

とことこ

やまだ

マップ



立命館大学高田ゼミ × 伊勢やまだ大学

CONTENTS

02 冊子コンセプト

コレを見ればわかる！

03 外宮周辺グルメマップ

地元住民に聞いた！外宮周辺のグルメをまるごと堪能♪

05 おすすめ店舗紹介

- | | |
|------------------|----------------|
| 05 ミルポワ | 町家バル |
| 06 駒鳥食堂 | 蓮 -Teppan Len- |
| 07 あけぼの | cozaru |
| 08 ビゴリとワイン | BEREBOTTIGLIA |
| 09 camino coffee | PROUD COFFEE |
| 10 参道 TERRACE | 蔵 de らーめん |



11 「伊勢の台所として」発展した古き良き街並み ひとあし延ばして～河崎地区へ～

12 \行かないと損する！/ オススメ 体験型スポット紹介

魅力をもっと深掘り！

13 ～地元の方おすすめ！買ってほしいもの～

15 カーサノストラ イタリアン しんみちフードラボ

16 外宮について

伊勢の歴史を学ぶ

17 外宮さんのまち音声案内マップ



concept

この度やまだ地域の魅力をより多くの観光客に知ってもらい、
地域への訪問や交流を促進するため、伊勢やまだ大学と
立命館大学食マネジメント学部高田ゼミが
「とことこやまだマップ」を製作しました。



伊勢やまだ大学とは？
旧やまだのまちに連なる8つの商店街の
「まちの魅力を再発見し、
中心市街地をもっと活性化したい」
という想いから生まれた
校舎をもたないソーシャル系大学です。

この冊子では編集チームのおすすめ店舗や伊勢の歴史の他、
やまだ地域の方々にアンケートに協力してもらい、
普段よく行く飲食店の好きなお気のところやお気に入りのメニュー、
行ってほしい場所やお土産に買ってほしいものなどを
紹介しています。
是非このマップを片手に、やまだの地域を歩いてみてください。

伊勢やまだ大学

立命館大学食マネジメント学部高田ゼミ一同

詳しいグルメ情報を掲載中！
「伊勢やまだ大学グルメ部」
instagram アカウント →



① ミルポワ

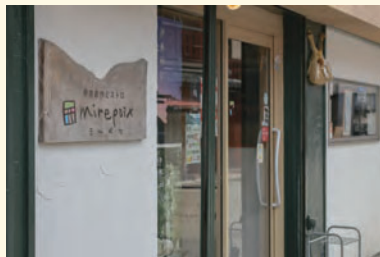
- 🏠 住所：三重県伊勢市岩淵1丁目1-4
- 📍 アクセス：伊勢市駅から徒歩4分
- 🕒 営業時間：11:00～15:00 18:00～22:00
- 📅 定休日：火曜日
- ☎️ TEL：0596-63-8996

伊勢の魅力あふれる洋食ビストロ

- ✓ 地元の食材を使った料理を楽しめる
- ✓ 旬を活かした創作料理を堪能できる
- ✓ 生産者の繋がりを大切にしている

ミルポワ Instagram

@mirepoix_ise



② 町家バル

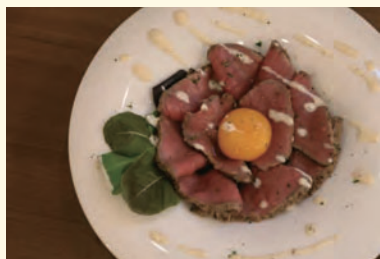
- 🏠 住所：三重県伊勢市吹上1-5-24
- 📍 アクセス：伊勢市駅から徒歩5分
- 🕒 営業時間：17:00～24:00
- 📅 定休日：水曜日
- ☎️ TEL：0596-20-1186

