

くいどうらく | 赤穂市

瀬戸内の冬の味覚といえば、カキ。近海の魚介料理がおいしい[くいどうらく]では、〈海のミルク〉と言われるカキを牛乳スープで味わう(おっばい鍋)が冬限定の名物料理だ。「海と山のミルクを堪能できるからこの名前に。カキのだしと白みそを隠し味にしたスープが、カキ自体の旨みを引き立てます」と店長の阿部健太さん。プリプリのカキとコクがある甘めのスープは相性抜群で、クラムチャウダーのような優しい味わい。



栄養豊かな坂越の海で育ったカキは身も大ぶりでプリッと肉厚。無菌水洗浄で生でも食べられる。



赤穂市漁協の[しおさい市場]内。「隣の漁協から獲れたてのカキが毎朝運ばれてくるので新鮮さは保証付き」と阿部さん(右)、料理長の壺坂さん。



▶赤穂市坂越290-7 海の駅しおさい市場内
☎0791-46-8800
午前11時～午後3時30分(11～3月の水曜は午後2時30分まで。いずれもラストオーダー。売り切れ次第終了) 無休(4～10月は水曜休。12/31～1/2休) @30台 道案内/電車→JR赤穂線坂越駅からウエスト神姫バス、大黒下車徒歩約2分 車→山陽自動車道赤穂ICから国道250号線、県道458号線を経て東へ約20分

いまだけの味!
冬の郷土鍋。

体の芯から温めてくれる
麺やスープ料理、温まる
上に冬の野菜や魚介をた
っぷり食べられる郷土鍋。
ほかほかの湯気が恋しい
あったか冬グルメが大集
合。年末年始の集まりで
ワイワイ、も楽しい!

おっばい鍋
赤穂市

おっばい鍋は1人前1,050円(2人から)。カキの旬に合わせて、12月中旬から3月末までの登場。

あわぢ阿伝

あわぢあうん | 南あわじ市

フグは水温が下がると旨みが増し、身も白子も成熟する12月から2月が旬。淡路島では通常約2年で出荷する養殖フグを1年長く(3年とらふぐ)に育て、てっちりを〈美福鍋〉として売り出し中。「3年物は口に入れた時の風味も食べ応えも違う」と地元割烹[あわぢ阿伝]店主の榎本勅造さんもほれ込み、鍋や料理に。1匹ごとに漁協の証明書が付き、天然物に劣らない身の透明感、プリプリの食感に驚かされる。

上から1・2・3年物。福良でしか育てていない(3年とらふぐ)は、格段に大きく1.2～1.8kgもの重さに。3年物しか使わないのが「阿伝」のこだわり。



▶南あわじ市福良甲1528-25
☎0799-52-1514
午後5時30分～午後9時30分(土・日曜、祝日は正午～午後2時も営業) ※2日前までに要予約 水曜休(12/31～1/3休) @15台 道案内/電車→各線三宮駅から高速バス、福良下車徒歩約1分 車→神戸淡路鳴門自動車道西淡三原ICから県道31号線～国道28号線を南西へ約15分

撮影/青木崇 本郷淳三 前田博史 丸子哲央
取材文/伊藤順子 野上千知子 牧野しのぶ

冬のぽかぽかごはん。



美福鍋

南あわじ市

てっちりコース1人前6,000円(税別。2人から。要予約)。11月から3月上旬まで。てっ皮、てっさ、てっちり、雑炊と3年とらふぐ尽くし。淡路島レタスが入るてっちは身をしゃぶしゃぶしてボン酢で。シメは雑炊が淡路そうめんを入れる。



四季旬菜 和

しぎゅんさい やわらぎ 宍粟市

濃いめのしょう油だしで味付けした鴨鍋に、地元産自然薯のとろろを入れた「しろう自然薯とろろ団子鴨鍋」。「少し炊くと、とろろがふわりとした団子状になり、食感がいいですよ」と店主の志水善章さん。口に入れると、滋味豊かな自然薯の風味が広がり、ほろりととける不思議な口当たり。宍粟や近隣でとれる鴨肉はしっかりと旨みと歯応えがあり、食感の違いを楽しみながら冬の美味を味わいたい。



鴨肉と宍粟の野菜をたっぷり入れた鍋に、自然薯のとろろをポトポトと入れて味わうのが楽しい。店内からは揖保川の清流が眺められ、秋なら紅葉で色づく山々を愛でながら食したい。12月中までは名物のモクスバシの川に、御膳2000円も楽しめる。



