



淡路島ぬーどるを応援しています。



もちっ・つるっ・ほっとする！ 淡路島ぬーどる

淡路島で約180年の歳月にわたって受け継がれてきた「淡路島手延べ素麺」。職人たちが2009年度に開発し、販売を開始した素麺の進化形が「淡路島ぬーどる」です。ご自宅でも淡路島ぬーどるを楽しんでいただけますので、是非お買い求め下さい。

2023年12月には、長さが38cmから24cmに、パッケージデザインを一新しました。

お土産に おすすめ

淡路島ぬーどるは 私たちが心を込めて 作っています



もちっ・つるっ・ほっとする 手延べ麺のほんま癖になる喉越し
島の料理人自慢のレシピでする怒涛の二五品！

発行：御食国プロジェクト実行委員会
〒656-0027 兵庫県洲本市港2-26 洲本市健康福祉館1F
(一般社団法人 淡路島観光協会内)
TEL.0799-22-0742

御食国プロジェクト公式ホームページ



淡路島ぬーどる vol.16 2025-2026 本格手延べ麺



淡路島ぬーどるのルーツ

「約180年、淡路島に受け継がれてきた淡路島手延べそうめん」

歴史は天保年間漁師の伊勢参り

淡路島手延べ麺の歴史は、天保年間（1830～1843）まで遡る。福良（南あわじ市）の漁師、渡七平が伊勢参りの帰途、そうめん発祥の地といわれる奈良・三輪の里で農家の手延べ麺づくりに遭遇。約2年間、その地にとどまり技術を習得した七平は、手延べ麺の秘伝を故郷へ持ち帰った。「淡路島手延べ麺」のはじまりである。

福良の町が気候風土に恵まれ、手延べ麺づくりに適していたこともあつて明治の中頃、漁師の冬の副業として広がって、最盛期の大正初期には約140世帯、年間約4万箱を製造するまでに発展。しかし、今では南あわじ市内の^{※1}12業者（全国手延べ麺生産量の約0.5%以下）のみとなつてしまった。

減少の理由として、熟練した職人が育たないことがひとつに上げられる。機械化が進み大量生産される時代においてもなお製造工程のほとんどを手作業で行っているからだ。高齢となった職人はいう。「わしらの目が届く数しかつくらん」。

しかし、生産量が極僅かであることが、かえって一部の間で、『幻の手延べ麺』とときやかれることになる。その品質の高さゆえ、関西の高級料亭や高級料理旅館でなければなかなか味わうことができない。^{※2}最高級手延べ麺として、いまなお玄人筋から高い評価を得ているのだ。

そして再び新たな息吹を

約180年の歳月、脈々と受け継がれてきた手延べ麺づくり。最高級品「御膳糸」として名高く、^{※3}サンフランシスコ万博で金賞を受賞した伝統製法「淡路手延べ麺」が、こうして再び、島の料理人の新たな息吹を得て「淡路島ぬーどる」として現れた。

さあ一度、その味をお試しあれ。

※1、令和3年7月現在の調べ ※2、古物（ひねもの）と言われる約1年6ヶ月間倉庫で寝かされた淡路手延べ麺
※3、サンフランシスコ万博金賞受賞は1915年（大正4年）

淡路島手延べそうめんの種類

淡路島手延べそうめんの種類は多数ございます。代表的なものは以下の3種類になります。



1. 御膳糸
淡路そうめんの製品で最もよく知られている代表銘柄。
御膳とは、淳仁天皇の御膳のことである。
1貫（3.75g）の小麦粉を、福良～御膳までの距離に伸ばした麺が、御膳糸の種籾（太さ）とも言われる説があります。
種：太さ：0.70mm～0.80mm
量：50g（1把）あたり約450本

2. 淡比糸
明治45年に販売された淡路島手延べそうめんの代表的な銘柄です。
少し太めでコシの強さが特徴のそうめんです。
名前の由来は淡路島からきています。
種：太さ：1.20mm～1.30mm
量：50g（1把）あたり約250本

3. おころ糸
名前の由来は日本神話で御膳みのおのこる島にちなんでつけられて、いざなぎのみこと・いざなみのみこと二神のロマンスの島として有名です。
高い技術力と手間が必要で大量生産がむずかしい。一般にはあまり出回っていません。
種：太さ：0.40mm～0.50mm
量：50g（1把）あたり約750本

