
Home of Aji Fry
Matsuura Aji Fry Guide
アジフライの聖地
長崎 松浦
AJIFRY TOWN
MATSUURA
meets! まつら
MATSUURA
NAGASAKI
2022 MAR.31

What is “AJI”?

アジは、日本の食卓ではかなりポピュラーな存在であり、
「サバ」同様、日本人の魚食生活には最も身近な魚だ。
アジフライの美味しさは、この「アジ」の品質次第！

アジは九州から北海道までの沿岸域で群れをつくり、水深2m足らずの港内から150mの深海まで日本全国に広く棲息する魚だ。場所によって産卵期が移り変わるため、ほぼ一年中、日本のどこかで旬を迎えていることになる。ただし、大量に獲れて最も脂がのっているのは３月下旬〜８月まで。

ところで、漢字でアジは「鯵」と書く。「参（さん）」が旧暦の３月（太陽暦の５月）にあたり、この頃がアジの旬となるためその名がついたという説がある。しかし他方に、江戸時代の朱子学者・新井白石の言葉「あじは味なり、その味の美をいふなりといへり」がある。

縄文時代から日本人に愛されていたほどのアジであるから、“鯵”だけに、その美味しさに「参った！降参！」ということか。

いずれにしても、味の旨さはもちろんだが、実はその小さな体に秘めた栄養パワーこそ最も知るべきアジの底力だ。生活習慣病の予防に効果のある他の青背魚（アジ、イワシ、サバなど）に比べても、アジのたんぱく質含有量は20%以上あり、魚の中ではトップクラスなのだ。

庶民の味、アジフライへ！



あじ／鯵

属　類	条鰭綱／スズキ目／アジ科
英　名	Japanese jack mackerel
主な栄養素	ビタミンB、ビタミンD、カルシウム、DHA、EPA、たんぱく質、カリウム、タウリン

What is “アジフライ TEISHOKU”?

ごはん・汁・漬け物・おかずのすべてがワンプレートで同時に並ぶ「定食」は、日本人定番の食事スタイル。健康的な栄養バランス、食事を五感で楽しませる美的センスに加え、洗い物まで少なくするという、日本のスグレた食文化の一つなのだ。

◎アジフライ

真ん中に陣取る“本丸”。

周りにキャベツやパセリを従える定食の“花形”。レモンをひと絞りでキュッと締まる味わいに。アジは開きやフィーレなど、店によって形もさまざま。



◎小鉢

定食に欠かせない“名わき役”

漬物や煮物といった“副菜”は、なくてはならない名わき役。パッと見、緑や赤、黄色など豊富な色合いに仕上げると、バランス良く栄養もとれるから不思議だ。

◎タルタルソース

これがなくっちゃはじまらない！

ソース派や醤油派もいるが、アジフライにはタルタルソースが定番。マヨネーズを元にタマネギやキュウリのピクルス、ゆで卵などをみじん切りにして混ぜた濃厚ソース。



※写真はイメージです



◎ごはん

「定食」を支える、ごはん。

2000年前の古代より、日本人は「米」を中心とする食文化を築いてきた。定食の主菜にチョイスされるおかずは、ごはんに合うことが前提だ。

◎汁物

日本人の心、ミソスープ！

食事中ののどを潤し、消化吸収の効率を高める万能ぶり。最もポピュラーな「味噌汁」は日本人の心、日本が誇る健康食の代表格だ。

定食

［アジフライ定食］

トンカツやハンバーグのように、口の中ですぐに旨さが暴れまわる豪快さに比べ、「じゅわっと包み込む口福感」「今日はアジフライ、と聞くだけで胸が小躍り」…アジフライにはそんな底力がある。

What is “AJIFLY SANCTUARY”?

