

創業96年、金石に根を張るまちの食堂！ 自家製麺と大盛りセットが人気。

めん房 なかもと

金沢市金石北 3-1-17 tel.076-267-0240
11:30~20:00 水曜定休

めん房なかもとは創業から96年になる、金石にしっかり根を張るまちの食堂です。創業時は甘味処でしたが、麺類も出すようになり、やがて製麺所も起業、約30年前に現店舗を構えました。うどん、そば、ラーメンは自家製麺です。牛すじカレーうどん(750円)メガツ井(900円)

などガッツリ系を揃えているのが特徴。5代目店主の高田育美さんが子育て世代であり、姉妹で切り盛りする家族経営であるためか、二階の座敷は赤ちゃんを連れた地元の若いファミリーで賑わい、うどん、オムライスからキムチ煮込みラーメンまで幅広いメニューで応えています。



なかもとの 「ゴボイ」

うどん、そば、ラーメンはすべて自家製麺。しかも、メニューに合わせて麺の太さや食感を変えています。ここがスゴイ！

ランチタイムを過ぎても休憩なしで営業。自営業の漁師さんなど、様々な時間帯で利用されるお客様が地元にいるからとのこと。



当店の イチ押し！

メガ級のカツを載せているので「メガツ井」。小うどんも付いて900円。

まち塾

新食感の自家製麺 「みやのこし」をお披露目

「宮腰(みやのこし)」は金石の旧町名。その「宮腰」とうどんの「コシ」をかけ、新食感のうどん「みやのこし」を開発しました。まち塾でお披露目し、なかもとの名物、また、金石の名物に育てていきます。

4代目店主の中本悟さんが、まちの食堂として約100年続けてきた秘訣などをお話いただきます。また新製品「みやのこし」の開発の経緯も話します。後半は5代目店主が考案した「みやのこし」うどんのお料理を数点(当日まで秘密です)ご披露し、試食をしていただきます。参加者の皆様のご感想もお聞きます。お帰りには新製品「みやのこし」のうどん玉をお土産にさしあげます。

参加者募集
15人限定

日 時●10月25日(木) 15:00~16:30
会 場●めん房 なかもと
定 員●15人(定員に達し次第締め切ります)
受講料●500円 うどん玉プレゼント付き(当日集金)
申込先●tel.076-267-0240(めん房 なかもと)

※お電話の受付は平日の午後2時以降にお願いします。
※お名前、連絡先をお知らせください。

《プログラム》

【店主講話】「金石でまちの食堂を100年、その心意気」

【試食会】新製品「みやのこし」の試食会。独特の食感にふさわしいメニューを当日お披露目いたします。みやのこしのうどん玉もプレゼント。



写真は料理例です。新メニューは当日をお楽しみに！

理事長さんは 語る！



金石町商店協同組合理事長
なをや菓子舗 団 寧彦 さん

美味しくて、しかもリーズナブルな価格で、お店に行ったり出前を取ったり、よく利用しています。私は素うどんが大好きです。他の店とはまったく違う、自家製麺のうまさですね。お店でうどん玉を買って帰ることもしばしばあり、自宅でも楽しんでいます。

まち塾セール

牛すじカレーうどんに小ライスをサービス。

一番人気の牛すじカレーうどん750円をご注文の方に小ライスを無料サービスします。10月1日(月)から14日(日)までの期間限定サービスです。

11月11日(日)「麺の日」は「みやのこしうどん」半額！
毎年恒例の麺の日サービス、今年は「みやのこしうどん」の半額セール。この機会にぜひ新食感「みやのこしうどん」をぜひご賞味ください。

