

今日の
カツ丼
にごは
ん、
しませ
んか？

無類のカツ丼好きがお送りする、
東海村のカツ丼巡り



今日のごはん、 カツ丼にしませんか？



作者のカツ丼愛	...	P3
いこい	...	P4-7
ふじしめ	...	P8-11
つるや	...	P12-15
ハーブのご紹介	...	P16-17
あとがき	...	P18

🍱 作者のカツ丼愛 🍱

私のカツ丼愛は小学生の頃(もっと前かも?)から始まっています。

私は地元の定食屋のカツ丼が大好きでした。

そのお店は跡継ぎがおらず、すでに廃業してしまっていますが
誕生日、受験に合格した日...何か喜ばしいイベントの時は、
その定食屋のカツ丼を食べるのが私の定番でした。

このZINEでは、東海村にある素敵なお店を
「カツ丼」を切り口として紹介します。

本誌をきっかけに、「東海村にこんなお店があるんだ!」と思ってくれたり、
実際に足を運んでくれる方がいたらとっても嬉しいです。

今日のごはん、カツ丼にしませんか？

名前

疋田 茉菜美 (ひきた まなみ)

好き

カツ丼、ドライブ、旅行、KPOP

その他

ハーブを使った商品を扱う会社で
広報を担当しています

Profile



ZINEづくりでカツ丼を食べたときの顔。

ん ー ん



＼カツ丼好きが推す！いこいのカツ丼推しポイント／

- 🍣 サクサクとしみしみの衣バランスが最高
- 🍣 お箸で切れる柔らかいお肉
- 🍣 お手頃価格、なのにお腹いっぱいになるボリューム

しっかりめの味付けのカツ丼は、がっつり食べたい派も大満足！

衣はタレが染み込んでしっとりしているだけでなく、程よいサクサク感も残っています。

丁寧に下ごしらえされた豚肉の柔らかさは、お箸で切れるほど！

こだわりの「万国醤油」をベースに作られたタレはまろやかな塩味。

しっかりめの味付けで、がっつり食べたい！そんなときにおすすめ。

価格は800円。

お味噌汁とお新香がついてきます。



※価格は2023年12月時点のものです。



和食から洋食まで豊富なメニューを取り扱う
「いこい」さん。

お店を営むのは奥様とご主人のお二人。

お店やカツ丼についてのお話を伺いました。

「美味しかった」「ごちそうさま」、その一言に感じるやりがい。

—お店について教えてください。

もともとは親が金砂郷（常陸太田市）で魚屋をやっていて昭和38年（1963年）に東海村に来てから魚屋と食堂を半々でやるようになりました。カツ丼は食堂のころからの流れだね。

—これまで大変だったこととやりがいを教えてください。

コロナの時は客足がめっきり減ってしまって大変だったね。何とか乗り切ったけど本当にお店辞めちゃうかなと思った。

やりがいは、やっぱりお客さんに喜んでもらえること。「美味しかったよ」とか「ごちそうさま」って言うってくれるのはすごく嬉しいし励みになる。喜ぶ顔が見たくて、ついつい勘定二の次で料理たくさん出しちゃったりするね(笑)



取材後記

東海村でも老舗のいこいさん。肉料理、魚料理、揚げ物、お蕎麦などメニューがとても豊富です。

「お客様の口に入る以上、中途半端なものは出せない」「喜ぶ顔が見たくてついつい料理を出しすぎてしまう」というお話に、長く愛される理由が詰まっていました。

残念ながら、お店はご夫婦の代で閉める予定とおっしゃっていました。

皆さんもぜひ、一度足を運んでみてください。



▲お店おススメ「刺身ランチ」



御食事処いこい

住 所 319-1112

茨城県那珂郡東海村村松354-1

T E L 029-282-2195

営業時間 11:30~14:00/17:30~21:30

定 休 日 火曜日 ※不定期休あり

駐 車 場 あり（40台）

ふじしめ



＼カツ丼好きが推す！ふじしめのカツ丼推しポイント／

-  看板メニューのお蕎麦由来のやさしい出汁の味わい
-  サクサク感の残るカツ！
-  しみしみ、サクサク、卵半熟などリクエスト可
(※忙しそうな時は控えましょう)

