土料理 てこね寿司が食べられるお店20軒。

阿児町 ① 海の幸料理 みやま亭 <地図> B-1

自家栽培の米やこだわりの魚介類を使用

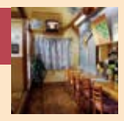
有機肥料のみを使った自家栽培のコシヒカリ、答志島の魚市場で仕入れる魚介類など、こだわりの食材を使った日本料理が楽しめる一軒。てこね寿司にもその材料が使われており、ピカピカの酢飯の上には自家製の醤油ダレに漬けたカツオがたっぷり！

かつおてこね寿司（茶碗蒸し、小鉢、味噌汁、デザート付）1,500円

【おすすめメニュー】
- ●囲炉裏海鮮（要予約）……4,000円～
- ●四季の会席（要予約）……3,500円～
- ●海鮮鍋席（要予約）……4,000円～

TEL:0599-43-1311
志摩市阿児町鵜方4990
営／11:30～13:30
17:00～21:00
休／水曜
席／92席
P／22台

阿児町 ② 手打ちうどん あこや <地図> B-1



本場のてこね寿司と手打ちうどんがセットに

てこね寿司誕生の地といわれる志摩町和具出身の大将が、幼い頃から食べてきた家庭の味をそのまま再現した「和具流のてこね寿司」が味わえる。毎日手打ちされるモチモチのうどんとセットで味わえる「しまし定食」でお腹いっぱいになろう。

しまし定食（ミニあおさうどん・ミニてこね）900円

【おすすめメニュー】
- ●伊勢志摩定食……800円
- ●肉おろしうどん……850円
- ●鍋焼きうどん みそ味……900円
- ●海老おろしうどん……800円
- ●小海老入り玉丼（並）……650円

TEL:0599-43-8616
志摩市阿児町鵜方4999
営／11:30～14:30
（14:00LO）
17:00～21:00
休／火曜　席／33席
P／10台

阿児町 ③ さとなか寿し <地図> B-1

漁師が作ってきた昔ながらのてこねを再現

創業40年以上の江戸前寿司のお店。お客さからのリクエストでメニューに加えたてこね寿司は、甘さ控えめの寿司飯の上に醤油、昆布などで作った自家製のタレに漬け込んだ季節の魚を盛り付ける。旬の魚を漁師が作ってきた昔ながらのスタイルでぜひ。

手こね寿司 800円（税別）

【おすすめメニュー（税別）】
- ●おまかせにぎり……3,000円
- ●並（盛り合わせ）…1,000円
- ●刺身盛合せ……1,500円
- ●上にぎり……2,000円
- ●お子様寿司（菓子付き）……700円

TEL:0599-43-2407
志摩市阿児町鵜方1204-11
営／17:00～深夜0:00
休／日曜
（月曜が祝日の場合は月曜に振替）
席／16席
P／3台

阿児町 ④ おとや <地図> B-1

甘めの味付けに薬味が絶妙なアクセント

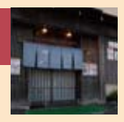
明治41年創業の老舗寿司・和食店。てこね寿司には一番味が良いとされる3～5kgのカツオをはじめ、アジなど旬の魚を使うことも。誰もが食べやすい味にと甘めに仕上げるタレがポイントだ。酢飯の間にもカツオが挟まれており大満足！

「てこね寿司」（あおさとあさりのお吸い物付）1,000円（税別）

【おすすめメニュー】
- ●海鮮丼……2,700円
- ●特上寿司……2,700円
- ●デラックス巻……1,620円
- ●おとや定食A（ランチタイム限定）1,296円
- ●おとや定食B（ランチタイム限定）1,296円

TEL:0599-43-0074
志摩市阿児町鵜方1692
営／12:00～13:30
17:00～21:00
休／水曜
席／34席
P／5台

阿児町 ⑤ 志摩の喰い処 磯っ子 <地図> B-1



彩りよくてこね風ちらし寿司に

カツオをはじめ、その時期の旬の魚をタレに漬け、酢飯の上に綺麗に並べた見た目も華やかなてこね寿司。彩り良く見えるようにと玉子や海老などの具材も一緒に盛り付けられており、贅沢な味わいを楽しむことができると好評だ。

「手こね寿し」（小鉢、赤だし付）1,350円

【おすすめメニュー】
- ●海女の磯焼御膳…3,990円
- ●志摩の味御膳……2,970円
- ●磯っ子ごちそう御膳……2,160円
- ●まかない丼スペシャル御膳（お昼のみ）……1,690円
- ●一品料理各種……432円～

