志摩の郷土料理が

시마의 향토요리 “테코네스시” 를 맛볼 수 있는 음식점 20 군데

아고초 (지도:8-1) ① 해산물 요리 미야마테이

자가재배의 쌀과 엄선한 어패류를 사용

유기비료를 사용한 자가재배 쌀 (고시히카리), 토우시지마의 어시장에서 사들인 어패류 등 엄선한 재료로 만든 일본 요리를 맛볼 수 있는 집. 테코네스시에 그 재료를 쓰고 반짝거리는 초밥 위에 자가재배 간장양념에 담긴 가다랭이가 가득!

가다랭이 테코네스시(계란찜,완장국,디저트 포함) 1,500엔

【주천 메뉴】
 ●화로 해물구이 정식 (예약 필요)4,000엔~
 ●사계절카이세키(DD) (예약 필요)3,500엔~
 ●해물탕 정식 (예약 필요)4,000엔~

TEL : 0599-43-1311
 시마시 아고초 우가타 4990
 영업시간 / 11:30 ~ 13:30 (17:00 ~ 21:00)
 휴일 / 수요일
 좌석 / 92석
 주차장 / 22대

아고초 (지도:8-1) ② 수타우동 아코야

본고장의 테코네스시와 수타우동의 세트

테코네스시의 탄생지로 불리는 시마초 와구 출신인 주인이 어렸을 때부터 먹어온 가정의 맛을 그대로 재현한 「와구류 테코네스시」를 맛볼 수 있다. 매일 손으로 직접 만드는 종횡잡탕 수타우동을 함께한 「시마시마 정식」이 추천. 배 부르게 먹어보자!

시마시마 정식 (미니 파래 우동+미니 테코네스시) 900엔

【주천 메뉴】
 ●이세시마(DD) 정식800엔
 ●고기과 우동 우동850엔
 ●냉면(아카우동 한정)900엔
 ●새우와 우동800엔
 ●작은 새우와 달걀 밥(보통)650엔

TEL : 0599-43-8616
 시마시 아고초 우가타 4999
 영업시간 / 11:30 ~ 14:30 (17:00 주문 마감)
 17:00 ~ 21:00
 휴일 / 화요일 좌석 / 33석
 주차장 / 10대

아고초 (지도:8-1) ③ 사토나카시

어부가 만들어온 전통 테코네스시를 재현

창업 40년 이상인 “에도마에즈시(江戸前寿司)”의 집. 손님의 요청에 따라 제공하게 된 테코네스시는 너무 달지 않은 초밥위에 간장, 다시마 등으로 만든 자가재 양념에 담긴 계절의 생선을 얹는다. 계절의 생선을 어부의 전통적인 방법으로 만든 스시를 꼭 맛보세요.

테코네스시 800엔(소비세 별도)

【주천 메뉴(소비세 별도)】
 ●주인 추천 모듬초밥.....3,000엔
 ●모듬초밥(일반).....1,000엔
 ●모듬초밥.....1,500엔
 ●모듬초밥(상).....2,000엔
 ●어린이용 초밥(과자 포함).....700엔

TEL : 0599-43-2407
 시마시 아고초 우가타 1204-11
 영업시간 / 17:00 ~ 21:00
 휴일 / 일요일
 (휴일일 경우 휴업인 경우 일요일 휴업)
 좌석 / 16석
 주차장 / 3대

아고초 (지도:8-1) ④ 오토야

단맛의 양념이 절묘한 악센트

1908년에 창업한 노포 스시·일식집. 가장 맛있다고 하는 3~5kg의 가다랭이로 테코네스시를 만든다. 때로는 전갱이 등 계절의 생선을 쓸 때도 있다. 누구에게나 먹기 좋도록 단맛을 낸 양념이 포인트다. 초밥 앞에 가다랭이가 들어가 있어 더욱 만족할 만하다.

