

茨城

太鼓判

食のプロフェッショナル

あんこう料理 巡り

IBARAKI ANKOU

服部幸應

学校法人
服部学園服部宗香専門学校
理事長・校長

萩原章史

株式会社食文化
代表取締役社長

小竹貴子

クックパッド株式会社
ブランドディング編集担当本部長



茨城県で巡る! 茨城あんこう料理

茨城県の冬の味覚を代表する「あんこう料理」。食のプロフェッショナルがおすすめする「あんこう料理」提供店舗をコメント付きでご紹介します。あんこうの質や鮮度にこだわり、各店舗の職人が美味しさを追求した「茨城あんこう料理」をぜひ味わってみてください!

食のプロフェッショナルも認める茨城あんこう

茨城県内各地で底びき網漁船によって漁獲されており、特に平潟、大津、久慈、那珂湊漁港で多く水揚げされています。常磐沖で獲れるあんこうは「常磐もの」として市場で高い評価を受けています。7月から8月の禁漁期を除いて一年中水揚げされ、一番の旬は水温が下がって肝が肥大化する冬場の11月から3月頃。肥大化した肝には脂がのって、味わいも深まります。

詳しくはこちらの
サイトもご覧ください



食べ方、楽しみ方も多種多様な茨城あんこう料理

茨城県では「あんこう鍋」をはじめ、あんこうの肝を溶かした濃厚な「どぶ汁」、郷土料理の「あんこうの共酢」など、県内の多くの飲食店であんこう料理が提供されています。あん肝、天ぷら、刺身、ラーメンなど食べ方も多種多様なあんこう料理。様々な味わいを楽しんでください!



あんこう鍋

味処大森



どぶ汁

お好み料亭 魚ぐん探ちき



あん肝・あんこう共酢

海鮮レストラン 浜辺



あんこう天ぷら

大浜丸 魚力



あんこう刺身

汐騒の宿 暁園



あん肝ラーメン

あんこうの宿 まるみつ旅館
あんこうダイニング



茨城あんこう料理を実食して評価した食のプロフェッショナル



学校法人 服部学園 服部栄養専門学校
理事長・校長

服部幸應

1945年、東京都生まれ。立教大学卒、昭和大学医学部博士課程学位取得。メディアで活躍しながら食育・料理を通じた生活習慣病や地球環境保護の講演も行う。旭日小綬章など受賞歴も多数。

父が茨城県出身というもあり、名産のあんこうは幼いころから身近な食材でした。あんこう鍋は我が家の定番料理でもありました。改めて茨城県を訪れてみると、昔ながらの老舗からモダンなところまで、あんこうを食べられるお店がたくさんありますね。さまざまな鍋を楽しんでください。



株式会社食文化
代表取締役社長

萩原章史

大手ゼネコンに勤務し、13年を海外で暮らす。株式会社食文化を起業し、食のちからで日本人を元気にすることをミッションに掲げ、こだわりのグルメサイト「うまいもんドットコム」を開設。

「東のあんこう、西のふぐ」とも言われる、洗練された白身魚のあんこう。特に茨城県のあんこうは美味しく、私も20年以上前から食べに来ています。取材ではどのお店でも、職人が工夫し、個性豊かに仕上げているのが印象的でした。ぜひいろんな部位を楽しんで食べてほしいですね。



クックパッド株式会社
ブランディング・編集担当本部長

小竹貴子

株式会社博報堂アイ・スタジオでWEBディレクターを経験後、有限会社コイン(後のクックパッド株式会社)入社。クックパッドの初代編集長であり、現在は広報とクックパッドニュースチームを所管している。

あんこうをあますことなく食べるために、スープにもこだわる店主の姿がそれぞれありました。元来の漁師料理としてはもちろん、一品料理としても、様々な味が広がっているのが面白いですね。様々なあんこう鍋を食べ、自分の好きな味を探してみるのもいかがでしょうか。

株式会社ナノ・アソシエイツ
取締役ディレクター

竹内省二

タウン誌の編集長を務めた後に、生産者とシェフの想いを伝えるプロジェクト「東京ローカルレストラン」の編集長に就任し、全国300名以上の生産者取材し、数多くの一流シェフとイベントを実施する。