TEL:0599-43-4511
志摩市阿児町鵜方1998-12
営／11:00～14:00
16:30～22:00
休／月曜（祝日の場合変更有）
席／55席
P／15台

阿児町 ⑥ 日本料理 銀鱗 <地図> C-1

少し厚めのカツオを甘さ控えめに味付け

少し厚めで食べ応えのあるカツオの切り身をたっぷり使用。甘さ控えめのタレに、注文を受けてからカツオの切り身をさっと漬けて味付けする。さっぱりと食べられるようにと添えられるきゅうりの千切りがポイント。食感のアクセントにもなっている。

てこね寿司 1,000円（税別）

【おすすめメニュー（税別）】
- ●とうもろこしの天婦羅…700円
- ●揚げ出し胡麻豆腐…400円
- ●おまかせコース（10品）…4,000円
- ●真珠貝柱の酢味噌（季節限定）……600円
- ●ふぐのとっくり蒸し（季節限定）……1,200円

TEL:0599-43-6866
志摩市阿児町鵜方3112-1
営／11:00～14:00
（13:30LO）
17:00～23:00
（22:30LO）
休／日・祝日の昼、夜は不定休
席／28席　P／20台

阿児町 ⑦ 大島 <地図> C-1

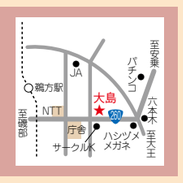
太巻きの具材を挟んだ具だくさんてこね寿司

醤油、みりんなどで作る少し甘めのタレにカツオの切り身を色が変わらない程度にさっと漬け込む。細かく切ったかんぴょうや高野豆腐などたっぷりの具材を挟み込むこちらならではのてこね寿司をぜひ一度堪能してみて。

「てこね寿司」900円

【おすすめメニュー】
- ●てっちりコース（10月～3月）……3,670円～
- ●寿司天ぷらセット…2,000円
- ●海鮮丼……1,250円～
- ●磯料理定食……2,300円
- ●てこね天ぷらセット……1,800円

TEL:0599-43-0250
志摩市阿児町鵜方2419-1
営／11:00～13:30
16:00～23:00
休／火曜
席／40席
P／25台
カード利用／不可



阿児町 ⑧ すし政 <地図> E-3

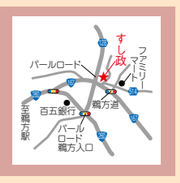
季節の天然魚を使った素朴な志摩の味

夫婦で30年以上営まれるこちらは、安乗の魚市場や地元の魚屋などを周り、主人自ら近海の天然魚を仕入れるこだわりの寿司屋。てこね寿司にはカツオの他、カンパチ、アジ、鮪など季節の魚を甘めのタレに漬け込んで使用。生姜や刻み海苔の風味も堪らない。

てこね寿司（お吸い物または味噌汁付）1,080円

【おすすめメニュー】
- ●にぎり……1,500円
- ●刺身定食……1,200円

TEL:0599-43-4098
志摩市阿児町鵜方2729-1
営／11:00～22:30
休／火曜
席／25席
P／5台
カード利用／不可



阿児町 ⑨ 賢島ファミリーホテル はな屋 <地図> D-3

季節の地魚は何が出てくるのかお楽しみ

賢島駅から徒歩2分、「賢島エスパーニャクルーズ」乗り場前にある旅館。和具、波切、船越などでご主人が仕入れるその日に水揚げされた新鮮な魚を使用するてこね寿司は、どんな魚が出てくるかは訪れてからのお楽しみ！

「手こねセット」（地魚てこねずし、小鉢、お味噌汁、お漬物）1,080円

【おすすめメニュー（税別）】
- ●日替りランチ（11:30～14:00）……1,000円～
- ●お造り膳……2,500円
- ●1泊2食……9,000円～

※てこねずしは日替りランチでも楽しめる※数量限定のため、予約がおすすめ

TEL:0599-46-1020
志摩市阿児町神明737-13
営／11:30～18:00
休／不定休
席／40席
P／30台

阿児町 ⑩ 寿し南草 <地図> E-3

地魚と専用のシャリで作る寿司屋のてこね

ハマチやアジ、カツオなどその時期に揚がる志摩の地魚を、少し甘みを効かせた醤油ダレにさっとくぐらせてこね寿司に使用。冷凍物は一切使用せず、安乗の魚市場で仲買人から直接買い付けるなど、地元の魚にこだわる姿勢が支持を得ている。