2019年４月27日。この日、友田吉泰市長は、『松浦アジフライ憲章』を掲げ、
松浦市が「アジフライの聖地」であることを正式に宣言！

「アジの水揚げ量日本一」を誇ってきた松浦市が、漁獲量とともに声高らかに謳っているのが、そのアジのずば抜けた美味しさである。「アジフライの概念が変わった」…東京の食ツウや辛口の記者たちメディア人をそう唸らせた松浦アジフライに、確かな自信を持った友田市長はこう言う。「実は、アジの水揚げ量だけが日本一ではないのです。全国どこにでもいるアジですが、その多くが日本海側、とくに松浦沖の対馬海流域（対馬～東シナ海）に多く生息していて、その資源量、なんと約42万トン！ 一方の太平洋側の約4万トンと比べても実に10倍の開きがあるんです。その漁場に一番近いのが『松浦魚市場』なのです。専門家に言わせても「松浦沖はアジにとって日本一住み心地のいい海」なのですから、美味しくないわけがありません。また、年間を通してコンスタントに月に1,000トン以上の水揚げがあるのは全国でも松浦だけ！ つまり、いつ来ても新鮮なアジが味わえるということです」。聖地を名乗るには、それだけの理由があるのだ。



セリが始まるとみな真剣な顔つきに。水揚げされた魚を前に、魚市場独自のセリのやり方で、50～60人の買受人と値段を決めていく。



アジは春～夏場が旨さのピークだが、一番漁場に近い松浦は、「一年を通して新鮮なアジが揚がる」と、数字が示している。



刺身で食べられるほどの新鮮なアジをあえてアジフライに。その大海の恵みはふっくら肉厚、サクサク、ふわふわ！ ジューシーだ。

松浦アジフライ憲章

一、私たちは、松浦アジフライをこよなく愛しています

一、私たちは、松浦市で水揚げされたアジ
又は松浦市周辺海域で漁獲されたアジを使用します

一、私たちは、ノンフローズン又はワンフローズンで提供します

一、私たちは、おもてなしの心で松浦アジフライを提供します

一、私たちは、できるだけ揚げたてアツアツを提供します

一、私たちは、松浦のアジフライのおいしさを深く探求します

一、私たちは、松浦アジフライのおいしさを広く伝播します

一、私たちは、松浦アジフライの振興を通して世界平和を願います





友田吉泰・松浦市長

「昔、松浦の子どもたちはおやつ代わりにアジフライを食べていた」と、老舗飲食店の店主が語るほど、アジフライはずっと松浦の日常にあった。聖地を名乗る理由はここにもある。のぼりのロゴ、アジフライTシャツも聖地のシンボル！



島のアジフライ

松浦には
五つの島がある。
島ならでは、
大海の恵みを
たっぷりどうぞ。

01 居酒屋・食事処
いけす 京屋
昼／夜



漁師から仕入れる25cm以上の釣りアジを中心に、捌きたてをフライに。アジフライ定食1,000円。

福島町塩浜免2238-9
☎0955-47-2031
営業時間／
11:00～LO14:00、17:00～LO20:00※
休／月曜、月曜以外も不定

02 居酒屋・食事処
食事処 海道
昼／夜



定置網で獲れた新鮮なアジを使い、分厚いアジフライに！ミニ魚島来めし（海鮮丼）付アジフライ定食（1,500円）。

鷹島町神崎免91-7
☎0955-48-2950
営業時間／
11:00～LO13:30、17:00～LO21:30※
休／水曜

03 居酒屋・食事処
海上屋台 三軒屋
昼／夜



海に浮かぶ食事処。“ノンフローズン”を目指すアジフライ定食（935円）は、朝獲れアジを使った数量限定だ。

鷹島町阿翁浦免
☎0955-48-3251
営業時間／
11:00～17:00（予約で～LO20:00）
休／木曜

04 宿
旅亭 吉乃や
昼／夜（要予約）



トラフグやマグロで有名な宿。アジフライ御膳（2,000円）は、刺身・小鉢・自家製呉豆腐・おはぎがセットだ。

鷹島町阿翁浦免649
☎0955-48-2030
営業時間／11:30～14:00
休／不定

05 宿
宮崎旅館
昼／夜（要予約）



仲良し夫妻が切り盛りするもてなしの宿。昼は客間でアジフライ定食（1,100円～）を。テイクアウトOK!