濃厚な肝味噌で仕上げるどぶ汁や、あん肝やあんこうの共酢など定番的なものだけでなく、醤油仕立てのあんこう鍋、あんこうの天井やあんこうコロッケなど、バリエーションは豊富です。あんこう料理のイメージをいい意味で覆してくれるお店もありますので、ぜひイメージにとらわれずに楽しんでみてください。

汐騒の宿 暁園

あかつき えん

北茨城市

平潟漁港の新鮮な魚介と平潟港温泉を楽しむことができるアットホームな民宿。平潟漁港から直接仕入れる新鮮なあんこうの肝と、味わい深い糀味噌を炒って作られるどぶ汁は、濃厚でクセもなく、あんこうの旨味を堪能できる。ネギたっぷりしてシャキシャキとした食感がいイアクセント。どぶ汁のほかに、あんこう鍋（1人2,500円・2人前〜）もあり、宿泊者以外でも2日前までの予約でどぶ汁やあんこう鍋を食べることができる。新鮮なあんこうの刺身（1,500円）もおすすめ。自動販売機で冷凍のどぶ汁とあんこう鍋の販売も行っている。

汐騒の宿 暁園

茨城県北茨城市平潟町 1519-23

営業時間 / 11時30分〜14時、18時〜21時

休 / 無休

TEL / 0293-46-5891

公式サイト / <http://akatsukien.web.fc2.com/>



どぶ汁

1人前 3,500円(2人前〜) 提供期間：9月中旬〜5月上旬

竹内省二氏

Professional Comments

濃厚な味わいながら、あんこうの臭みが少ないのは丁寧な下処理のたまもの。いい意味で見た目を裏切ってくれます。



大浜丸 魚力

おお はま まる うお りき

北茨城市

六角堂で知られる五浦海岸沿いのお店で、目の前に広がる太平洋の絶景を望むことができる。大津漁港などから新鮮な魚介を仕入れ、刺身定食や丼などで提供している人気店。どぶ汁風のあんこう鍋は、田舎味噌とあん肝をじっくりと時間をかけて炒ったものに、かつお出汁を加えて作り上げており、濃厚な味わい。大ぶりなあんこうと合わせて豪快な仕上がりで滋味深い。あんこうの味噌煮丼、天ぷら、共酢など、あんこう料理の種類も豊富なので、あんこう鍋と一緒に楽しむことができる。売り切れ次第終了なので、事前予約がおすすめ。

大浜丸 魚力

茨城県北茨城市大津町五浦 1-131

営業時間 / 11時30分〜14時30分(売り切れ次第終了)

休 / 水曜日(ほかに不定休あり)

TEL / 0293-46-5995



どぶ汁風あんこう鍋

1人前 3,300円(1人前〜) 提供期間：10月〜3月末

竹内省二氏

Professional Comments

元気いっぱいのおかあさんたちが提供してくれるあんこう鍋は豪快で、田舎味噌とあんこうの相性は抜群です。



北茨城市

大津漁港直営 市場食堂

大津漁港が目の前に広がり、新鮮な海鮮料理を提供する市場食堂は、地元民だけでなく、県外からも多くのお客様が訪れる。元漁師だった料理長が提供するの、漁師料理のどぶ汁に近いスタイルのあんこう鍋。切り干し大根やネギ、わかめとともに、新鮮なあんこうの身と皮を楽しめる。高級食材のあんこうだが、味噌と出汁の風味は家庭的で、わかめの磯の香りがアクセントに。あんこうどぶ汁鍋は電話での事前予約が必要。

大津漁港直営 市場食堂

茨城県北茨城市関南町仁井田 789-3

営業時間 / 11時～15時 (14時30分 ラストオーダー)

休 / 水曜日

TEL / 0293-30-2345

公式サイト / <http://ootsueichisyoku.main.jp/>



あんこうどぶ汁鍋

1人前 2,500円 (2人前～) 提供期間: 11月上旬～3月末

竹内省二氏

Professional Comments

磯の香りとおほのかな甘さを感じさせるスープはほっとする味わい。プリプリの竜田井と一緒に楽しんでください。



北茨城市

としまや 月浜の湯

お好み料亭 魚ぐん探ちき

大海原を望む硫黄温泉と地元食材をふんだんに使った料理を満喫できる旅館「としまや月浜の湯」内にある料亭。北茨城の地の利を生かした、新鮮な魚介やA5ランクの常陸牛などを楽しむことができる。平潟漁港や大津漁港のセリで社長自ら仕入れるあんこうは、新鮮で大ぶりなもの。職人による丁寧な下処理で、旨味を引き出している。どぶ汁、あんこう鍋、あんこう料理をラインナップ。どぶ汁はブレンド味噌と新鮮なあんこうの肝を使って作られ、濃厚でコクのある味わい。どぶ汁は事前予約が必要。