1

ハモ天ぬーどる
1,100円（税込）
淡路ハモ、玉葱で特製だしをとり、手延べ麺に旨味がマッチ。
ハモ天は季節限定。
（ハモ天ぬーどるは年間販売予定です）
※ご賞味下さい。

お食事処 浜ちどり
淡路市港925-27
■営業時間/11:00～14:00（LO）
17:00～19:45（LO）
■定休日/火曜日
■駐車場/市営駐車場を利用下さい。1時間まで無料です。
TEL(0799)72-2556

2

煮き汁たっぷりのTKN
1,250円（税込）
当店自慢のさばを煮付けた汁をふんだんに使ったTKN（なまごかけうどん）。
卵は淡路島の北境農場のたまご専用卵（もみじ）を使用し、さらに淡路島産たまごをトッピングしました。
速い振用のご飯付き。

さばね
淡路市東雲967 大成ビル1F
■営業時間/月～金 10:30～14:00
土 10:30～15:00
日 14:15～15:00
■定休日/火曜日 ■駐車場/5台
TEL080-5703-0824

3

淡路島カルボナードぬーどる
①淡路島タコトッピング 750円（税込）
②淡路島タコと枝豆のトッピング 970円（税込）
淡路島の牛乳と卵を使ったソースは和風だしをベースに仕上げました。この味、この食べごたえが、野菜を美味しく食べられます。
※事前に電話を頂きますとスムーズに提供できます。

カフェ あおい
淡路市東雲95-2
■営業時間/7:00～14:00（LO）13:00～
※状況により各店舗で異なります。
■定休日/火曜日
■駐車場/10台
TEL(0799)85-0007

4

淡路島穴子ぬーどる
1,500円（税込）
炭火で焼いた淡路穴子を、淡路玉葱の甘みがおかわった「数や」特製のだしに、さっとぐらせ「手延べ麺・淡路島ぬーどる」の上に一本丸々おかせました。

淡路島 数や
淡路市東雲1119-52
■営業時間/12:00～14:00
17:00～21:00
■定休日/淡路日・水曜日
■駐車場/2台
TEL(0799)85-0167

5

淡路島ぬーどる
1,100円（税込）
淡路牛を甘辛く味付けしたしぐれ煮をのせて、淡路島産玉葱のサクサク天ぷらと一緒に召し上がってください。やみつき淡路島ぬーどるです。肉と玉葱の旨味を贅沢に味わえる一品です。

ウェルネスパーク五色 浜千鳥
淡路市五色町東1087
■営業時間/11:30～14:00（LO）14:00～17:00
17:30～21:00（LO）20:00～
■定休日/毎週月曜日
■駐車場/20台
TEL(0799)33-1600

6

天ぷらぬーどる
1,100円（税込）
良材に刺をほし、玉葱と海苔、そして季節の野菜を贅沢にトッピング。良材と天ぷらで仕上げた「淡路島ぬーどる」は、和風だしで仕上げました。

四季の料理 竹一
淡路市東雲2183-65
■営業時間/月～金 10:30～14:00（LO）14:00～17:00
土 10:30～15:00
日 14:15～15:00
■定休日/火曜日 ■駐車場/5台
TEL(0799)22-1857

7

豚キムチぬーどる
900円（税込）
食感をそと豚キムチが、淡路島ぬーどるのもちもちした食感と絶妙にからんで、最高の美味しさに仕上がりました。この味、この食べごたえが、野菜を美味しく食べられます。
※事前に電話を頂きますとスムーズに提供できます。

大衆食堂 さかい亭
淡路市東雲1183-14
■営業時間/11:30～14:30
17:00～21:30
■定休日/月曜日
■駐車場/10台
TEL090-4957-3337

8

淡路島じゃあじゃぬーどる
1,680円（税込）
島のめくみの食材達を事前に和える事で見事な「じゃあじゃ」が生まれます。
野菜、肉、麺、調味料とあらゆる淡路島産が融合されたじゃあじゃぬーどるです。

Sumoto 食茶 ron 花ぞらみ
淡路市東雲1182-19
■営業時間/11:00～17:00
■定休日/月曜日
■駐車場/5台（常駐）
■駐車場/2台
TEL080-2747-0358

9

淡路島ぬーどる塩焼きそば
1,200円（税込）
淡路島ぬーどる、淡路島産玉葱をたっぷり野菜でミックス焼きそばに仕上げました。ピリ辛タネ、玉葱、美味をまぜながら召し上がり下さい。

お好み焼・鉄板焼 びっくりBar
淡路市東雲1719-105
■営業時間/11:30～14:00（LO）14:00～17:00
■定休日/火曜日
■駐車場/5台
TEL(0799)53-6411