鷹島町阿翁浦免643-3
☎0955-48-2709
営業時間／
昼は予約時間で、夜は宿泊者のみ
休／不定

06 道の駅
鷹ら島
昼



＜道の駅＞内のテイクアウト店。アジフライバーガー（350円～、販売10：00～17：00）は『鷹島肥前大橋』の絶景もご馳走！

鷹島町阿翁浦免1636
☎0955-48-3535
営業時間／8:30～18:00
休／なし

07 宿
旅館 鷹島センター
昼



トラフグ料理を目当てに釣り客が集う島の宿。店一番の人気、酢漬け鯛付き鯵フライ御膳（2,000円）は昼のみ楽しめる。

鷹島町中通免1894-2
☎0955-41-5011
営業時間／11:00～14:00
休／不定

08 居酒屋・食事処
海鮮 丸幸
昼／夜



今でも現役漁師の若店主が切り盛りする和食処。「必ず6枚！」という増量アジフライは税込1,000円という太っ腹！

鷹島町阿翁浦免741-19
☎0955-25-9113
営業時間／
11:00～LO14:00、17:00～LO21:30
休／不定

魚市場のアジフライ
『松浦魚市場』内だから、海に一番近いアジフライ！

09 食堂・レストラン
魚市食堂
昼



「冷凍しない」「アジフライは三枚（サイズ大は二枚）」「満腹で帰す」がモットー！アジフライ定食（750円）。

調川町下免695
☎0956-72-3794
営業時間／5:00～13:00
（アジフライ、刺身は完売で終了）
休／土曜、市場休日

10 食堂・レストラン
大漁レストラン 旬（とき）
昼



ブランド『旬あじ（4~8月のみ）』は極旨！旬あじ定食（1,400円）は半身は刺身、半身はアジフライの“二刀流”！

調川町下免695
☎0956-59-6544
営業時間／10:30～LO13:30
（アジフライ、刺身は完売で終了）
休／土曜、市場休日

11 鮮魚・加工食品販売所
旬市場
昼



『松浦魚市場』で水揚げされた鮮魚・加工品を格安で買える販売所。揚げたてのアジフライ（150円～）ならココ！

調川町下免695
☎0956-72-2495
営業時間／9:00～14:00※
休／土曜、市場休日

※曜日および夜間の営業時間に変更有

ドライブゾーンのアジフライ

海岸線のドライブを
楽しみながら
立ち寄りたい！
個性派アジフライ店。



12 食堂・レストラン
海の里食堂
昼



アジ、米、野菜、漬物までオール松浦産！ アジフライ定食（700円）は、ごはんとお味噌汁はおかわり自由だ。

今福町北免2009-323
☎0956-74-0780
営業時間／11:00～14:00
休／ 12/29 ～ 1/5

13 宿
松川屋旅館
昼／夜



客室から海が見える船着場そば。釣りアジにこだわったアジフライ定食（1,500円）は刺身付き、前日までに要予約。

今福町浦免533
☎0956-74-0009
営業時間／
12:00～14:00、18:00～20:00
休／月・火曜

まちなかのアジフライ

松浦市中心街では、
心熱き店主たちが
愛情たっぷりに
おもてなし。



14 コンビニ
デイリーヤマザキ
松浦小島店
昼／夜



松浦魚市場から徒歩5分！ドライブに嬉しいお手軽テイクアウトのアジフライ（一枚98円、半身／フィレ）は魚市場直送だ。

調川町下免877
☎0956-72-0635
提供時間／6:00～24:00
休／なし

15 食堂・レストラン
味楽（あじよし）きらく
昼／夜（要予約）



毎朝釣りに出る主人自慢の釣りあじを提供。釣りアジのアジフライ定食はあじが新鮮な刺身等を付け、太っ腹な一律1,180円！

今福町東免1-11
☎0956-74-0361
営業時間／11:00～LO14:30※
休／火曜不定

16 居酒屋・食事処
地酒屋いわさ
夜



保育園からの同級生同士が営む古民家居酒屋。アジフライ（一枚400円～）は外はカリッ、中はサクッ！ 夜のみ営業。

調川町下免102
☎0956-72-0255
営業時間／18:00～22:00
休／日・月曜

19 居酒屋・食事処