てこね寿司定食（天ぷら、茶碗蒸し、小鉢、味噌汁付）1,450円

【おすすめメニュー】
- ●寿司定食……1,050円
- ●唐揚げ定食……850円
- ●海鮮ちらし……1,800円
- ●造り盛り合わせ…1,350円～
- ●的矢かきフライ定食（11月～2月）……1,350円～

TEL:0599-43-3177
志摩市阿児町国府1080-6
営／11:00～13:30
17:00～20:00
休／水曜不定休
席／30席
P／15台

阿児町 ⑪ 鮨暁 <地図> E-3

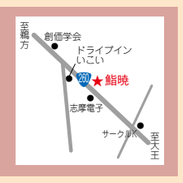
具材の8割以上が地元産てこね風ちらし寿司

10種類以上のネタを使う具沢山なこちらは、てこねをアレンジしたオリジナルちらし寿司。「カツオ以外にも志摩には美味しい魚がたくさんある」と、てこね風のタレに漬けてたっぷり盛り付ける。祝いの際は大皿に盛り付け華やかに演出してくれる。

「特上ちらし」2,800円（税別）

【おすすめメニュー（税別）】
- ●特上にぎり……2,800円
- ●穴子の押し寿司…1,200円
- ●鯖の押し寿司……1,200円
- ●上ちらし……1,800円
- ●上にぎり……1,800円

TEL:0599-45-5586
志摩市阿児町甲賀1460-2
営／11:30～14:00
17:00～21:00LO
休／水曜
席／26席
P／20台



阿児町 ⑫ 丸仙製パン（株） <地図> E-3

業務用ライスセンターなので大量注文もOK

持ち帰り用のてこね寿司を製造しているライスセンター。要予約で大量注文も受け付けている。伊賀米コシヒカリを少し固めに炊いて作るシャリは、伊勢志摩地区の有名ホテルなどへも納められる自慢の味だ。ぜひ気軽に買いに行こう。

「手こね寿司」500円

TEL:0599-45-0011
志摩市阿児町甲賀4106
営／8:00～16:00
休／無休
P／30台

大王町 ⑬ 大王荘 <地図> F-4

継ぎ足しながら使う自家製醤油ダレが決め手

全室オーシャンビューの民宿に併設される居酒屋では、漁師町ならではの魚介料理を提供。カツオを漬ける醤油ダレは鰻屋のように使うたびに継ぎ足しており、味や香りが落ち着いてまろやかになっている。シャリに混ぜられた黒胡麻と生姜がポイント。

漁師寿し膳（茶碗蒸し、温泉卵、アオサの味噌汁付）1,050円（昼のみ注文可）

【おすすめメニュー】
- ●磯焼定食……1,900円
- ●かつお茶漬け……840円
- ●牡蛎膳（季節限定）……1,350円
- ●波切御膳……1,900円
- ●網元御膳……2,500円

TEL:0599-72-1234
志摩市大王町波切244
営／11:30～14:00
18:00～0:00
休／水曜
席／26席
P／14台

大王町 ⑭ ぢがみや旅館 <地図> E-5

現在も冠婚葬祭で食されるてこね寿司

海のほど近くに建つ料理自慢の宿。昼食のみの利用もでき、てこね寿司は予約無しでも食べられる気軽さが嬉しい。カツオを使用する場合が多いが、前日に予約をすれば鮪、白身魚など旬の魚で作ることも可能。ぜひ試してみて。

「手こね寿司」800円（税別）

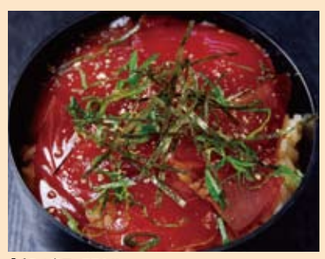
【おすすめメニュー（税別）】
- ●うなぎご飯（1升）……10,000円
- ●夕食……4,000円～
- ●1泊2食付……12,000円～

※金額は全て税別

TEL:0599-72-2201
志摩市大王町船越1093
営／11:00～14:00
休／年末年始、GW、お盆
席／80席
P／20台

志摩町 ⑮ 宝味 <地図> D-5

志摩町出身の主人が家庭の味を再現する



志摩町の長田橋のたもとに建つこちらは、志摩の魚を使った居酒屋料理や創作料理、寿司など幅広いメニューが揃う一軒。地元出身のご主人が幼い頃から親しんだ家庭の味を再現して作られるてこね寿司をぜひ味わおう。

「手こね寿司」770円

【おすすめメニュー】
- ●式年遷宮セット…1,200円
- ●焼きトンカツステーキ……780円
- ●造り盛り合わせ…1,200円～
- ●寿司御膳……1,500円
- ●トマトガーリックチーズ焼……480円