테코네스시(파래와 모시조개국 포함) 1,000엔(소비세 별도)

【주천 메뉴】
 ●생선회 덮밥.....2,700엔
 ●특상 모듬초밥.....2,700엔
 ●다식스 김말이초밥.....1,620엔
 ●오토야 정식 A (민치타입 한정) 1,296엔
 ●오토야 정식 B (민치타입 한정) 1,296엔

TEL : 0599-43-0074
 시마시 아고초 우가타 1692
 영업시간 / 12:00 ~ 13:30 (17:00 ~ 21:00)
 휴일 / 수요일
 좌석 / 34석
 주차장 / 22대

아고초 (지도:8-1) ⑤ 시마의 식사처 이소코

채색 좋은 테코네스시 지라시시

가다랭이를 비롯한 계절의 생선을 양념에 담긴 후 초밥 위에 예쁘게 담은 보기에도 화려한 테코네스시. 배색이 좋게 보이도록 개란, 새우 등을 같이 담아 각별한 맛을 즐길 수 있다고 호평을 받고 있다.

테코네스시(민간,완장국 포함) 1,350엔

【주천 메뉴】
 ●테코네스시 정식.....3,990엔
 ●시마의 맛 정식.....2,970엔
 ●이소코 상찬 정식2,160엔
 ●마카니이 모듬 스페셜 정식 (정식시간 한정)1,690엔
 ●일요일 각종.....432엔~

TEL : 0599-43-4511
 시마시 아고초 우가타 1998-12
 영업시간 / 11:00 ~ 14:00 (16:30 ~ 23:00)
 휴일 / 월요일 (월요일이 공휴일일 경우 변경 있음)
 좌석 / 55석
 주차장 / 15대

아고초 (지도:8-1) ⑥ 일본요리 긴린

조금 두껍게 썬 가다랭이를 너무 달지 않게

식감이 좋도록 조금 두껍게 썬 가다랭이를 많이 사용. 주문을 받은 후, 너무 달지 않은 양념에 가다랭이를 살짝 담가서 맛을 낸다. 삼투하게 먹을 수 있도록 식감이 악센트를 주기 위해 저민오이를 같이 담은 것이 포인트다.

테코네스시 1,000엔(소비세 별도)

【주천 메뉴(소비세 별도)】
 ●마루코리 코스 (10일 ~ 14일)4,000엔
 ●생선회 덮밥1,250엔
 ●계절 한정 정식2,300엔
 ●복어 술집 (계절 한정)1,200엔

TEL : 0599-43-6866
 시마시 아고초 우가타 3112-1
 영업시간 / 11:00 ~ 14:00 (17:00 ~ 23:00)
 (22:30 주문 마감)
 휴일 / 정일은 일요일+공휴일, 저녁은 불규칙함
 좌석 / 28석
 주차장 / 20대

아고초 (지도:8-1) ⑦ 오오시마

김말이초밥 재료를 푸짐하게 넣은 테코네스시

간장, 미림 등으로 만든 약간 단맛의 양념에 썬 가다랭이를 색깔이 변하지 않을 정도로 살짝 담근다. 갈게 천 박고지와 고야두부 등 많은 재료를 곁들여 넣은 이 집만의 테코네스시를 실컷 드셔보세요.

테코네스시 900엔

【주천 메뉴】
 ●황리 코스 (10일 ~ 14일)3,670엔~
 ●주인 추천 세트2,000엔
 ●생선회 덮밥1,250엔
 ●계절 한정 정식2,300엔
 ●테코네스시와 튀김 세트1,800엔

TEL : 0599-43-0250
 시마시 아고초 우가타 2419-1
 영업시간 / 11:00 ~ 13:30 (16:00 ~ 23:00)
 휴일 / 화요일
 좌석 / 40석
 주차장 / 25대
 신용카드 / 이용 불가

아고초 (지도:8-3) ⑧ 스시마사

계절의 자연산 생선을 쓴 소박한 시마의 맛

주인 부부가 30년 이상 운영해온 이 집은 아노리 어시장과 지역의 생선가게에서 주인이 직접 들며 근해 자연산 생선을 엄선하여 구입한다. 테코네스시에는 가다랭이 외에도 갯방어, 전갱이, 참치 등 계절의 생선을 단맛의 양념에 담아서 사용. 생강과 잘게 썬 김도 풍미가 좋다.