めしや割烹 栄
昼／夜



鮮度にこだわった500gサイズのアジは、箸で持ち上げるのもやっと、“下駄”サイズ！アジフライ定食（税込1,200円）。

志佐町浦免1175
☎0956-59-8531
営業時間／
11:30～14:00、17:00～LO21:00
休／火曜

17 居酒屋・食事処
いけす小料理 みゆき
夜



注文後にアジを捌くアジフライは、30余年前からの不動の人気メニュー。3枚おろしがみゆき流。単品660円～。

志佐町浦免1038-5
☎0956-72-4258
営業時間／17:00～LO21:30
休／日曜、祝日の月曜

18 居酒屋・食事処
居酒屋 おばちゃん家
昼／夜



リラックス度満点！安くて旨いママの料理を目当てに、常連客がカウンターを埋める。単品アジフライ（550円）。

志佐町浦免1292-1
☎0956-72-1333
営業時間／
11:30～LO13:30、17:00～LO21:30
休／月曜、第2日曜

20 居酒屋・食事処
食味酒処 あじ彩
昼／夜



大将自慢のアジフライは衣にチーズを混ぜることで旨味がアップ！アジフライ定食（1,280円）、刺身は三点盛750円、五点盛1,250円。当日入荷の鮮魚も！

志佐町浦免1311-1
☎0956-72-2955
営業時間／
11:30～LO13:30、17:30～LO21:00
休／不定

21 食堂・レストラン
レストラン 松花
昼／夜



アジフライ御膳（1,800円）は、地元・鷹島本マグロと、松浦産野菜の天ぷら付き。アジフライ定食は1,100円。

志佐町浦免1782-1
☎0956-72-5000
営業時間／
11:30～LO14:00、17:00～LO21:30
休／なし

※曜日および夜間の営業時間に変更有

22 居酒屋・食事処

鉄板居酒屋 とんぼ

昼／夜



自家製タルタルソースとモッツァレラチーズを使った「アジフライホットサンドセット（600円）」が自慢！

志佐町浦免1170-1
☎0956-72-3030
営業時間／
11:30〜13:30、17:30〜22:30
（夜は単品）
休／日曜

23 カフェ

Matsuo Nouen+Coffee

昼



商店街の真ん中にある洒落たカフェ。手作りのアジフライサンド（550円）はライ麦使用のバンズがサクサク食感！

志佐町浦免1252
☎0956-72-0267
営業時間／11:30〜18:10※
休／水曜

24 居酒屋・食事処

小料理屋 一期一会

夜



大アジもしくは中アジを一度寝かせて脂をまわし、肉厚の切身で提供。妥協なし、職人技のアジフライ（660円）。

志佐町浦免1337-2
☎0956-72-3005
営業時間／17:30〜LO23:00
休／日曜

28 食堂・レストラン

ジョイフル 松浦店

昼／夜



ファミレスチェーン店と、地元・松浦高校の生徒がコラボしたアジフライ定食（724円）が自慢。単品（614円）。

志佐町里免372-1
☎0956-27-9099
営業時間／8:00〜LO24:30
休／なし

29 居酒屋・食事処

ごはんとおさけ くぬぎ

夜



東京の有名ホテルで23年腕を振るった元・天ぷら職人が料理長！自慢のアジフライ（640円）はサクッ、ふわっ！

志佐町浦免1511-11
☎0956-72-4795
営業時間／18:00〜LO22:00
休／日曜

30 居酒屋・食事処

ばんしゃく屋

夜



路地裏に佇み、“おひとりさま”でも気軽にくつろげるアットホームな店。ふわふわアジフライ定食（730円）。

志佐町浦免1236-8
☎0956-72-3335
営業時間／18:00〜LO23:00
休／月曜、第1・3日曜

25 居酒屋・食事処

いざか屋 きゃっ

夜



180〜250gサイズにこだわり、特注のパン粉を使うなど丁寧な仕事が伝わる地元で人気の店。アジフライ（660円）。

志佐町里免325-1
☎0956-72-5260
営業時間／17:30〜LO22:00
休／日祝日