としまや 月浜の湯 お好み料亭 魚ぐん探ちき

茨城県北茨城市磯原町磯原 200-3 としまや月浜の湯内

営業時間 / 11時30分～15時

(14時ラストオーダー・17時30分～20時は要予約)

休 / 無休

TEL / 0293-43-1311

公式サイト / <https://tukihama.co.jp/>



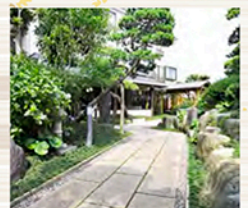
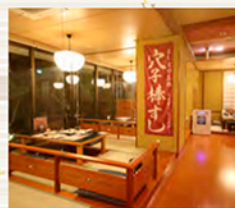
どぶ汁

1人前 4,400円 (2人前～) 提供期間: 11月上旬～3月末

竹内省二氏

Professional Comments

濃厚な味わいの中に、たっぷりのわかめが入っているので、ほんのりと磯の香りも感じられ、食べやすく仕上げられています。



しょくさい だいしん
食彩 太信

北茨城市

親子二代で営む海鮮料理店。1年を通してあんこう料理が楽しめるほか、予約すればあんこう独自の捌き方である「吊るし切り」も見学できる(1組1,500円)。人気のどぶ汁は地元の漁師直伝のレシピがベース。素材のおいしさを余すことなく味わえるよう無水で調理するのもこだわりだ。あんこうの肝と味噌を炒って、酒粕を合わせることで香り豊かに仕立てている。具材はあんこうの七つ道具のほか、きのこや野菜もたっぷり。タネの中心にあん肝入りの味噌を使用した北茨城名物あんこうコロッケ(290円)もおすすめ。

食彩 太信

茨城県北茨城市大津町北町 2-5-18

営業時間 / 11時30分～14時、17時～21時
(日曜日は11時30分～14時)

休 / 水曜日

TEL / 0293-46-5511

公式サイト / <https://www.syokusai-daisin.com>



どぶ汁

1人前 3,630円(2人前～) 提供期間: 通年

服部幸應氏

Professional
Comments

どぶ汁はあんこうの七つ道具を味噌で濃厚に仕立てる漁師飯。地酒と一緒に味わうのもおすすめです。



北茨城市

あんこうの宿
まるみつ旅館 あんこうダイニング

料理長自ら市場へ出向き、厳選した新鮮な魚介類を使用した料理と6種類のお風呂が自慢の宿。名物のあんこう料理は、冬だけでなく夏でも食べることができ、ランチタイムは宿泊者以外でも楽しむことができる。あんこうは、平潟漁港で直接仕入れているので、新鮮そのもの。高萩市の老舗味噌蔵のたつご味噌など3種類をブレンドした味噌と新鮮なあんこうの肝を炒ったあん肝味噌の味は濃厚ながら食べやすい。あんこうの歴史や新しい活用法を発信する「あんこう研究所」も隣接している。こちらの見学は要予約。

あんこうの宿 まるみつ旅館 あんこうダイニング

茨城県北茨城市平潟町 235

営業時間 / 11時～14時(13時30分ラストオーダー)

休 / 月曜日～金曜日(土日のみ営業・詳しくはホームページ参照)

TEL / 0293-46-0569

公式サイト / <https://www.marumitsu-net.com/>



日本一のあんこう鍋

1人前 2,750円(1人前～) 提供期間: 通年

竹内省二氏

Professional
Comments

近隣の平潟漁港で直接仕入れたぶりぶりで大ぶりのあんこうは新鮮さを感じます。珍しいあん肝ラーメンもおすすめです!