カツはサクサク感強め！新鮮な玉ねぎが美味しさを引き立てる。

鰹・宗田・鯖節混合の出汁をベースにしたやさしい味わい。下ごしらえされたとんかつはサクサク感が強めで、揚げ物欲がしっかり満たされます！

シャキシャキ食感の玉ねぎも美味しさを引き立てます。

時間に余裕がある時は「サクサクがいい」「しみしみがいい」「卵半熟」なども調整可能だそうです！

価格は900円。

お味噌汁、小鉢、お新香付きです。



※価格は2023年12月時点のものです。



お蕎麦が看板メニューの「ふじしめ」さん。
店内の雰囲気懐かしさを感じます。
店主の佐藤研二さんにお話を伺ったところ
内緒の裏メニュー情報をゲットしました！

蕎麦、カツ丼だけじゃない！新鮮な海鮮を使ったメニューも魅力！

ーお店について教えてください。

「ふじしめ」の本店は常陸多賀で、東海は2店舗目。2001年オープンで今年23年目になるね。多賀はラーメン屋でこっちは蕎麦屋さん。カツ丼は多賀からの流れだけど、こっちは蕎麦屋さんだからちょっと和風な感じにになってるかな。

ー以前、「甘エビのお刺身」もいただいたんですがとても美味しかったです。
海鮮を使ったメニューにも力を入れているんですか？

実はうち「ふじしめ丸」っていう釣り船もやってるの。久慈浜（日立市）に2隻あって、船で釣れた魚をスポットで数量限定で出したりもするよ。特に告知とかはしないから、完全に知る人ぞ知る裏メニューだね(笑)

ーここ東海村でお店を開いてよかったと思うことはありますか？

東海村は行政のサポートが手厚いと思う。小回りが利くって言うのかな。行政の人とか、村長も店にご飯食べに来てくれるから、そういう時にコミュニケーションもとれる。身近な感じがするのがいいところだと思うね。

取材後記

カツ丼の取材に行った後日、「魚釣れたから海鮮丼やるよ」とご連絡をいただき再度お邪魔しました（お店入口に海鮮丼の案内が貼ってありました）。

海鮮丼はご飯が全く見えないほどのお刺身の量！厚切りで食べ応えがあり、本当に美味しかったです！

カツ丼だけでなく、美味しいお蕎麦やお刺身が食べたい時に是非おすすめです。



▲この日は寒鰯,平目,甘鯛,鯖,ホッキ,ホタテ,中トロ,甘エビ,いくらのお刺身。煮付け、小鉢、味噌汁付で税込1200円
※ネタ、価格は取材時のもの



ふじしめ東海店

住 所 319-1115

茨城県那珂郡東海村船場702-8

T E L 029-287-0043

営業時間 11:00～14:00/17:00～20:00

定休日 火曜日

駐車場 あり

つるや



＼カツ丼好きが推す！つるやのカツ丼推しポイント／

- 🍣 濃くないのに深みのあるタレ
- 🍣 薄めの衣で”肉”感をしっかり味わせる
- 🍣 お腹いっぱいになる満足のボリューム！

衣が薄めで”肉”を感じられるカツ丼。旨味凝縮の出汁ベース。

本鰹節・宗田節・鯖節の出汁をベースに使用。

濃厚な旨味が凝縮された二番だしをベースにしており、やさしい味つけの中に深みを感じます。

衣はとても薄め！肉感をしっかり味わせるカツ丼です。お蕎麦屋さんのカツ丼が好きな方、やさしい出汁の味付けが好みの方におすすめ。

価格は800円。お新香つきです。



※価格は2023年12月時点のものです。



ささめうどん（通常より細めのうどん）が
看板メニューの「つるや」さん。

一番人気のメニューは

「かき揚げ天井付き定食」だそうです。

店主の田村健さんにお話をうかがいました。

おじいちゃんと孫が一緒に来る、世代を超えて長く愛されるお店。

—お店について教えてください。

じいちゃんが始めた店で私で三代目です。元々店は継ぐつもりで、消防を10年くらいやった後は蕎麦打ちの専門学校みたいなところに通って、その後軽井沢の蕎麦屋さんで1年間くらい修行しました。継いで16年くらいかな。早いね(笑)

—事前に少し調べたのですが、カレーの写真がたくさん出てきました。

そうなの。カレー美味しいって言ってくれる人多いんだよね。今は専門店っていうものもあるけど、うちは”昔ながらの町の蕎麦屋さん”って感じで色んなメニューを出してる感じだね。