TEL:0599-85-7272
志摩市志摩町片田3971-4
営／11:30～14:00
17:00～22:00
（21:30LO）
休／月曜　席／46席
P／13台

志摩町 ⑯ 寿司音 <地図> D-5

カツオ船の漁師が船上で作った本物の味

カツオ船に乗っていた先代主人が完成させた味は本物の漁師の味。てこね寿司に使う志摩産のカツオはご飯と馴染みやすいように薄めに切り、醤油や砂糖などで作る甘めのタレでさっと味付け。シンプルで温かい一品だ。

「てこね寿司」972円

【おすすめメニュー】
- ●上にぎり……1,785円
- ●うなぎ上……2,310円
- ●寿司懐石（桜）……2,520円
- ●盛合せ……945円
- ●松定食……1,785円

TEL:0599-85-0422
志摩市志摩町和具1896-60
営／10:00～14:00
17:00～21:00
休／不定休
席／50席
P／13台

志摩町 ⑰ 海女 dining あづり <地図> C-5

志摩市の家庭で出されるてこね寿司を忠実に再現

大きな窓のある店内から海を眺めながら食事ができるこちら。てこね寿司にはその日おすすめの魚を使用し、カツオの他にはワラサやイサギが好みによって選べる日も。醤油、塩、砂糖でシンプルに作られるタレの味は甘めで家庭的。地元民も納得の味だ。

志摩名物「てこね」定食 800円

【おすすめメニュー】
- ●あずり定食……1,200円
- ●伊勢志摩うどん定食……1,200円
- ●魚の竜田丼……800円

TEL:0599-85-7889
志摩市志摩町越賀あづり浜
営／11:00～18:00
休／火曜
席18席
P／40台

志摩町 ⑱ 料理民宿 岩正 <地図> C-4

味の良い旬の魚を選んでてこね寿司を作る

御座港正面にある、海の幸料理が評判の家庭的な民宿。志摩町出身のご主人が、地元で仕入れるとびきりの魚を使った料理を作る一軒だ。てこね寿司には鮪、かんぱち、ワラサなどその時期に獲れる脂ののったものを贅沢に使用。

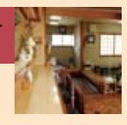
「鯛の手こね寿司」（お吸い物、お漬物付）800円

【おすすめメニュー】
- ●手こね定食……1,200円
- ●舟盛り……3,500円～
- ●刺身定食……1,200円
- ●煮魚定食……1,500円～
- ●焼魚定食……1,500円～

■定食は10名以上の予約でウーロン茶サービス

TEL:0599-88-3333
志摩市志摩町御座103-15
営／12:00～14:00
17:00～19:00
※夜は要予約
休／予約のない日（不定休）
席／20席
P／5台

浜島町 ⑲ プリンス <地図> C-4



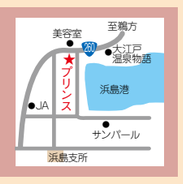
地魚などと伊賀米を使用するてこね寿司専門店

郷土料理だったてこね寿司を店舗でメニューにした初めてのお店といわれる一軒。魚を彩り良く酢飯の上に並べるような盛り付けを考案。写真のカツオと旬の地魚など4種を使用する「海女のてこね・上」が特におすすめだ。

「海女のてこね・上」（てこね寿司、お吸い物、お漬物）1,100円

【おすすめメニュー】
- ●海女のてこね・並……800円
- ●海女のてこね・特…1,500円
- ●醤油うどん・てこねミニセット……700円
- ●醤油うどん……450円
- ●うなぎ丼・並……1,200円

TEL:0599-53-0157
志摩市浜島町浜島1787-17
営／11:30～18:00
（17:30LO）
※売切れ次第終了
休／水曜（祝日の場合翌日）
席／24席
P／3台



浜島町 ⑳ 大衆楽 <地図> C-4

昔ながらの味を守る地元に根付いた料理店

創業70年以上になるという、地元に根付いた料理店。こちらのてこね寿司は、たまり醤油やみりんなどを使って作られる昔ながらの味わいが嬉しいタレが決め手。たっぷりの薬味生姜や大葉のみじん切りでさっぱりと完食できる。

「手こね寿司」800円

【おすすめメニュー】
- ●うなぎ丼……1,000円～
- ●伊勢うどん……300円
- ●ランチ……500円
- ●ムツのたたき寿司…700円

TEL:0599-53-0114
志摩市浜島町浜島1780-13
営／11:30～18:00
休／不定休
席／10席
P／2台