日立市

和食屋 まんぼう

地方市場では最も大きい水戸市公設地方卸売市場から、あんこうをはじめ、地魚を仕入れる。板前歴50年という2代目店主のあんこうへのこだわりは「とにかく生臭さを出さない」こと。そのためには板前の腕が重要で、半日かけて丁寧の下処理を施す。あんこう鍋は裏ごしした肝に、みりんや味噌、かつお出汁、昆布出汁を合わせたものがベースになっている。初代から長年受け継がれるレシピだ。風味豊かな出汁と、あんこうの旨味を味わえるため、「あんこうは苦手だったけど、ここでは食べられる」というお客様も多い。

和食屋 まんぼう

茨城県日立市弁天町1-11-10
 営業時間 / 11時30分～14時30分(13時30分ラストオーダー)、
 17時～21時30分(20時30分ラストオーダー)
 休 / 火曜日
 TEL / 0294-21-7700



鯨魚鍋

1人前 3,300円(1人前～) 提供期間：10月中旬～3月下旬

小竹貴子氏

Professional Comments

スープに溶けたあん肝はクリーミーで、皮はぷるぷる。コラーゲンたっぷりなので、女性にも嬉しいですね。



ひたちなか市

日本料理 いさ美

「いばらき女将の会」の会長が切り盛りする、創業70余年の老舗日本料理店。那珂湊漁港で水揚げされる鮮魚のセリに参加する権利を持っているため、セリ落とした新鮮な地魚をふんだんに使用した季節の味を、趣ある雰囲気の中で楽しむことができる。あんこう鍋は、かつおと昆布を使った出汁に、あん肝と3種の味噌をブレンドしたあん肝味噌が味の決め手で、濃厚でコクのある味わい。新鮮で大きなあんこうを目利きし、しっかりと下処理がされているので臭みを感じず、ぷりぷりとした食感を楽しめる。

日本料理 いさ美

茨城県ひたちなか市勝田泉町3-15
 営業時間 / 11時～14時、17時～21時
 休 / 日曜日、祝日、不定休
 TEL / 029-273-0133
 公式サイト / <https://www.isami-katsuta.com/>



あんこう鍋

1人前 3,850円(2人前～) 提供期間：10月上旬～3月末

竹内省二氏

Professional Comments

料亭ならではの技により、濃厚ながら上品に仕上がっています。地酒も充実しているので、ぜひ一緒に楽しんでください。



海鮮レストラン 浜辺

観光客や地元民をもてなすホテル内のレストラン。大洗や那珂湊などの地元の業者からあんこうを1匹丸ごと仕入れ、熟練の職人が丁寧に下処理を施す。あんこう鍋は独自にブレンドした味噌と出汁、秘伝のタレがベース。あんこうの七つ道具のほか、白菜、春菊、長ネギ、しめじといった茨城県産の野菜やきのこも味わえる。どぶ汁に近い濃厚な味わいで、ホテルレストランならではの上品さも広がる。シニアソムリエによるペアリングもあり、ミネラル豊富な白ワインとともにあんこう料理をいただくのもおすすめ。

海鮮レストラン 浜辺

茨城県ひたちなか市湊本町11-4 春日ホテル1階
営業時間 / 11時～15時(14時ラストオーダー)
休 / 不定休
TEL / 029-262-3164
公式サイト / <http://www.kasugahotel.co.jp/restaurant/>



特製あんこう鍋

1人前 2,970円(1人前～) 提供期間：10月上旬～4月上旬

萩原章史氏

Professional Comments

熟練の職人による丹念な下ごしらえが光る一品。鮮度の良いあんこうを、臭みを感じず、肉厚なまま楽しめます。

こてつ むきょう あん
五鐵 夢境庵

地産地消にこだわり、奥久慈しゃもやあんこうなどの茨城県産の食材を全室個室の店内でゆっくりと堪能できる。あんこう鍋には、常磐沖で獲れる10～15kgの身に力のあるあんこうを使用。長年、試行錯誤を重ねたあんこう鍋は味噌をベースに肝を混ぜた“どぶ汁仕立て”で提供。「あんこうは捨てる場所がない」という店主の想いが詰まった鍋は、出汁とあんこうの骨を煮込んだスープをベースにして、身や肝はもちろん、皮やエラ、卵巣など様々な部位を味わえる。