—東海村でお店をやっていて良かったことを教えてください。

人に恵まれてるなと思うかな。常連さんとかお客さんとか、みんないい人。昔からの常連さんも来てくれる。じいちゃんと孫とか、三世代にわたって来てくれるって人もいるよ。

—何か載せたい情報などがあれば、是非教えてください。

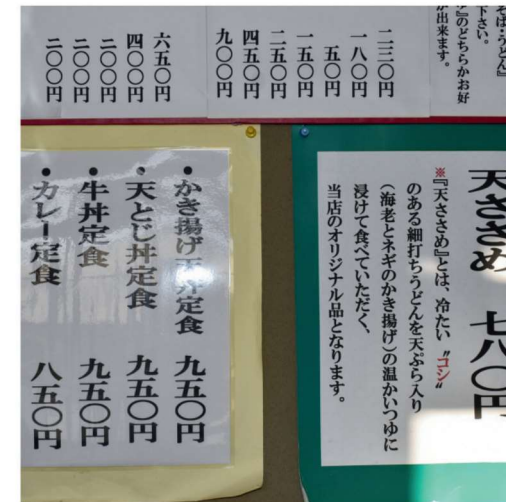
「たくさん足を運んでください」ってことくらいかな…。アピールするのが苦手なんだよね(笑)

取材後記

取材にお伺いしたのは13:30頃でしたが、駐車場はいっぱいではめられないほど。世代を超えて愛されるお店であることがうかがえました。

取材後、店主の田村さんは「お疲れさま」とペットボトルのお茶をくださいました…！

長く愛されている理由は料理だけではなく、店主の人柄もその一つだと感じた瞬間でした。



▲ボリュームたっぷりの定食も



きそば つるや

住 所 319-1112

茨城県那珂郡東海村村松234-1

T E L 029-282-2055

営業時間 11:00~15:00/17:00~19:00

定 休 日 月曜日

駐 車 場 あり



ハーブのご紹介

ハーブに関係する会社で働いている私が、
コレステロール抑制や消化を促進するといわれるハーブをご紹介します。
これでカツ丼をたくさん食べても大丈夫！（たぶん）



オリーブ

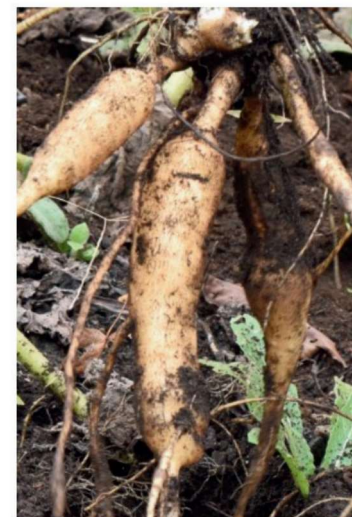
果実から抽出されるオイルには、ビタミンや葉緑素、ポリフェノールも含まれています。

細胞の発育や傷の治療に役立ち、**コレステロールを抑制する効果**が研究で証明されています。

ヤーコン

腸の働きを整えるオリゴ糖の含有量が野菜の中ではとびぬけて多く、食物繊維やポリフェノールなどの成分も豊富に含みます。

シャキシャキとした食感で生食でも食べられます。





タンポポ

葉や花には苦みがありますが、**食欲を増進させ消化を促進**させます。ゆがいて灰汁を取り、サラダや和え物、おひたし、天ぷらなどにすると美味しくいただけます。



トマト

栄養価が高く「**トマトが赤くなると医者が青くなる**」と言われるほど。クエン酸とリンゴ酸が胃液分泌を促進し消化を助けます。リコピンは油との相性が良いため**ドレッシングなどと一緒**に食べるのが◎



あ と が き

今までほとんど誰にも話していませんが、私はプライベートで決めた目標がありました。それは「**全国のカツ丼マップを作ること**」。
今回ZINEを作成するにあたり「好きなテーマで東海村を切り取ってください」と言われた瞬間からカツ丼をテーマに決めていました。