10

ハモすき鍋+ぬーどる
4,000円（税込）
淡路島のハモと玉葱の甘みが出汁に、お肉を焼いた後、締めとして、淡路島ぬーどるをお召し頂きます。
（季節によりアブリになる場合があります）
（他のメニューでもご提供可能です）

鍋奉行 たへえ
淡路市東雲5183-24
■営業時間/18:00～22:00
■定休日/日曜日
■駐車場/無
TEL(0799)20-1332

11

濃厚魚介ぬーどる
1,200円（税込）
洲本・新聞地の新名物！ふりっふの淡路島ぬーどるを、当店オリジナルの濃厚つけだれに、たっぷりからめお召し上がりください。お湯のお召し上がりです。

ダイニング酒場 蓮
淡路市東雲4182-23
■営業時間/17:00～21:00
■定休日/水曜日
■駐車場/約10台（コンパニークラブあり）
TEL080-6220-4354

12

淡路島海鮮ぬーどる
1,100円（税込）※要予約
現地の漁師がオーナー。
その日に自分で水揚げした新鮮な魚を贅沢に使った海鮮ぬーどる！
出汁はオーガニックの天然だし。
※淡路タコ入用が不安定です。無の場合、代用品で対応させていただきます。

海鮮料理 居酒屋 翔
淡路市東雲4182-29
■営業時間/17:30～21:00
■定休日/木曜日
■駐車場/5台
TEL070-1742-0017

13

淡路牛のボロネーゼ
1,800円（税込）※要予約
淡路牛と淡路島の玉葱をたっぷり使用し、淡路島ぬーどるをボロネーゼに、もちもちした麺に絡め、食べごたえあります。

Charlar (チャルラル)
淡路市東雲6117-17
■営業時間/11:30～14:30（LO）14:00～17:00
■定休日/月曜日
■駐車場/無
TEL(0799)53-6677

14

自家製サルツッチャ（ソーセージ）と季節の野菜の有機トマトソースぬーどる
1,500円（税込）
自家製サルツッチャ（ソーセージ）に季節のお野菜たっぷり、無添加の手作り食材を使用。野菜に優しい「ソーセージ」がメインのメニューです。
手延べ麺「淡路島ぬーどる」に合います。
是非一度御試食下さいね！！

あわじの辻べース
淡路市五色町石3459-1
■営業時間/ランチ 12:00～15:00（LO）14:00～17:00
■営業時間/ディナー 17:00～22:00（LO）21:00～
■定休日/水曜日
■駐車場/10台（店舗の隣にのり、美し、緑の森）
TEL090-4907-4755

15

淡路島ぬーどる焼き
1,200円（税込）
淡路島の地産、淡路産の玉葱を使用し、淡路島ぬーどるをはさんで野菜たっぷりの広島焼きに仕上げました。ボリュームたっぷりですが、野菜が多めで女性の方にもおすすめです。

お好み焼・鉄板焼 咲咲
淡路市東雲821-7
■営業時間/18:00～22:00
■定休日/火曜日
■駐車場/20台
TEL(0799)22-2292

16

つけ汁三昧
1,480円（税込）
淡路えびも豚、淡路産の玉葱、牛肉、タコを使用し、豆乳と自家製だし醤油地でアレンジした、つけ汁で召し上がってください。淡路島産をたっぷり使った上乗。新鮮なつみれと生にあって味の味のスープが絶品な淡路島ぬーどるを新鮮なお刺身他、コース仕立てでお楽しみ下さい。

我満遊食 笑に志。
淡路市東雲830-1
■営業時間/18:00～24:00
■定休日/木曜日
■駐車場/30台
TEL(0799)24-2315

17

かき揚げ釜揚げぬーどる
1,100円（税込）
淡路島ぬーどるのこしを活かして釜揚げぬーどるにしました。
出汁に漬け込み煮込んだ肉肉とバターで焼いた玉葱をぬーどるにのせて、大根おろし、青葱、金時芋を添えました。特製出汁をかけて召し上がりください。

麵処 もへいじ
淡路市東雲6117-16
■営業時間/11:30～14:30（LO）14:00～17:00
■営業時間/17:00～20:00（LO）
（月～金曜日はランチ営業のみ）
■定休日/木曜日（祝日は休業の場合あり） ■駐車場/30台
TEL(0799)24-3570