五鐵 夢境庵

茨城県水戸市南町1-3-27
営業時間 / 11時～14時(13時30分ラストオーダー)
17時～21時(20時30分ラストオーダー)
休 / 元日、6月～10月の日曜日
TEL / 029-225-6073



あんこう鍋

1人前 3,300円(2人前～) 提供期間：9月上旬～5月末

萩原章史氏

Professional Comments

どぶ汁を進化させたこちらのあんこう鍋は、癖がなく、いろんな食感が楽しめます。初めて食べる方にもおすすめです。



山口楼 本店

明治5年創業の歴史を持つ老舗の料亭「山口楼」。懐石料理を中心に、あんこう鍋や常陸牛のすき焼きなどを提供し、会食からご家族での食事まで、大切な節目に利用されている。あんこう鍋は、あんこうの骨、かつお、昆布出汁がベースの醤油仕立て。あえて甘味のある野菜は使わず、銀杏やしいたけ、うどなどを使用することで、あんこう本来の味を楽しめるようになっている。また、肝仕立て漁師風あんこう鍋もあり、こちらは味噌を一切使わず、出汁に肝のみをすり流し、こっくりと仕立てられている。会席コースは事前予約が必要。

山口楼 本店

茨城県水戸市大工町1丁目5-20
営業時間 / 11時～23時(22時ラストオーダー)
休 / 不定休
TEL / 029-231-1231
公式サイト / <https://yamaguchirou.com/>



本家 醤油仕立て鯰鰯鍋

本家醤油仕立てあんこう会席1人前 18,975円～(2人前～)
提供期間：10月中旬～3月末

竹内省二氏

Professional Comments

出汁の香りや旨味、丁寧に処理されたあんこうの美しさ。どれをとっても職人の丁寧な仕事を感じさせてくれます。



海鮮和食 えんやどっと丸

旬の海鮮が自慢な観光客にも人気の和食料理店。和モダンな空間の店内にはテーブルとカウンター、座敷もあり、利用シーンによって使い分けられるのも魅力だ。10kg以上の身がしっかりとしたあんこうのみを目利きしており、職人による丁寧な下処理も味に定評がある理由。あんこう鍋は、こだわりのスープにも注目。鍋のスープは、薄口醤油ベースの出汁に茹でてこしたあん肝を加えており、濃厚ながら後味はあっさりとした仕上がりがだ。具材はあんこうの七つ道具のほか、春菊やきのこ、もみじ麩など彩り豊かで華やかな盛り付けに心躍る。

海鮮和食 えんやどっと丸

茨城県東茨城郡大洗町港中央9-4
営業時間 / 11時～14時ラストオーダー
17時30分～20時30分ラストオーダー
休 / 水曜日ディナー、木曜日
TEL / 029-267-2278
公式サイト / <https://www.enya-otd.com>



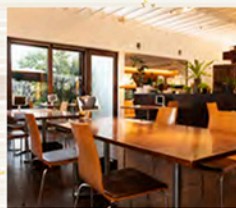
あんこう鍋 土鍋

1人前 2,800円(1人前～) 提供期間：10月上旬～2月末

服部幸應氏

Professional Comments

滋味深い醤油ベースのお鍋は、ぷりっとした皮をはじめとするあんこうの七つ道具のおいしさがよく引き立っています。



大洗町

味処 大森

イワシ料理を中心に、夏は岩牡蠣、冬はあんこうといった大洗の地魚が味わえる。40年以上大洗の地元民に愛され、現在は2代目のご主人がお店を切り盛りしている。あんこう鍋は、かつおと昆布をベースに、ごぼう、生姜、人参をみじん切りにして、八丁味噌をはじめとした7種類の味噌で仕立てる。こだわり抜いたスープは風味豊かで、あんこうとの相性もぴったり。女将があんこうについて丁寧にお話してくれるため、あんこうの部位を理解しながら最後まで味わうことができる。

味処 大森

茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 3152-1

営業時間 / 11時～14時30分(14時ラストオーダー)

17時～20時30分(20時ラストオーダー)