「大人な空間」を感じる隠れ家バル

- ✓ 木を基調とした明るくて温かい雰囲気の内装
- ✓ 手作りにこだわった種類豊富な料理とドリンク
- ✓ 1人でもグループでも歓迎

町家バル Instagram

@machiya_bar



③ 駒鳥食堂

- 🏠 住所：三重県伊勢市一之木 2 丁目 5-12
- 📍 アクセス：伊勢市駅から徒歩 8 分
- 🕒 営業時間：10:00 ～ 14:00（売り切れ次第終了）
- 📅 定休日：月曜日・第 3 火曜日
- ☎️ TEL：0596-24-3792

昔懐かしい味わいの大衆食堂

- ✓ 看板商品はこだわりの伊勢うどん
- ✓ 麺類は全て自家製の手打ち麺
- ✓ オムライスやラーメンなど、メニューが豊富



④ 蓮 -Teppan Len-

- 🏠 住所：三重県伊勢市宮町 1-5-2
- 📍 アクセス：宮町駅から徒歩 9 分
- 🕒 営業時間：15:00 ～ 22:00
- 📅 定休日：木曜日
- ☎️ TEL：0596-65-7118

隠れ家空間で愉しむ絶品鉄板焼き

- ✓ お酒によく合う鉄板料理が楽しめる
- ✓ おすすめは焼きシーザーサラダ
- ✓ カウンター席が 12 席



蓮 -Teppan Len-Instagram
@len_teppan_ise



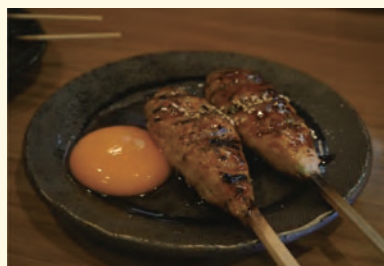
⑤焼き鳥 あげぼの

- 🏠 住所：三重県伊勢市宮町1丁目12-1
- 📍 アクセス：宮町駅から徒歩6分
- 🕒 営業時間：17:30～0:00(なくなり次第終了)
- 📅 定休日：日曜日・第1月曜日・第3月曜日
- ☎️ TEL：0596-22-8823

人柄も味も地元にも愛される焼き鳥屋

- ✓フレンドリーな店主が焼くこだわりの焼き鳥
- ✓人気はほど良く脂ののった月見つくね
- ✓週末は電話予約がおすすめ

あげぼの Instagram
@yakitori_akebono



⑥cozaru

- 🏠 住所：三重県伊勢市一之木2-3-5
- 📍 アクセス：伊勢市駅から徒歩8分
- 🕒 営業時間：11:00～売り切れるまで
- 📅 定休日：日曜日・月曜日
- ☎️ TEL：0596-64-8999

日常の1コマに、cozaruのお弁当を。

- ✓彩り豊かで身体に優しい栄養バランス
- ✓週替わりのこだわりメニュー
- ✓instagramからお弁当の取り置き可能

cozaru instagram
@cozaruss



⑦ ビゴリとワイン

- 🏠 住所：三重県伊勢市本町 2-5
- 📍 アクセス：伊勢市駅から徒歩 3 分
- 🕒 営業時間：【ランチ】11:30～14:00
【ディナー】火～木:18:00～22:30 金・土:18:00～23:30
- 📅 定休日：日曜日夜・月曜日（臨時休業あり）
- ☎️ TEL：0596-67-4016

ワインも嗜める本格ボロネーゼ専門店

- ✓見た目も魅力的な賞味期限 10 分パスタ
- ✓赤・白 20 種類以上のワインを飲み比べ
- ✓ワイン初心者にもおすすめ

ビゴリとワイン Instagram
@bigoliise



⑧ BEREBOTTIGLIA

- 🏠 住所：三重県伊勢市曾祢 1-14-24
- 📍 アクセス：伊勢市駅から徒歩 14 分
- 🕒 営業時間：18:00～0:00
- 📅 定休日：木曜日
- ☎️ TEL：0596-23-1638