테코네스시(완장국 포함, 단장국 포함) 1,080엔

【주천 메뉴】
 ●모듬초밥1,500엔
 ●생선회 정식1,200엔

TEL : 0599-43-4098
 시마시 아고초 우가타 2729-1
 영업시간 / 11:00 ~ 22:30
 휴일 / 화요일
 좌석 / 25석
 주차장 / 5대
 신용카드 / 이용 불가

아고초 (지도:D-3) ⑨ 카시코지마 패밀리 호텔 하나야

계절의 근해어,뽕가 나오는지 기대하세요.

카시코지마역에서 도보 2분, 「카시코지마 에스도나 쿠르즈」 선착장 앞에 위치한 여관, 와구, 나카리, 후나코시 등에서 그날에 잡힌 생선을 주인이 직접 사들인다. 신선한 생선으로 만든 테코네스시, 뽕가 나오는지 기대하면서 직접 가져 즐겨 드세요!

테코네 세트(근해어 테코네스시,민간,완장국,청아찌 포함) 1,080엔

【주천 메뉴(소비세 별도)】
 ●그날의 추천 런치 (11:30 ~ 14:00)1,000엔~
 ●생선회 정식2,500엔
 ●숙박 1박2식9,000엔~
 ※테코네스시는 원칙적으로 주문 가능. ※수령 한정이기때 예약하는 게 바람직함.

TEL : 0599-46-1020
 시마시 아고초 신마에 737-13
 영업시간 / 11:30 ~ 18:00
 휴일 / 불규칙함
 좌석 / 40석
 주차장 / 30대

아고초 (지도:E-3) ⑩ 스시 미나미소

근해산 생선과 전용 쌀로 만든 스시집의 테코네스시.

새끼 방어, 전갱이, 가다랭이 등 계절의 시마산 근해어를 약간 단맛을 낸 간장 양념에 살짝 담가서 테코네스시에 사용. 냉동 생선은 일절 사용하지 않고, 아노리 어시장에서 도매상인에게서 직접 사들여는 등 시마산 생선을 엄선하는 자세가 지지를 받고 있다.

테코네스시 정식(튀김,계란찜,완장국 포함) 1,450엔

【주천 메뉴】
 ●스시 정식1,050엔
 ●숙수수 튀김700엔
 ●생선회 정식850엔
 ●주인 추천 코스 (10가지)4,000엔
 ●간주채권자 초민장 무침 (계절 한정)600엔
 ●복어 술집1,200엔

TEL : 0599-43-3177
 시마시 아고초 코우 1080-6
 영업시간 / 11:30 ~ 13:30 (17:00 ~ 20:00)
 휴일 / 수요일 불규칙함
 좌석 / 30석
 주차장 / 15대

아고초 (지도:E-3) ⑪ 스시 아카즈키

재료의 80퍼센트 이상이 시마산, 테코네스시 지라시시.

10가지 이상의 회를 사용한 테코네스시를 어레인지한 오리지널 지라시시. 시마에서는 가다랭이 이외도 맛있는 생선이 많다고 해서 그 재료들을 테코네스시 양념에 담아서 푸짐하게 담는다. 축하의 자리에서는 큰 잔치에 담아 화려하게 연출해 준다.

특상 지라시시 2,800엔 (소비세 별도)

【주천 메뉴 (소비세 별도)】
 ●특상 모듬초밥2,800엔
 ●튀김이 누름초밥1,200엔
 ●고등어 누름초밥1,200엔
 ●상 지라시시1,800엔
 ●상 모듬초밥1,800엔

TEL : 0599-45-5586
 시마시 아고초 코우가 1460-2
 영업시간 / 11:30 ~ 14:00 (17:00 ~ 21:00 주문 마감)
 휴일 / 수요일
 좌석 / 26석
 주차장 / 20대

아고초 (지도:E-3) ⑫ 마루센 제빵 주식회사

업무용 라이선스이기때 대량주문도 가능

테이크아웃용의 테코네스시를 제조하는 라이선스. 예약하면 대량 주문도 가능하다. 이가산 코시히카리로 약간 되직하게 지은 밥은 이 세시마 지구의 유명한 호텔 등에도 납품되는 자랑거리다. 부담없이 사라 가자!

테코네스시 500엔

【주천 메뉴】
 ●모듬초밥1,500엔
 ●생선회 정식1,200엔

TEL : 0599-45-0011
 시마시 아고초 코우가 4106
 영업시간 / 8:00 ~ 16:00
 휴일 / 없음(연중무휴)
 주차장 / 30대

다이오초 (지도:F-4) ⑬ 다이오초

보태면서 쓰는 자가재 간장양념이 맛의 비결drop.