休 / 月曜日、月一回連休あり

TEL / 029-267-4060

公式サイト / <http://www.ajidokoro-oomori.com/>



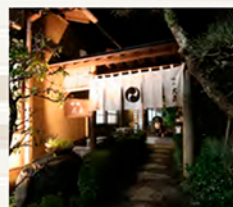
あんこう鍋

1人前 3,500円(2人前～) 提供期間: 10月上旬～3月末

竹内省二氏

Professional Comments

香味野菜と7種を調合した特製味噌はあんこうとの相性抜群。より濃厚などぶ汁鍋(要予約)もおすすめです。



大洗町

磯料理 山水

日の出の名所「大洗磯前神社」の近くにあるお店。窓からは太平洋を一望でき、岩礁の上に建つ「神磯の鳥居」も見える絶好のロケーションでの食事は格別。一品料理から定食まで幅広く揃っており、年間を通して四季の食材が楽しめる。あんこう鍋も名物となっており、多くの観光客が訪れる人気店だ。昆布出汁にブレンドした味噌で味付けられたあんこう鍋は、たっぷりとあん肝が使われていて、さっぱりしながらもコクのある味わい。身、皮、胃袋、ヒレ、あん肝のボイルに野菜やきのこなど具だくさんで満足させてくれる。

磯料理 山水

茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 8249

営業時間 / 11時～19時50分(18時30分ラストオーダー)

休 / 水曜日

TEL / 029-267-3344



あんこう鍋

1人前 3,400円(2人前～) 提供期間: 11月上旬～3月末

竹内省二氏

Professional Comments

あんこうの具材は大ぶりで豪快!ゆずの皮とねぎの付け合せで味変して楽しむのもおすすめ。



鮭・浜しゃぶ ちゅう心

大洗や那珂湊で水揚げされた近海の天然物を中心とした新鮮な魚介類を扱う老舗鮮魚店「魚忠商店」が営む食事処。寿司や海鮮丼をはじめ、ぶぐちり、常陸牛を使ったしゃぶしゃぶなどを提供し、会食からファミリーまで広く支持されている。鮮魚店ならではの目利きと仕入れで、その時々で最高のあんこうを鍋に使用。かつおや昆布の出汁に、味噌と醤油ベースの味付けで、さっぱりとした味わい。あんこうの七つ道具が入っており、しっかりとあんこうを堪能することができる。要予約で3人前からオーダー可能などぶ汁もある。

鮭・浜しゃぶ ちゅう心

茨城県大洗町磯浜町987
 営業時間 / 11時30分～14時ラストオーダー
 17時30分～20時ラストオーダー
 休 / 火曜日、月1回水曜日不定休
 TEL / 029-267-5134
 公式サイト / <http://www.uochu.com/>



あんこう鍋

1人前 3,300円(2人前～) 提供期間: 10月上旬～3月末

竹内省二氏

Professional
Comments

味噌に醤油を加えることでさっぱりした味付けに。炒ったあん肝も入っているのでコクもあり美味です。



大洗料理 つかさ

板前のご主人が魚介や野菜、米など、地元の食材にこだわり、日替わりのコース料理を提供する。ご主人自らが出向き水戸や大洗、那珂湊の市場から仕入れるあんこうは、皮が厚く、肝が大きい10kg以上のものにこだわる。より美味しく食べてもらいたいというご主人の想いが込められたあんこう鍋は、出汁に白味噌と田舎味噌をブレンドし、醤油とみりんで味付けており、まろやかで優しい味わい。あんこう鍋で使われるあんこうは霜降りにしているため、クセがなく食べやすい。雑炊まで楽しめる一品だ。こだわり抜かれたあんこう鍋は事前予約が必要。

大洗料理 つかさ

茨城県東茨城郡大洗町磯浜町6881-105 小松崎ビル2階
 営業時間 / 18時30分～21時
 (21時以降は予約のみ・昼は12時から3日前までの要予約)
 休 / 不定休
 TEL / 029-267-0525



つかさ流 あんこう鍋

料金はお店にご確認ください 提供期間: 10月中旬～3月末

竹内省二氏

Professional
Comments

つかさ流と銘打つスープは独自性あり。ゆずの香りと少し辛味もあり、複雑で奥行きのある味わいで、あんこうを美味しくいただけます。



茨城 あんこう料理

IBARAKI ANKOU RYORI

2023年12月発行 茨城県営業戦略部観光物産課

※情報は2023年11月の取材時点のものとなります

※あんこう料理提供期間をはじめ掲載している情報は変更になる場合がございます