ワイン好き店主が営むバー

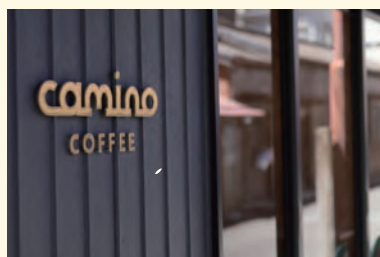
- ✓約 100 種類のワインを堪能できる
- ✓飲みやすい価格帯
- ✓ホッとできるシンプルでお洒落な店内

BEREBOTTIGLIA Instagram
@bere_bottiglia



⑨camino coffee

- 🏠 住所：三重県伊勢市吹上1丁目4-13
- 📍 アクセス：伊勢市駅から徒歩4分
- 🕒 営業時間：10:00～17:00(日祝12:00～17:00)
- 🗓️ 定休日：木曜日
- ☎️ TEL：080-5076-4728



コーヒーのプロによる本格コーヒー

- ✓テイクアウト可能
- ✓店内焙煎の淹れたてコーヒーを堪能
- ✓カフェメニューも充実

camino coffee Instagram

@caminocoffee.roaster



⑩PROUD COFFEE

- 🏠 住所：三重県伊勢市宮後2-17-16
- 📍 アクセス：伊勢市駅から徒歩3分
- 🕒 営業時間：11:00～19:00
- 🗓️ 定休日：水曜日
- ☎️ TEL：090-9196-1716



幅広い世代に愛される絶品カフェ

- ✓こだわりのコーヒー豆と手作りスイーツを堪能
- ✓倉庫をリノベーションした広々とした店内
- ✓1番人気はクッキーシュークリーム

PROUD COFFEE Instagram

@proud_coffee_



⑪ お伊勢参り cafe 参道 TERRACE

- 🏠 住所：三重県伊勢市本町 1-1
- 📍 アクセス：伊勢市駅から徒歩 1 分
- 🕒 営業時間：10:00 ~ 18:00(土日祝 9:00 ~ 19:00)
- 📅 定休日：無休
- ☎ TEL：0596-65-6419

手作りにこだわった駅前カフェ

- ✓ 季節限定メニューが楽しめる
- ✓ 1杯ずつ丁寧に淹れた炭火焙煎珈琲
- ✓ アイスマカロン等テイクアウトに出来るメニューも充実

参道 TERRACE Instagram

@isesandoterrace_official



⑫ 蔵 de らーめん

- 🏠 住所：三重県伊勢市宮後 1-9-17
- 📍 アクセス：伊勢市駅から徒歩 9 分
- 🕒 営業時間：11:00 ~ 15:00/17:00 ~ 22:00
- 📅 定休日：木曜日
- ☎ TEL：0596-65-7878

味噌にこだわった絶品濃厚ラーメン

- ✓ 自家製の厚切りチャーシューと全国各地の味噌を使用したまろやかなスープが売り
- ✓ たまり醤油を使ったタレを絡めたからあげもオススメ

蔵 de らーめん公式ホームページ

<http://www.koujiya-ise.com/kura/>



ひとあし延ばして～河崎地区へ～

河崎地区とは、江戸時代に「伊勢の台所」として発展した問屋街。昔ながらの町並みや、蔵を利用したカフェやショップが楽しめます。伊勢に来たらぜひ寄ってほしい素敵な町です。