전설 바다가 보이는 민박집에 병설된 술집에서는 어촌이 아니면 먹을 수 없는 해산물 요리를 맛볼 수 있다. 가다랭이를 담그는 간장양념은 장아찌처럼 할 때마다 보태기 때문에 맛과 향이 잘 배어 순하다. 밥에 섞인 검은깨와 생강이 맛의 포인트다.

어부의 스시 정식(계란찜, 완장국,파래 포함) 1,050엔 (정식시간 한정)

【주천 메뉴】
 ●해산물구이 정식1,900엔
 ●가다랭이 자밥840엔
 ●정식 (계절 한정)1,350엔
 ●나카리(DD) 정식1,900엔
 ●아미오(DD) 정식2,500엔

TEL : 0599-72-1234
 시마시 다이오초 나카리 244
 영업시간 / 11 ~ 13 ~ 14:00 (18:00 ~ 0:00)
 휴일 / 수요일
 좌석 / 26석
 주차장 / 14대

다이오초 (지도:F-5) ⑭ 지가미야 여관

지금도 관혼상제 때 제공되는 테코네스시

바닷가에 위치한 요리자랑의 숙소. 점심만의 이용도 가능하고, 테코네스시는 예약없이도 먹을 수 있는 간편함이 매력이다. 테코네스시는 보통 가다랭이로 만드는 데 전날까지 예약하면 참치, 흰살 생선 등 계절의 생선으로 만드는 것도 가능하다. 꼭 드셔보세요.

테코네스시 800엔(소비세 별도)

【주천 메뉴(소비세 별도)】
 ●장미밥 (1도)10,000엔
 ●저녁 식사4,000엔~
 ●숙박 1박2식12,000엔~
 ※가격은 소비세 별도

TEL : 0599-72-2201
 시마시 다이오초 후나코시 1093
 영업시간 / 11:00 ~ 14:00 (17:00 ~ 19:00)
 휴일 / 예약 없는 날 (불규칙함)
 기간, 일본 추석
 좌석 / 80석
 주차장 / 20대

시마초 (지도:D-5) ⑮ 시마초

시마초 출신인 주인이 가정의 맛을 재현한다.

시마초 나가타 타리 옆에 위치한 시마초 생선집을 쓴 소박한 요리, 창작 요리, 스시 등 다양한 요리를 제공하는 집이다. 시마 출신인 주인이 어렸을 때부터 익숙해온 가정의 맛을 재현한 테코네스시를 꼭 맛보세요.

테코네스시 770엔

【주천 메뉴】
 ●사치리텐구(DD) 세트1,200엔
 ●구운 돈까스 스테이크780엔
 ●모듬회1,200엔
 ●스시 정식1,500엔
 ●토마토 마늘 치즈구이480엔

TEL : 0599-85-7272
 시마시 시마초 카타타 3971-4
 영업시간 / 11:30 ~ 14:00 (17:00 ~ 22:00)
 (21:30 주문 마감)
 휴일 / 월요일
 좌석 / 46석
 주차장 / 13대

시마초 (지도:D-5) ⑯ 스시오도

가다랭이 잠이 어부가 배 위에서 만든 본고장의 맛

가다랭이 잠이 어부였던 선대 주인이 완성한 맛은 본고장 어부의 맛. 시마산 가다랭이를 테코네스시에 넣어, 간장과 잘게 잘라 만든 단맛의 양념에 살짝 담아서 맛을 낸 심플하고 따뜻한 일품이다.

테코네스시 972엔

【주천 메뉴】
 ●상 모듬초밥1,785엔
 ●장미 덮밥2,310엔
 ●스시 카이세키(DD) (사쿠라)2,520엔
 ●모듬초밥945엔
 ●마츠(DD) 정식1,785엔

TEL : 0599-85-0422
 시마시 시마초 외구 1896-60
 영업시간 / 10:00 ~ 14:00 (17:00 ~ 21:00)
 휴일 / 불규칙함
 좌석 / 50석
 주차장 / 13대

시마초 (지도:C-5) ⑰ 해너 다이닝 아즈리

시마시의 가정에서 먹는 테코네스시를 충실히 재현

큰 창문을 통해서 바다를 바라보면 식사를 즐길 수 있는 이 집. 테코네스시에는 그날의 추천 생선을 사용해 가다랭이 외에도 새끼 방어, 벤자리를 사용할 때도 있다. 간장, 소금, 설탕으로 심플하게 만들어진 양념은 약간 달고 가정적이다. 지역 주민들도 납득할만한 맛이다.