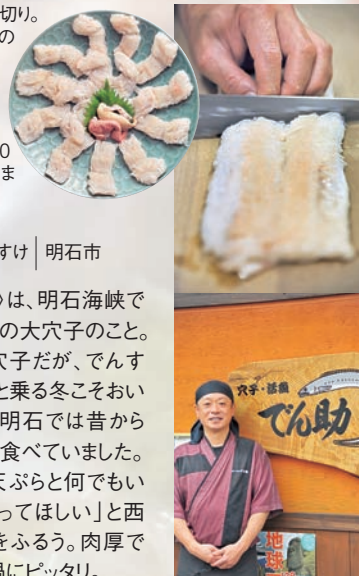
▷宍粟市山崎町庄能392
☎0790-62-1120
午前11時30分～午後2時、午後5時～午後9時30分(いずれもラストオーダー) 火曜休(12/30～1/1休)
◎20台 道案内/電車→JR神戸線姫路駅などから神姫バス、山崎営業所下車徒歩約10分 車→中国自動車道山崎ICから国道29号線を北へ約5分

自然薯&鴨鍋

宍粟市

しろう自然薯とろろ団子鴨鍋は1人前4,700円(2人から。要予約)。11月から3月末まで。

肉厚な身は丁寧に骨切り。穴子の骨でとった鍋のだしに10秒ぐらさせると、身が美しく開く。自家製ポン酢でさっぱりと。12月31日渡しで鍋セット3人前6,300円を販売(12月24日まで要予約)。



でん助 すすけ | 明石市

〈すすけ穴子〉は、明石海峡で揚がる300g以上の大穴子のこと。夏がシーズンの穴子だが、すすけは脂がたっぷりと乗る冬こそおいしい。「淡路島や明石では昔から普通にすすけを食べていました。刺し身、タタキ、天ぷらと何でもいけるおいしさを知ってほしい」と西岡竜人さんが腕をふるう。肉厚で旨みが濃い身は鍋にピッタリ。



▷明石市大明石町1-11-1
☎078-914-8119
午後5時～午後10時(金・土曜は午前11時～午後2時のランチも営業。いずれもラストオーダー) 日曜休・月1回月曜休(年末年始休は要確認) ◎なし 道案内/電車→JR神戸線・山陽電車明石駅から南西へ徒歩約6分 車→第二神明道路大蔵谷ICから南西へ約30分

穴子鍋

明石市

穴子しゃぶしゃぶ鍋に活魚料理が付くコースは1人前4,200円から。鍋がメインのコースもあり、1,600円の1人鍋も好評。予約がベター。



おかべ | 姫路市

魚の宝庫・家島の名物鍋。昔は水揚げしたばかりの小魚(雑魚)を何でも入れたという伝統鍋がベース。刺し身で食べたいほど新鮮な島の魚介をぜいたくに盛り込み、姫路おでん風のショウガじょう油や自家製ポン酢を付けて。全部の旨みが溶け出した濃厚なだしで、そうめん、うどん、雑炊などのシメの一品を悩むのも楽しみだ。



▷姫路市家島町真浦2421
☎079-325-0340
不定休(12/31～1/3休) ◎姫路港にあり 道案内/電車→JR神戸線・山陽電車姫路駅から神姫バス、姫路港下車。高速艇に乗り換え、真浦港下船。徒歩約2分 車→姫路バイパス中地ランプから南へ約10分で姫路港へ

じゃこ鍋は通年メニューだが、季節により具が変わり旬の魚介が盛りだくさん。魚は薄造りにしてだしの中でしゃぶしゃぶと泳がせる。海の幸のコース料理も豪華。

じゃこ鍋の日帰り食事は1人前6,930円～(2人から。要予約)。季節により鍋の具は変化。島のおもてなしを堪能。

じゃこ鍋

姫路市



もつ鍋1人前1,580円。もつは下ゆでして余分な脂を落とし口当たり良く。和風・塩・みそから味を選ぶ。シメは麺職人と共同開発した自慢のラーメン400円が豊岡産米の雑炊380円で。カウンターで1人鍋も歓迎。予約がベター。

笑福花丸

しょうふくはなまる | 豊岡市

「名産の但馬牛を使ったメニューを試行錯誤する中で、おいしい鍋が生まれました」と店主の奥田隆治さんが創意工夫したオリジナルの和風もつ鍋。輝くように白い但馬牛の小腸をカツオと昆布がベースの魚介スープでぐつぐつと炊き、ゴボウやニラなど野菜もふんだん。プリプリ弾ける脂が驚くほどさっぱり!