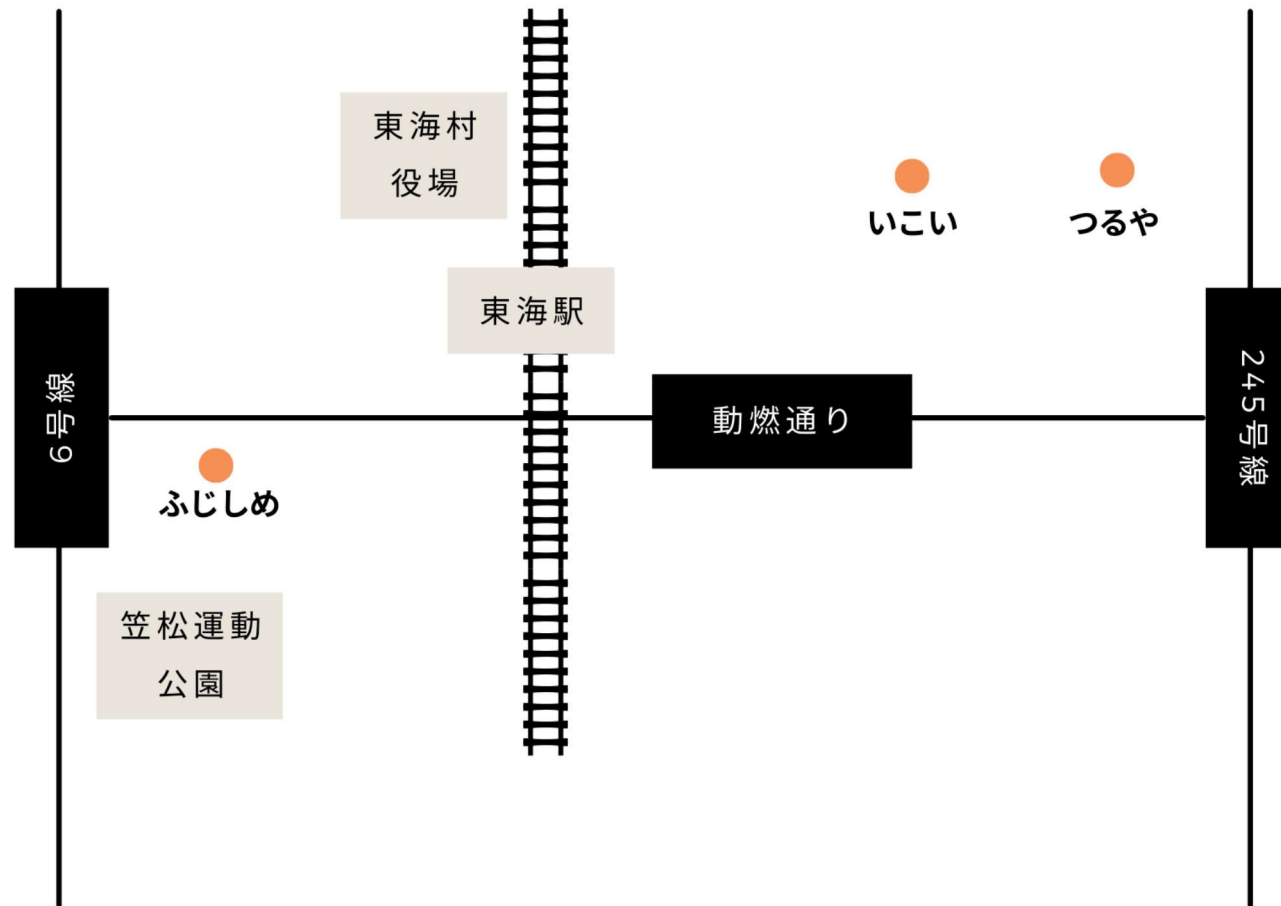
しかし、そもそもZINEを作るなんて初めての体験です。
取材って何をするの？カツ丼を出してるお店ってどこ？
本当にカツ丼で冊子が作れるの...（自分で決めておいて）？と
不安でいっぱいでしたが、東海村役場の方々やスマホクリエイターズラボのメンバーにも協力していただき、こうして形にすることができました。

そして何より、取材を快諾してくださったお店の方々に
感謝申し上げます。
取材で「東海村にお店を出して良かったことは何ですか？」と
お聞きすると、皆さん「人が良い」とおっしゃっていたのがとても印象的
でしたが、ZINEづくりを通して私自身もそれを実感できました。

この冊子を見て「カツ丼食べたいな」「このお店行ってみようかな」と
思ってくれる方が1人でも多くいることを願っています！

あと美味しいカツ丼を知っていたら教えてください。

紹介店舗地図



発行元：東海村スマホクリエイターズLab.
企画編集：疋田茉菜美