行こっ！聞こっ！知ろっ！こだわり発見！

かないわのまち塾

金石町商店協同組合で「まち塾」を開きます



あなたも甘酒づくり名人になれる！ 甘酒づくり親子ワークショップ

有限会社 舟木屋

舟木屋の米麹で甘酒を作ると、材料が米と米麹だけなのに、濃厚な甘酒ができます。米麹の糖化力が他社の米麹よりも強いから。作り方はまち塾で。

☞詳細は2ページをご覧ください

3代目店主 舟木 弘 さん
こどもの頃から家業を手伝っていた。いまま製造現場に立つ。

まち塾は
10月20日(土)開催
まち塾セールは
10月1日より



女性のための「福寿し」講座。 地魚を目の前で握り、店主のこだわりを語ります。

金沢港 福寿し

地物にぎり(2,500円~)が変わらぬ人気を誇っています(季節により材料が変わります)。観光客もわざわざ足を運ぶ美味しさ。

☞詳細は3ページをご覧ください

2代目店主 服部 照彦 さん
東京で修業した後に帰郷。寿司職人歴は40年を超える。



金石の名物を目指して！ 新食感の自家製麺「みやのこし」をお披露目！

めん房なかもと

一番人気の牛すじカレーうどん(750円)。料理名を聞いただけで美味しさを想像できる、うま味の豪速球。店主のセンスが光ります。

5代目店主 高田 育美 さん
お母様 中本 恵美子 さん

妹の佳那子さんもホールに立ち、若い姉妹が立ち働く元気で気持ち良い食堂。

☞詳細は4ページをご覧ください



告知
恒例の「かないわ商店街ふれあい広場」を開催！
開催日：12月2日(日) 会場：かないわ銭五

参加者の声
昨年のアンケートより

自分で植えたときは上手にできませんでしたが、コツを教わり、簡単にできました。また挑戦したいです。(金沢市の生花店で開催)



昨年、越して来たばかりで、地域のことを知らなかったのですが、こういうお店があると分かり安心しました。(羽咋市の洋菓子店で開催)



塾長はまちの店主、受講生は地域のみなさん

まち塾(まちなか商店学習塾)とは？

まち塾は地元商店街の活性化を目的に、商店主が塾長となり、地域にお住まいの方などの受講者に、専門店ならではの知識、技術、情報などを披露するものです。普段のお買い物では聞くことのできない「とっておき」をお伝えします。

主催：金石町商店協同組合

協力：石川県中小企業団体中央会、石川県商店街振興組合連合会

まちなか商店学習塾

自家製米麴の販売店は金沢で二店舗だけ！ 120年も続く老舗の醤油店。

有限会社 舟木屋

金沢市金石西3-7-9 tel.076-267-0459

8:00～19:30 日祝定休

舟木屋は金石で120年続く老舗の醤油店。醤油、味噌、梅干し、自家製漬け物を製造、販売しています。特徴は味噌の原料となる米麴を自社製造していること。自家製米麴の販売店は金沢でも二店舗だけになりました。米麴は金沢名物のかぶら寿司や大根寿司を漬ける

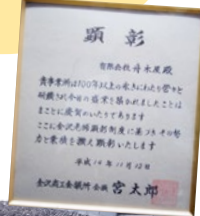
ときの必需品。「金石では家庭で漬ける方が多く、米麴を良く買いに来られます。米麴の使い方などのアドバイスもします」と店主の舟木弘さん。味噌や甘酒の作り方を聞きに遠方から来られる方もいるとのこと。伝統的な発酵食品の専門店です。

自家製米麴も販売。麴にはデンプンを糖に変える働きがあり、この自然の甘みがかぶら寿司づくりに欠かせません。1袋475円。



舟木屋の
「ヨロコイ」

創業120年にもなる老舗醤油店。醤油、味噌の原料となる米麴の自家製にこだわっています。ここがスゴイ！



当店の
イチ押し！

代表銘柄の櫻盛醤油（さくらもり）。金ラベルは自然醤油甘口、500円（0.9ℓ）。銀ラベルは自然醤油辛口、515円（0.9ℓ）。同店店頭でのみの販売。



まち塾

甘酒づくり 「親子」ワークショップ

栄養豊富な発酵食品「甘酒」をご自宅で作るための実習を行います。

※甘酒はノンアルコールです。お子様でもお召し上がりいただけます。

店主の舟木弘さんが米麴による甘酒造りの実演を行います。甘酒ができるまでには時間がかかるため、「甘酒の素」をご自宅にお持ち帰りいただき、ご家庭でお造りいただきます。翌日、舟木屋さんにお持ちいただくと舟木さんが「採点」します。