▷豊岡市千代田町7-6
☎0796-23-8135
午後5時～翌午前0時 月曜休(1/1休) @15台 道案内/電車→JR山陰本線豊岡駅から東へ徒歩約3分 車→北近畿豊岡自動車道八鹿氷ノ山ICから国道312号線で豊岡方面へ。ICから約50分



牛もつ鍋1人前1,580円～。チャンポン麺を楽しみ、さらに雑炊で旨みを余さず味わい尽くすのがお勧め。



やま本 やまもと | 兵庫区

「神戸でもつ鍋」と言えば必ず名前が挙がる名店。脂がプルンと艶やかで上質な小腸、ニラ、キャベツ、豆腐、ゴボウなど具だくさん。ニンニクとウガラシもたっぷり入るパワフルな鍋だ。みそ、しょう油、ニンニク抜きでポン酢で食べるしゃぶしゃぶ風の3種の味があるが、まずは甘辛いみそが基本。通って食べ尽したい。



ラーメンをはじめスポーツ選手も足繁く通うとか。人気店なので予約が賢明。

▷神戸市兵庫区松本通8-4-1
☎078-579-0291
午後5時～午後10時30分(ラストオーダー) 無休(年末年始休は要確認) @なし 道案内/電車→地下鉄西神・山手線上沢駅から北西へ徒歩約5分 車→阪神高速神戸線柳原出口から北西へ約5分

ふじ丸精肉店

ふじまるせいにくてん | 中央区

1967年創業の元老舗精肉店のこちらは、新鮮な但馬牛のホルモンを使ったチリトリ鍋ともつ鍋が看板。もつは「脂が格別に旨い」と店主がほれ込む但馬牛のホルモンを使用。脂が弾むような小腸に加え、心臓やセンマイなど数種の部位を煮込む。仕上げは小匠麺(中華そば)やうどんを投入し、おなかいっぱい。

▷神戸市中央区下山手通4-1-17
☎078-331-5829
午後5時～午後11時30分(午後11時ラストオーダー) 月曜休(年末年始休は要確認) @なし 道案内/電車→JR神戸線・阪神元町駅から北へ徒歩約2分 車→阪神高速神戸線京橋出口から北西へ約5分



40年来の実績を駆使してこだわりの肉を仕入れる。ホルモンの小売りも。



もつ鍋1人前1,150円(2人から)。チリトリ鍋と両方味わえるチリもつコース1人前1,890円(2人から)も。



牛肉にゆかりの深い兵庫はもつ鍋の名店もそろそろ。もつ鍋の新鮮さや丁寧な下処理、スープの風味にこだわりあり。翌日のプルプルの肌もお約束?

もつ鍋に やみつぎー!

よし川なべ

よしかわなべ | 加古川市

加古川発のもつ鍋専門店の人気の秘密は、志方産の太～いホルモン。「余分な脂を落とすため、1度ボイルしているんですよ」とオーナーの吉川享佑さん。そのひと手間のお陰で、口の中で弾むような食感と濃厚な甘みが楽しめる。最後まであっさり上品な風味に。幅広い世代に支持される味だ。

▷加古川市平岡町新在家2-267-11
☎079-440-3206
午後6時～午後11時(ラストオーダー) 土・日曜、祝日は午後5時から 水曜休(12/31休。年始休は要確認) @3台 道案内/電車→JR神戸線東加古川駅から南へ徒歩約5分 車→加古川バイパス加古川東ランプから県道383号線を経て南へ約2分



ブラックベッパーをきかせた塩味のもつ鍋1人前1,200円。7月末にオープンした東加古川店は、テーブル席のほか掘りごたつ席もあり。





あつあつ！ あんかけ、大好き！

神戸元町別館牡丹園

こうべもとまちべっかんぼたんえん | 中央区

ぷりっと火を通した大きなイカやエビ、小松菜の艶やかな緑が豪華！ お箸で上から抑えて具と麺をなじませるとバリバリと音まで香ばしい。「肝心のあんは、丸鶏や干しエビなどで6時間かけてとるスープが決め手。最後までとろみが続くよう強火で一気に」と3代目の王文良さん。神戸で60年愛される名店の味を。



海鮮あんかけ焼きそば1,575円。香ばしいバリバリの麺。神戸っ子に愛される広東料理の老舗の味を守り継ぐ王さん。



▷神戸市中央区元町通1-11-3
☎078-331-5790
午前11時～午後2時30分、午後5時～午後8時(土・日曜、祝日は午前11時～午後8時。いづれもラストオーダー) 水曜(祝日の場合翌日)休(年末年始休は要確認) ②なし 道案内/電車→JR神戸線 阪神元町駅から南へ徒歩約3分 車→阪神高速神戸線京橋出口から北西へ約10分