26 居酒屋・食事処

いけす割烹 華

昼／夜



「旬さば」やトラフグなど松浦のブランド魚も堪能できる店。アジフライは定食（1,430円）の他、テイクアウトも！

志佐町浦免1515
☎0956-72-5587
営業時間／
11:00〜LO13:30、17:00〜LO21:00
休／月曜

27 居酒屋・食事処

居酒屋 雅

昼／夜



生簀からあげた新鮮な活アジをその場で捌きすぐにアジフライに。ふわっと柔らかい！鯵フライ定食（1,000円）。

志佐町浦免1528
☎0956-72-3844
営業時間／11:00〜22:00
休／日曜

31 食堂・レストラン

PASTA and PIZZA GIFT

昼／夜



本格パスタと石窯ピザで人気。イタリアンソースで仕上げたイタリアンアジフライサンド（600円）はとろけるチェダーチーズが美味！

志佐町浦免1620-1
☎0956-72-5558
営業時間／
11:00〜LO14:30、17:30〜LO21:00
休／水曜夜、木曜

32 居酒屋・食事処

うなぎ割烹 和（なごみ）

昼／夜



うなぎ料理をメインとした割烹店で味わえるアジフライ。うなぎ専門店の職人技が光る「アジフライ御膳」は、アジ刺身（ハーフ）+アジフライ（ハーフ）で1,800円！

志佐町浦免1313
☎0956-72-0263
営業時間／
11:30〜14:00、17:30〜21:30
休／日曜

チェーン店でも松浦アジフライ！

33 食堂・レストラン

レストラン 庄屋 松浦店

昼／夜



創業50年の老舗チェーン店が“松浦産アジフライ”を看板メニューで提供開始！「松浦アジフライ定食（1,012円）」。

調川町下免字牛の鼻877
☎050-8883-5798
営業時間／11:00〜LO21:00※
休／なし（元日のみ）

※曜日および夜間の営業時間に変更有

AJIFLY SANCTUARY × TASTE OF WORLD

最近では、天ぷら・トンカツ・唐揚げなど、日本の揚げ物料理が外国人旅行客を魅了！
「揚げ物文化の土俵では負けられない！」と、アジフライの日本食文化における王道の仲間入りを狙ってレシピアレンジ！






arrange 1


アジフライのパスタ


サラダピザ

アジフライが、イタリアンに♪

◯アジフライのパスタ ◯サラダピザ

4種のキノコの香りとアンチョビソースが絶妙に響きあうパスタは、アジフライ1枚を大胆にトッピング！ サラダピザには2枚のアジフライを小さくカットして使用。石窯で焼いたもちもちのピザ生地、リコッタチーズ＆パルメザンチーズ、アジフライの相性が抜群だ。

ここで食べて！ PASTA and PIZZA GIFT (P12)

arrange 2



アジフライ、おにぎりになる。

◯アジフライの“おにぎらず”

「自国でもアジフライを楽しんでほしい」と、日本のソウルフード「おにぎり」×アジフライに挑戦。片手で気軽に食べられるカタチが斬新だ。ひじきに合うソースが、マッシュポテトと相性もよく、ルックスもフレーバーも、海のまち・松浦をイメージ。

ここで食べて！ レストラン「松花」(P10)

arrange 3


アジフライの海苔巻き


アジフライサンドウィッチ

二刀流アジフライ、和洋折衷！

◯アジフライの海苔巻き ◯サンドウィッチ

磯の香りを海苔巻きで。醤油を絡めたアボカド、日本の定番スパイス・ワサビ、彩りの紅芯大根（冬季）と、和の趣きの中にアジフライとソースの香りがマッチ！ サンドウィッチはゆで卵多めのタルタルソースとコールスローサラダでアジフライをサンドした、リッチな三重構造！

ここで食べて！ 旅亭 吉乃や (P07)

船上で釣って！ 捌いて！ アジフライ！

松浦アジフライ＊体験記



民泊体験・漁業体験・自然遊びなど、地元の人々とふれあいながら“ほんもの”の体験型観光の数々を企画運営している団体。「アジフライの聖地　松浦」をディープに体験できる＜釣って捌いて揚げて！ 船上アジフライツアー＞を実施（予約）中！