시마 양물 테코네스 정식 800엔

【주천 메뉴】
 ●아츠리 정식1,200엔
 ●이세시마(DD)우동 정식1,200엔
 ●생선 튀김(타코야) 일반800엔
 ●시마 양물 테코네스 정식 800엔

TEL : 0599-85-7889
 시마시 시마초 고사카 아즈리리하
 영업시간 / 11 ~ 00 ~ 18 ~ 00
 휴일 / 월요일
 좌석 / 38석
 주차장 / 40대

시마초 (지도:C-5) ⑱ 요리민박 이와쇼

맛이 좋은 계절의 생선을 엄선해서 테코네스시를 만든다

고차량에 위치한 해산물 요리로 소문난 가정적인 민박집. 시마초 출신인 주인이 이 지역에서 사들인 특상품의 생선을 쓴 요리를 제공하는 집이다. 테코네스시에는 참치, 갯방어, 새끼 방어 등 계절마다 잡히는 기름진 생선을 푸짐하게 사용한다.

도미 테코네스(완장국,청아찌 포함) 800엔

【주천 메뉴】
 ●테코네스 정식1,200엔
 ●배요양 구이에 담은 모듬회3,500엔
 ●생선회 정식1,200엔
 ●생선회 정식1,500엔~
 ●생선구이 정식1,500엔~
 ●정식 10명 이상 예약시 우동차 서비스

TEL : 0599-88-3333
 시마시 시마초 고사카 103-15
 영업시간 / 12:00 ~ 14:00 (17:00 ~ 19:00)
 ※저녁은 예약 필요함
 휴일 / 예약 없는 날 (불규칙함)
 좌석 / 20석
 주차장 / 5대

하마지마초 (지도:C-4) ⑲ 프린스

시마 근해산 생선 등과 이가살을 사용하는 테코네스시 전문점

향토요리였던 테코네스시를 처음으로 점포 매뉴로 한 집 중 하나라고 꼽힌다. 생선을 보기 좋게 초밥 위에 나란히 해서 담는 방법을 고안했다. 사진에 나온 가다랭이와 계절 생선 등 4가지로 만든 「해너의 테코네스」가 추천 메뉴다.

해너의 테코네스(완장국,청아찌 포함) 1,100엔

【주천 메뉴】
 ●해너의 테코네스(일반)800엔
 ●해너의 테코네스(특상)1,500엔
 ●간장우동(미니 테코네스 세트)700엔
 ●간장우동450엔
 ●정미로덮밥1,200엔

TEL : 0599-53-0157
 시마시 하마지마초 하마지마 1787-17
 영업시간 / 11:30 ~ 18:00 (17:30 주문 마감)
 ※예약되는 대로 종료
 휴일 / 수요일 (수요일이 공휴일인 경우 그 다음날 휴업)
 좌석 / 24석
 주차장 / 3대

하마지마초 (지도:C-4) ⑳ 타이슈라쿠

전통적인 맛은 지키고 지역에 뿌리내린 요리집

창업 70년 이상, 지역에 뿌리내린 요리집. 이 집의 테코네스시는 타마리 간장, 미림 등으로 만든 전통적인 양념이 맛의 비결이다. 다진 생강과 잘게 썬 청소염(시소)을 잔뜩 담아 시원하게 먹을 수 있다.

테코네스시 800엔

【주천 메뉴】
 ●장미덮밥1,000엔~
 ●이세 우동300엔
 ●민치500엔
 ●다진 케트지 고기 초밥700엔

TEL : 0599-53-0114
 시마시 하마지마초 하마지마 1780-13
 영업시간 / 11:30 ~ 18:00
 휴일 / 불규칙함
 좌석 / 104석
 주차장 / 2대