玉焼きごろごろ650円。正解数に応じて割り引きしてくれる漢字テストも店の名物。「壁に貼った598問の漢字テスト(1年間無料)にもぜひ挑戦を!」とご夫妻。

明石焼きゴ あかしやきゴ | 明石市

明石焼きを熱々のあんかけで。今までありそうでなかった一品が、同店名物の「玉焼きごろごろ」だ。「あんの効果で冷めにくく、ショウガ入りなのでばかばか温まりますよ」と店主の小谷喜久雄さん。浮き粉を使った明石焼きはフワフワなので、スプーンでたっぷりのあんをからめていただくのがお勧め。



「スープと麺がセットのレポートも開発中。全国に向けてPRを」と定本さん。

尼崎あんかけチャンポン

食材の旨みが溶け出したスープをあんできし、とろりとかけたあんかけの食べ物は、いつまでも熱々が続き、寒さを吹き飛ばしてくれる。尼崎では2011年に「尼崎あんかけチャンポンプロジェクト」を始動。きっかけを尼崎商工会議所の定本学さんにうかがうと、「長崎の

チャンポンはおなじみですが、尼崎では昔からあんをかけたチャンポンを出す店がたくさん。昭和の頃、工場が多かった尼崎で働く人の空腹を満たそうと生まれた、ここならではのメニューです。2000年に看板メニューを「尼チャン」と呼び始めた元祖「天遊」をはじめ、23軒が味と個性を競い合う。下町ならではのあつたかい味を求めて出かけよう。



▷明石市本町2-1-4 ☎078-913-8205
午前11時～午後11時30分(日・月曜、祝日は午後9時30分まで) 無休(1/1休) ②なし 道案内/電車→JR神戸線・山陽電車明石駅から南西へ徒歩約5分 車→第二神明道路玉津ICから南へ約20分



天遊 てんゆう | 尼崎市

ほかほか湯気が上がる鉢には、キクラゲ、エビ、白菜、青菜などがボリューム満点! 尼崎で17年、マスターの濱田共範さんが豪快な鍋ふりで仕上げる尼崎チャンポンは、ストレートの細麺に鶏ガラベースのしょう油味のスープがよくからみ、何とも優しい味。若者から長年通うおなじみさんまで、幅広く愛されるおいしさを。



「天遊」が「尼チャン」と名付けた尼崎チャンポン580円。豚骨スープの長崎チャンポン、酢豚も名物。夫妻で営む。

▷尼崎市東難波町5-8-19
☎06-6481-2216
午前11時～午後8時30分(日曜、祝日は午後8時まで) 月曜(祝日の場合翌日)休(年末年始休は要確認) ②なし 道案内/電車→阪神尼崎駅から北西へ徒歩約10分 車→阪神高速神戸線 尼崎西出口から北西へ約10分

尼チャンが大ヒット!



アメちゃん | 尼崎市

和食出身の先代が初めて45年。100種類超えの多彩なメニューの中で根強い人気を誇るのがこのチャンポン。「うちはスープに特徴あり。鶏ガラと豚骨に、昆布、削り節数種をブレンドして、あっさりまろやかなおいしさに」と2代目の雨田賢一さん。きりっと塩味がきいたチャンポンのほか、豆板醤をきかせた辛みそ、カレー味も。



定番のチャンポン650円。麺にはネギの香りを移した油をからめて。「2階は宴会もできます」と雨田さん。

▷尼崎市塚口本町3-29-23
☎06-6421-0488
午前11時30分～午後1時50分、午後5時～午後11時(土曜、祝日は午後9時まで) 日曜休(12/29～1/5休) ②なし 道案内/電車→JR宝塚線 猪名寺駅から南西へ徒歩約8分 車→名神高速尼崎ICから県道13号線へ北へ約5分

「女性ひとりでもほっとくつろげるお店に」と荒垣さん。元町の外れ、静かな場所に2012年3月にオープン。居心地のいい空間も魅力。



スープ喫茶bibi

ビビ | 中央区

「ひとり暮らし時代、野菜不足解消につけていたレシピがベースです」と店主の荒垣静加さん。スープは週替わりと、クラムチャウダー、ミネストローネの3種類。定番のミネストローネは鶏の手羽元やトマト、香味野菜、ハーブを煮込んだスープに野菜をふんだんに。量もたっぷり! 食べるスープ感覚で身も心も温まる。

〈今週のスープ〉は週替わりでポタージュ系スープが登場。西洋カボチャや鴨門金時などのコクのある味を楽しんで。



野菜たっぷり、具たくさん、手づくりスープ専門店が、女性を中心に大人気。食材をじっくりコトコト煮込んで、素材やスパイスの旨みをたっぷり引き出す。ヘルシーで優しい味わいに、体が大喜び。もちろんんぽっかぽかに温かくなります!