ENGLISH　JAPANESE

問合せ先
一般社団法人
まつうら党交流公社
御厨町田代免601
☎0956-41-7171



Delicious



松浦アジフライ 食べ歩き MAP

33選

松浦では、朝に、昼に、夜に
「アジフライ！」。
松浦までの距離を超える価値ありの
厳選33店は、ここだ！



まちなかエリア



魚市場エリア





松浦魚市場（直売所）
アジの水揚げ量日本一。水揚げ～出荷まで一貫して屋内で行い、鳥害や外気を遮断。日本初の高度衛生化閉鎖型施設！

ドライブエリア



長崎県松浦市へ！

**福岡からドライブ90分で
アジフライの聖地へ!!**
（鷹島90分・福島70分）
＊電車・バス：155分～

ご注意！
ご紹介する店舗の店休日は変更になることがあります。ご来店前にお電話で【店休日のご確認】をおすすめしています。

問合せ先
一般社団法人まつうら観光物産協会
☎0956-76-8822
（長崎県多言語コールセンター登録施設）


夕映えオートキャンプ場
宮地嶽史跡公園
白浜海水浴場
島エリア
黒島港
阿翁浦港
黒島
対馬小太郎の墓
鷹島郵便局
松浦市立埋蔵文化財センター 740年前の木製大イカリ
松浦市役所 鷹島支所
鷹島神崎遺跡 日本初の国指定海底遺跡
牧の岳史跡公園
殿ノ浦港
道の駅 鷹ら島
3 アジフライの聖地 松浦石工モニュメント
鷹島モンゴル村
13世紀の「元寇（蒙古襲来）」終焉の地・鷹島。現在は絶景の公園に。
鷹島肥前大橋
橋長1251m。片側歩道は潮風と大パノラマを楽しむウォーキングも！
佐賀県唐津市
青島
宝の浜 海水浴場
青島港
魚と塩と水だけでつくる「青島かまぼこ」が名物！
船唐津港
若松自然園
初崎海水浴場・キャンプ場
海水浴、釣りを楽しんで！
初崎公園
飛島
椿の群生林
5万本！日本最大級
今山神社
福島
とれたて 福の島（直売所）
4 アジフライの聖地 松浦石工モニュメント
飛島港
土谷棚田
海に沈む夕日の美しさは「日本の棚田百選」でも屈指と名高い。
ぎぎが浜
松浦党党祖・源久公が上陸した際、輿が砂浜できしむ音「ギイギイ」と鳴ったとか。名前はその名残。
グランピング ヴィレッジ シーグラン
大山公園 800本の桜の名前
蛙鼻公園
松浦市役所 福島支所
福之島 Hotel＆Resort TSUBAKI
福島郵便局
福島大橋
福島港
くるまえび養殖場
福島オートキャンプ場
梶谷城跡 松浦氏の居城跡。眺望抜群！
LPG基地
浦之崎港
伊万里へ
佐賀県伊万里市
北波多へ
大崎海水浴場
白い砂浜が約150m続く海水浴場。マリンスポーツやキャンプもOK。
星鹿城山展望台
星鹿
御厨港
御厨駅
釣り堀 ハマカツ
火力発電所
道の駅 松浦海のふるさと館
1 アジフライの聖地 松浦石工モニュメント
MR松浦駅
2 アジフライの聖地 松浦石工モニュメント
調川道路公園 巨大兜が！インスタ映え！
まちなかエリア
魚市場エリア
ドライブエリア
鷹島口駅
今福港
今福IC
今福神社 松浦党党祖・久公を祀る
今福駅
調川IC
調川駅
（P16参照）
松浦IC
松浦駅（観光物産協会）
（P16参照）
松浦 警察署
松浦 発電所前駅
西木場駅
御厨
調川
今福
志佐
四季の森 石倉
福島口駅
まつうら党交流公社
松浦市役所
5 アジフライの聖地 松浦石工モニュメント
柚木川内キャンプ場
MR（松浦鉄道）
平戸へ
17
18