

## 沼津魚健 海ごはん食堂

ぬまづうおけん うみごはんしょくどう

創業90年の鮮魚問屋「魚健」から仕入れる新鮮な魚介を使った料理が評判。なかでも「仲卸魚健マグロ類肉の炙りごはん」は、炙った希少部位の類肉を塩と追いレモンでいただく推しメニュー。鮮度抜群のアジを豊富な調理法で味わえる定食も人気!

☎055-939-8755 / 沼津市千本港町124 / 11:00~17:00 (16:30LO) 土・日・祝10:00~ / 無休 / Pあり(沼津魚市場 無料駐車場ほか)

トコ 4/12 放送予定



2022年12月、沼津魚市場の向かいにオープン。ワンちゃんと一緒に食事ができるテラス席からは港を眺められる



「魚健」さんから仕入れる新鮮な魚をいちばんおいしく食べていただけるよう工夫しています。ぜひ食べに来てください!

料理長の 田中一夫さん



あじ三味定食 2420円  
およそ2匹分のアジを刺身、フライ、たたき、南蛮、かまぼこいろいろなレシピで。味噌汁は、プラス330円で人気のあら汁に変更できる

## 老舗の鮮魚問屋が手がける美食満載の食堂



マグロの類肉

仲卸魚健マグロ類肉の炙りごはん 2070円  
炙ったマグロの類肉と、玉ネギ、ミョウガ、大葉が一体となって口の中に広がる。途中からまご茶漬けにして味変を楽しんで

## 用宗産のキラキラとした生シラスを味わえる1杯



生シラス

釜揚げシラス

桜エビ

用宗井 1400円  
生シラス、釜揚げシラス、桜エビが盛られた丼を、わさび醤油のほか、生姜醤油、ポン酢、酢味噌などお好みでいただける

## 地酒 地魚 おおいし

じざけ じざかな おおいし

用宗港から約100mの地に開店して55年。シラス漁の解禁時期は、生シラスと釜揚げシラス、桜エビに彩られた「用宗井」を味わって。シャリシャリとした食感で甘みのある生シラスは感動的。タチウオの天丼は、ふんわりとした軽やかさが新鮮だ。

☎054-259-6557 / 静岡市駿河区用宗1-34-21 / 11:30~14:00 17:30~21:00 (20:00LO) ※昼4名以上・夜は要予約 / 月・第1・3火休 / P4台

トコ 4/5 放送予定



路地裏にひっそりと佇む老舗の海鮮料理店。長い間地元客に愛されているほか、日本全国の常連さんも足を運ぶ

## 生シラスは、いちばんおいしい状態で提供できるように仕入れから調理法まで手を抜かれません。うちの味にきつと驚きますよ!

生シラスは、いちばんおいしい状態で提供できるように仕入れから調理法まで手を抜かれません。うちの味にきつと驚きますよ!



店長の 大石篤さん



タチウオの天丼 1200円  
ふわふわに揚げたタチウオは、半分はタレ、半分塩で。店長のお母様のめか床に漬けたおしんこ、老舗「鈴木こうじ店」の味噌汁付き

## 小川港魚河岸食堂

こがわこうおがししょくどう

もともと、市場関係者に朝食・昼食を提供している魚仲組合直営の食堂なので、味はお墨付き。人気No.1の海鮮丼は、目の前の小川港で水揚げされた旬のサワラや焼津のマグロが並ぶ、春を感じる1品。小川港名産のサバも脂が乗っていておいしい。

☎054-624-6868 / 焼津市小川3392-9 / 7:00~14:00 土10:00~(13:45LO) / 年末年始休 / P100台(小川魚市場と共有)

トコ 4/19 放送予定



大漁旗が飾られ、漁港の食堂の雰囲気が出る店内。平日は市場で働く方が立ち寄り、週末はファミリー層で賑わう

## メニューは全部で80種類ほどあります。海鮮丼のほか、南まぐろ定食やまぐろホホ肉ステーキ丼も人気なので、ぜひ食べてみてください!

メニューは全部で80種類ほどあります。海鮮丼のほか、南まぐろ定食やまぐろホホ肉ステーキ丼も人気なので、ぜひ食べてみてください!



店長の 橋原祐司さん



寒サバ塩焼き定食 830円  
焼津のサバは他の産地と比べおいしさが際立つ。いちばん脂ののっている2月に一年分仕入れるため、栄養と旨味を溜め込んだサバをいづつも味わえる

## 活気あふれる漁港の食堂で旬のサワラを堪能



生シラス

甘エビ

紋甲イカ

しめサバ

マグロ

サワラ

海鮮丼 1300円  
自慢の自家製しめサバや、その日水揚げされた新鮮な海鮮が並ぶ。サバとサワラは小川港で獲れた地もの



マグロづくし 1980円  
中トロ、赤身、大トロの炙り、漬け、ネギトロなどさまざまな部位のマグロを食べられる。マグロ好きにはたまらない丼

心地よい風が頬をなで、暖かな日差しがいよいよ春本番を告げるこの季節。うららかな春の日は、陽光でキラキラ輝く海を眺めながら海鮮ランチを食べに出かけませんか? 今回ご紹介するお店はどれも漁港近くなので、食材は間違いなく新鮮。潮風を感じながら、旬の鮮魚を使ったイチオシの一品を味わおう!

# 鮮度抜群の 海鮮ランチ

静岡の海の幸を味わおう!



2023年5月に、生まれ育った沼津でお店をオープンしました。焼津港や沼津港から仕入れるマグロの新鮮さには自信があります!



店長の 稲葉隆太さん

## いろいろな魚介が色とりどりのいなり寿司に



マグロの刺身

イカとホッキ貝のマヨネーズサラダ

イクラ

サーモン

釜揚げシラス

マグロの刺身

海鮮いなり定食 980円  
いなり寿司は、その日仕入れた新鮮な魚介をトッピング。小鉢3点、自家製プリン、魚のあらの汁が濃い味噌汁も付く

## 沼津さかな食堂 マグロキック

ぬまづさかなしょくどう まぐろきく

「もっと気軽にマグロを味わってほしい」。そんな店長の想いから生まれた定食屋へ毎日多くの地元民が訪れる。新鮮な魚介がトッピングされたいなり寿司は、こちらのいちばん人気。一つひとつ見えた目も異なっていて、楽しみながら味わえる。

☎055-916-0847 / 沼津市我入道一本松191-1クロス牛臥1F / 火・水・木11:00~15:00(14:30LO) 金・土・日11:00~15:00(14:30LO) 17:00~20:00(19:30LO) / 月・第3日休 / P5台

トコ 4/26 放送予定



多くの女性に来てほしいと、店内のインテリアはカジュアルでカフェのような雰囲気

※表示価格はすべて税込となります。



トコチャン Youtubeチャンネル

過去に掲載した店舗の紹介動画を公開中!



しずおか 週末さんぽ

トコチャンワイド金曜コーナーで放送中! 過去放送回はYouTubeにて配信しています!

トコ