

		品目名	説明文	写真
三重県	尾鷲市	虎の尾	形が虎のシッポに似ていることから「虎の尾」と名づけられた尾鷲特産の刺身唐辛子です。 古くから地元漁師が定置網の船に「虎の尾」を常備して、刺身の薬味として食べられています。香り高く辛みがあるため、魚の臭みを消す効果もあります。 地元のスーパーなどで販売しています。	
三重県	尾鷲市	しいたけ	三木里地域で作られている「しいたけ」は、温度・湿度・照明がコントロールされた施設で、三重県産のおがくず等を固めた菌床を使用して、徹底した管理のもと栽培されています。 農薬を使わず、雨の多い尾鷲ならではの滋養が豊富な地下水を使用して栽培されており、肉厚で歯ごたえがあるのが特徴です。 地元のスーパーや商店などで販売しています。	
三重県	尾鷲市	甘夏	尾鷲の暖かい気候と急峻な地形は、甘夏の栽培に適しており、尾鷲湾から反射する太陽の光とミネラルを含んだ潮風を受けて育っています。太陽と海の恵みを十分に受けて育つ甘夏は、「尾鷲甘夏」で知られており、旨みが凝縮され、甘みと酸味のバランスが絶妙で、さわやかな味わいが特徴です。 地元のスーパーや商店などで販売しています。	

		品目名	説明文	写真
三重県	尾鷲市	さんま寿司	祝い事や地域行事には欠かせない郷土料理です。さんま寿司のサンマを背開きにするか腹開きにするかは、地域によって異なります。尾頭付きであったりなかったりもします。味付けや薬味にもそれぞれ工夫があり、作ってすぐに食べたり、一晩おいてなじませてから食べたり、食べ方もいろいろです。 地元寿司店、スーパーマーケットなどで販売・提供しています。	
三重県	尾鷲市	あぶり	100年以上前から伝わる伝統の製法（燻製）で、冷蔵庫の無い時代に、保存食として作られていました。魚は獲れる季節や漁によって変わり、春先の小サバを始めとして、大サバやイサキ、小カツオなど、独特の味わいが魅力です。 梶賀まちおこし会、おわせお魚いちばおとと、イタダキ市などで販売・提供しています。	
三重県	尾鷲市	こんにやく	三木里地域で作られている「こんにやく」は、こんにやく芋を100パーセント使用しており、味もしみやすく、美味しくいただけます。 昔から「お腹の砂下ろし」と呼ばれるとおり、豊富な食物繊維が含まれ、腸内環境を改善する効果があります。カロリーも低いためダイエット食材として最適です。 地元のスーパーや商店などで販売しています。	 

		品目名	説明文	写真
三重県	尾鷲市	ときわ漬け	「ときわ漬け」は、向井地域のとれたての新鮮なだいこんを使用した尾鷲名物の漬物で、伝統の味を受け継いでいます。 収穫しただいこんを1週間塩漬けし、尾鷲産かつお節やかつお粉、酢、コンブ、唐辛子などで1週間本漬けをした後出荷されます。 1本ずつ丹精を込めて作られ、だいこんの旨み・甘みがぎゅっと凝縮された漬物で、ごはんとの相性が抜群です。 地元のスーパーや商店などで販売しています。	
三重県	尾鷲市	くき漬け	八つ頭（さといも）の茎の部分を赤紫蘇で漬けた尾鷲地域特産の漬物です。程よい酸味とシャキシャキした食感、鮮やかな赤色をした「くき漬け」は、夏の暑さを乗り切るのに最適な漬物で、ごはんとの相性が抜群です。 地元のスーパーや商店などで販売しています。	