

野菜たっぷり、
塩ちよっぴり。

健康で幸福な

石見の暮らしに。

石見の神楽めし

しょう

鍾 めし

き

めし
神楽

島根県内で浜田圏域の
平均寿命は短く、
その原因として脳卒中の死亡が
多いことが挙げられます。
その背景のひとつとして
「塩分の摂り過ぎ」
「野菜不足」があります。

『鍾めし』はコロナ禍の中、
疫病退治の鍾馗様にあやかり
健康寿命延伸をはかり
自然に健康になれることを願って

「石見の神楽めし」シリーズとして
新たに開発しました。

『鍾めし』は、1食あたり野菜120g以上、塩分3g未満で作られており、
1日に必要な野菜(350g)の1/3以上の量が摂取できます。



わか
か
ひ
ろ
や

グリーン
えびカレー

... ¥1,200

江津産の有機ほうれん草を使った、スパイシーなグリーンカレー。えびフライと揚げ野菜の甘みがよく合う一皿です。



サザエ入りまる姫ポークの
ドライカレー



バトウガパオ

とろとろ湯葉の
オムカレー

地元の食材を使用して塩分控えめだけでなく、栄養のバランスも考えた身体に優しい料理です。

... 各¥1,320

季節によってメニューが替わります

れ
す
と
ら
ん

い
る
か
異
瑠
香

～えっ、減塩なの!?～
地魚の握り

◎海の状態によりネタの変更
があります

... ¥1,980

浜田港で水揚げされた鮮魚の握り8貫、のぶ農園の有機野菜サラダ、蒸野菜のお吸い物のセットです。



す
し
と
う
な
ぎ
の
店
山
源
や
ま
げ
ん

島根県浜田市錦町7-5
tel.0855-22-0321

〔営業〕
11:30-14:00 (L.O.13:30)
17:00-23:00 (L.O.22:00)
※日・祝は22:00 (L.O.21:00) まで
〔定休〕火曜日



島根県江津市波子町口451-6
tel.0855-28-1122

〔営業〕
11:00-18:00 (L.O.17:00)
〔定休〕火曜日
※春休み・GW・夏休み・冬休み期間中
年末年始は無休



島根県江津市江津町939-1
tel. 0855-52-0723

〔営業〕
昼11:30-14:30 (L.O.14:00)
夜18:00-23:00 (L.O.22:00)
〔定休〕日曜日
※ランチは月～木のみ祝日除く





宿泊者限定 鍾馗めし

◎和室1泊2食付き
◎2名1室利用時の1名様料金
(別途入湯税150円)

¥13,200~

野菜たっぷり塩分にも配慮したヘルシーな朝食です。江津・島根の幸を健康的に楽しんでいただけるよう地のものにこだわったおいしい朝食です。



鍾馗めし(減塩わさろ定食)

.... ¥1,100

江津産のブロッコリーやクレソンにまる姫ポークの冷しゃぶサラダや匹見の山葵を使用したわさろなど地元食材にこだわったヘルシーメニューです。



鍾馗松花堂弁当

要予約(2日前迄)

.... ¥2,200

たっぷりの野菜と塩分控えめの老舗の味を健康志向で地産地消の特製松花堂弁当としてご用意いたしました。

温泉リゾート 風の国

島根県江津市桜江町長谷2696
tel.0855-92-0001

[営業]

ランチ 11:00~14:30
(L.O.14:00)

ディナー 17:00~21:00
(L.O.20:00)

[定休] 水・木曜日

※祝日・祝日の前日・GW・夏休み
年末年始は休まず営業



大黒食堂

島根県江津市後地町3348-113
神楽の里 舞乃市内
tel.0855-55-1155

[営業]

昼 11:00~15:00

夜 17:00~21:00
(L.O.20:30)

[定休] 無休



ホテル松尾

島根県浜田市黒川町4185
tel.0855-22-2520

[営業]

ランチ 11:30~14:00
(L.O.13:30)

ディナー 17:00~21:00
(L.O.20:30)

[定休] 年末年始



石見の魚「えびす井」、
石見の肉「オロチ井」、
石見の特産「大蛇めし」、
石州瓦で焼く「瓦ぬご縁」、
塩分控え目で
野菜たっぷりな「鍾馗めし」、
地元の良質な食材を
ふんだんに使ったメニューが
「神楽めし」シリーズです。
豊漁・豊穡を願い
舞わられている
石見神楽の名を冠した
「神楽めし」を、
ぜひご賞味ください。

石見を代表する定番グルメ
石見の神楽めし
<https://kagura-meshi.all-iwami.com/>



IWAMI
Tourism Net
石見ツーリズムネット

石見を代表する施設

石見ツーリズムネット

石見地域の観光・レジャー・宿泊施設・特産品販売等の施設や事業所・団体を
広域ネットワークで連携し、石見地域の活性化に繋がる共同事業を行う組織です。

https://www.all-iwami.com/feature/detail_63.html