舟木屋特製の「甘酒の素」

参加者募集
親子10組

日 時●10月20日（土）10:00～11:30

会 場●金石会館（舟木屋のお向かいです）

定 員●親子10組（定員に達し次第締め切ります）

受講料●親子で500円（当日集金）

申込先●tel.076-267-0459（舟木屋）

※お電話の受付は平日の午後をお願いします。
※お名前、連絡先をお知らせください。

《プログラム》

【店主講話】「発酵食品の面白さ」

【実演】米麴をつかった甘酒の作り方の指導と舟木さんお手製の甘酒の試飲をします。ご家庭にある炊飯器やヨーグルトメーカーを使って作る方法をお教えします。「甘酒の素」をお持ち帰りいただき、ご自宅で甘酒に仕上げていただきます。
【店舗見学】ご希望の方には、まち塾終了後、舟木屋の店舗にご案内いたします。

理事長さんは
語る！



金石町商店協同組合理事長
なをや菓子舗 団 寧彦 さん

舟木さんと私の母が同級生ということもあり、長いお付き合いになります。舟木屋さん自家製の大根寿司がとても美味しく、わが家では冬の定番です。伝統の味を守っておられ、商売の先輩としても見習いたいと思っています。

まち塾セール

秋野菜の漬け物を3割引！梅干し販売開始。

舟木屋では近隣農家が栽培した野菜を漬物にしています。10月1日（月）から6日（土）まで、この漬物を3割引で販売します。期間限定サービスです（日曜定休）。自家製梅干しも10月1日から発売開始、梅干しは割引対象外です。



「地物にぎり」で58年！ 漁師町の寿司店。

金沢港 福寿し

金沢市金石西3-4-6 tel.076-267-0877

11:00～15:00（LO 14:30）、17:00～23:00（LO 22:30） 水曜定休

福寿しは金沢、七尾、宇出津などの県内漁港で揚がる新鮮な地魚を、にぎり寿司や金石伝統の魚料理にして提供する寿司店。地物にぎり（2,500円～）が変わらぬ人気を誇り、地元はもとより金沢全域からお客様が来店し、観光客も訪れます。創業は58年前のこと、先代（現

店主の父）がお母様の故郷である金石に東京から転居し、小さな寿司店を開きました。江戸前の寿司職人であった先代が腕をふるい、また、親子2代で店を守り立て、魚にうるさい人が多い漁師町金石で、地元の人もよく利用する寿司店になっています。



カウンター席とお座敷（テーブル席）があります。カウンターには寿司ネタケースが2カ所、どの席でもネタを見ながら注文できます。

福寿しの
「ヨロコイ」

漁師町の金石に伝わる伝統的な魚料理を、福寿しの「洗練」を加えて提供。地元住民も認めるうまさ。ここがスゴイ！

当店の
イチ押し！

人気のうなぎ寿司。焼きにこだわり、身は柔らかく皮はパリッと仕上げます。



まち塾

お寿司で女子会

美味しいモノに敏感な女性のための「福寿し講座」を開きます。

参加者募集
女性10名

日 時●10月24日（水）12:00～13:30

会 場●福寿し

定 員●10名（女性限定、定員に達し次第締め切ります）

受講料●1,000円（当日集金）

申込先●tel.076-267-0877（福寿し）

※お電話は営業時間中をお願いいたします。
※お名前、連絡先をお知らせください。

《プログラム》

【店主講話】「漁師町の金石で親子2代続く寿司店」暖簾に書かれた「一味禅」の意味は？店主のお料理にかける心意気を語ります。
【実演】地魚などのにぎり寿司を4貫お召し上がりいただきます。



まち塾セール

ランチに“店主目利きの一品”をプラス。

ランチメニュー（11時から14時まで。4種類ございます）をご注文の方に“店主目利きの一品”をプラスいたします。10月1日（月）から6日（土）までの期間限定サービスです（水曜定休）。



常連さんは
語る！

鍋喜醤油社長 鍋谷 有介 さん

父の代から醤油を納め、ともに親子2代のお付き合いです。海のまちの「旨口醤油」で、色も香りも淡く、塩加が取れたところがお寿司に合うのでしょうか。お店もよく利用させていただき、お客様や家族と行きます。