18

あわじ牛すきぬーどる御膳
3,800円（税込）※遠来付
新鮮なおとり、淡路玉葱から出た甘辛〜旨出汁の淡路牛すきぬーどるを、淡路島産の野菜、淡路島産の食材をまるごとお楽しみ頂けます。
食後は新道湯施設【森のSPA】まで【海苔の湯】をお楽しみ下さい。

夢游淡路島 個室料亭 磯辺亭
淡路市山手1150（大浜海岸）
■営業時間/12:00～14:30（LO）13:00～17:00
■定休日/不定休
■駐車場/100台
TEL0570-079922（ナビダイヤル）

19

パル特選 海鮮淡路島ぬーどる
1,815円（税込）
地元産の海老・烏賊・鯛など地産地消にこだわりました。特選つみれ、昆布、鰾など引いた出汁に地元産の醤油で味付けしました。

ホテルニューアワジ かまどダイニング パル淡道
淡路市東雲20
■営業時間/11:30～14:00 21:00～24:30
■営業時間/17:00～21:00
■定休日/火曜日
■駐車場/100台
TEL0570-079922（ナビダイヤル）

20

鯛かまねぬーどる
3,300円（税込）※遠来付
新鮮な鯛の中骨をじっくり煮込んだ上品なお出汁に、良質な鰯のつみれがのった鯛かまねと淡路島産の野菜をたっぷり使った上乗。新鮮なつみれと生にあって味の味のスープが絶品な淡路島ぬーどるを新鮮なお刺身他、コース仕立てでお楽しみ下さい。

淡路夢景 鍋ダイニング いいそ
淡路市東雲1052-2
■営業時間/11:30～14:00
■定休日/木曜日
■駐車場/100台
TEL0570-079922（ナビダイヤル）

21

淡路島ぬーどる 鶏の黄身揚げのせ
1,760円（税込）※要予約
出汁に漬け込み煮込んだ肉肉とバターで焼いた玉葱をぬーどるにのせて、大根おろし、青葱、金時芋を添えました。特製出汁をかけて召し上がりください。

淡路インターナショナルホテル ザ・サンプラザ「食事処」
淡路市小笠原1279-13
■営業時間/11:30～14:00
■定休日/無
■駐車場/60台
TEL(0799)23-1212

22

淡牛ぬーどる
1,650円（税込）
あわじの牛すきぬーどるを、淡路島産の野菜、淡路島産の食材をまるごとお楽しみ頂けます。
食後は新道湯施設【森のSPA】まで【海苔の湯】をお楽しみ下さい。

松葉寿司
淡路市山手1150（大浜海岸）
■営業時間/12:00～14:30（LO）13:00～17:00
■定休日/不定休
■駐車場/45台
TEL(0799)45-1019

23

カレーつけ麺
1,300円（税込）
麺のこしを活かしたカレーつけ麺です。淡路島の野菜・海老のすりつぶしをたっぷりかけ、カレーの香りを生かして仕上げました。ボリュームたっぷりですが、野菜が多めで女性の方にもおすすめです。
カレーライスとしてもお楽しみいただけます。

手打うどん 鼓亭
淡路市東雲5152-2
■営業時間/11:00～14:00
■営業時間/17:00～21:00
■定休日/木曜日・第3水曜日・不定休
■駐車場/10台
TEL(0799)52-2639

24

淡路牛ぬーどる
950円（税込）
淡路牛と淡路島産玉葱を甘辛く炒め、温かい出汁の淡路島ぬーどるにトッピング。

手延べそうめん処 金山ら福
淡路市東雲1529-3
■営業時間/11:00～15:00
■営業時間/17:00～21:00
■定休日/木曜日
■駐車場/5台
TEL080-8348-8954

第3回「淡路島ぬーどるレシピコンテスト」

令和6年10月11日（金）・11月30日（土）に、次代の担い手となる高校生を対象に、地元淡路島の食材資源への理解と郷土愛の向上に繋がるとともに、地方創生を担う人材育成、加えて「淡路島ぬーどる」の更なる普及促進を図ることを目的とした「第3回 淡路島ぬーどるレシピコンテスト」が開催されました。



【最優秀賞】 大下 仁愛さん 洲本高等学校 「モンブラン風和ぬーどる」
【優秀賞】 國中 峻介さん 淡路高等学校 「爽やか梅ぬーどる」
【優秀賞】 三原 蒼音さん 淡路高等学校 「淡ジャコぬーどる」
【特別賞】 大西 琉輝さん 淡路高等学校 「エビとぬーどるのジュシェ」