野菜がゴロゴロと入り、まさに食べるスープ! スープとベーグルサンド、サラダがセットになったランチは900円〜。

スープであったまろ。

「体にいいものを提供したいので」と、食パンとアイス以外はすべて手づくり。スープは毎日3種類あり、ランチ以外の時間もオーダーできる。



エルリストン | 加古川市

庄司貴子さんがひとりで切り盛りするスープカフェ。加古川産の季節野菜を使い、「野菜本来のおいしさを味わってもらえるよう、鶏ガラを3時間煮込んだ自家製ブイヨンを使い、素材の風味を生かして味付けしています」と心を込めて調理。朝市で買い付ける野菜がたっぷり入り、食べ応えも満点で素材の優しい味がする。



ごろごろ野菜のミネストローネのランチ780円。もちもちの玄米ご飯(orパン)、サラダ、小鉢一品、デザート付き。



▷神戸市中央区元町通6-2-34
☎078-351-6168
午前8時〜午後6時(木曜は午前11時30分〜午後3時)。ランチは午前11時30分〜午後3時) 日曜、祝日休(12/29〜1/5休) ②なし 道案内/電車→神戸高速鉄道(阪神)西元町駅東へ徒歩約3分 車→阪神高速神戸線京橋出口から国道2号線を経て西へ約5分



▷加古川市平岡町二俣642-1 昭和ハイム南芳109 ☎079-436-0188
午前9時〜午後6時(ランチは午後2時まで。いずれもラストオーダー) 第1・3木曜休(11・12・1月は営業。1/1〜5休) ②2台 道案内/電車→JR神戸線東加古川駅から南西へ徒歩約20分 車→加古川バイパス加古川東ランプから南西へ約5分



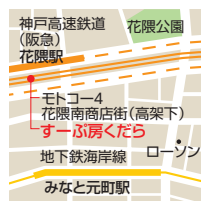
高架下にある店。[百済]を営業して26年、韓国料理研究家としてセミナー等で活躍中の金さん(左)、店長のテオンさん。トアウエスト店、湊川店も。



ピリ辛豆腐スープ750円。トウガラシにコチュジャンのコクと甘みが調和した旨辛さがヤミツキに。韓国餅のトック、卵入り。

すーぷ房くだけら | 中央区

神戸市役所24階で韓国レストラン[百済]を営む金輝子さんの、韓国スープ専門店。「韓国ではスープをご飯にかけていただきます。コラーゲン豊富なスジ肉、カレー、田舎野菜スープなど9種類を」。熱々のピリ辛豆腐スープは、トウガラシのパワーで体がほかほか。炊きたてのご飯はお代わり自由。メニューは終日同じ。



▷神戸市中央区元町高架通3-227 ☎078-360-5458
午前11時〜午後11時 水曜休(12/30〜1/2休) ②なし 道案内/電車→神戸高速鉄道(阪急)花隈駅からすぐ 車→阪神高速神戸線京橋出口から国道2号線を経て西へ約5分

カフェ ゴエ | 中央区

古いビルの3階。高い天井とエメラルドグリーン色の壁が印象的なカフェでは、10種の野菜をじっくり煮込んだトマトスープが名物。オーナーのミカエラさんがコペンハーゲンで感銘を受け、カフェを開くきっかけとなった味を再現。トマトの爽やかな酸味と、とろとろの野菜の旨みが体に染みわたるようで、何度でも食べたくなる。



オーナーの「こんな場所があったらいいな」の思いから大切につくられた空間でゆっくり。



▷神戸市中央区御幸通6-1-3 山田ビル3F ☎078-261-3230
午前11時30分〜午後8時(ランチは午後3時まで。金曜は午後11時、日曜は午後7時まで) 月曜不定休(12/31〜1/3休) ②なし 道案内/電車→各線三宮駅から南東へ徒歩約5分 車→阪神高速神戸線京橋出口から国道2号線を経て北東へ約3分



自家製トマトスープのランチ1,200円は、サラダ、パン、ミニデザート、コーヒーか紅茶が付く。看板犬との出会いも楽しみ!