伊勢河崎商人館

河崎地区のグルメ

⑬ cafe わっく



営業時間：11:00～15:30
18:00～22:00

定休日：月曜日

TEL：0596-67-4539

- 築150年の古民家を改装したカフェ
- 落ち着いた雰囲気
- 本格的なハヤシライスを食べることができる
- 駐車場あり

⑭ つたや



営業時間：11:00～16:00

定休日：日曜日

TEL：0596-28-3880

- こだわりの伊勢うどんを食べることができる
- 見た目も味も満点！焼豚伊勢うどんが人気
- 駐車場あり

＼行かないと損する！／

オススメ 体験型 スポット

初心者の方でも大歓迎！
フラワーアレンジメント教室
体験時間 お好きな曜日・時間
(※電話で要相談)
講習料 無料
花材料 3000円



⑮ 天野園芸

しんみち商店街にある、地域に愛される
創業1912年の老舗のお花屋さん。

彩り鮮やかな生花から種苗、
観葉植物園芸用品など

多種多様な商品に加え、

フラワーアレンジメント教室や

ガーデニング教室なども随時開催！

是非立ち寄ってみてください。



TEL: 0596-28-2441

<https://amano-engei.com/>

住所: 三重県伊勢市宮後2丁目2-14

アクセス: 伊勢市駅から徒歩5分

営業時間: 10:00~18:00

定休日: 月曜日

⑯ おく宗

たかやなぎ商店街にある、1819年の
江戸末期に創業した伝統のある呉服屋。

振袖から浴衣まで幅広く取り揃えた着物

の販売のほか、手ぶらでのレンタルも可能！

カラーコーディネーターの資格を持った

スタッフがあなたを素敵にコーディネートします。

着物で伊勢の街を観光してみたいはいかがですか？



あなたにピッタリの1着を。

着物レンタル（着付込）

着物レンタル（半幅帯）5500円（税込）～

浴衣レンタル 4180円（税込）～

（※18:00までに返却）

体験時間 約30～40分

予約 電話 or おく宗 HP の来店予約ページ

or おく宗公式LINE登録の上予約

＼詳細は公式ホームページをチェック！



TEL: 0120-474-109

<https://okuso.co.jp/>

住所: 三重県伊勢市曾祢1-14-21

アクセス: 宮町駅から徒歩7分

営業時間: 10:00~18:00

定休日: 水曜日

～地元の方おすすめ！

○ぎゅーとら

ぎゅーとらは、三重県内に展開している総合食品スーパーです。伊勢市内に8店舗、県内に28店舗営業しており、三重県の特産品を買うことができます。

『さめのたれ』



伊勢で食べられているサメ肉の干物のこと。味は「しお」と「たれ」の2種類。オープンなどで軽く焦げ目がつく程度に焼いて食べる。

- ✓お土産にピッタリ！
- ✓塩味が人気



ハイジー店

〒516 - 0008
三重県伊勢市船江3丁目16-51
営業時間：9：00～21：00
定休日：なし

⑰播田屋

播田屋は、万延元年（1860）に参拝客をおもてなしする茶店として河崎で創業しました。伊勢市内に4店舗を構える和菓子屋です。



『絲印煎餅』

- ✓軽くて甘い食感
- ✓1度食べたら止まらない
- ✓1人用にもお土産用にもオススメ！



浦の橋店

〒516 - 0041
三重県伊勢市常磐2丁目4-16
営業時間：9：00～18：00
定休日：水曜日

買ってほしいもの～

⑱ 虎屋ういろ

2023年で創業100周年を迎えた老舗のういろ専門店です。伊勢名物として、地元の方からも愛されています。



本店



『栗ういろ』

- ✓1番人気の生ういろ
- ✓手作りにこだわっている
- ✓ギフトにも最適!

〒516-0072
三重県伊勢市宮後2丁目2-8
営業時間：9：00～18：00
定休日：なし

⑲ めし勇

めし勇は昭和23年に創業した精肉店です。揚げたてでサクサクのコロッケやメンチカツなど、豊富なメニューを楽しむことができます。



『松阪牛コロッケ』

- ✓人気No.1
- ✓松阪牛100%使用
- ✓食べ歩きにピッタリ!

〒516-0072
三重県伊勢市宮後1丁目7-36
営業時間：9：00～18：00
 (日) 9：00～17：00
揚げ物の販売は11：00～
定休日：水曜日

②0 しんみちフードラボ



しんみちフードラボとは？

これから飲食店を開業したい人向けのチャレンジスペースです。
4, 5年前に商店街で何かできないかという思いから始めました。
飲食業を始めてみたい方や顧客を得て飲食店を開きたい方などを応援しています。
この事業から商店街の近くに飲食店を開業した例もあります。
月単位や日単位の貸し出しを行っています。

【問い合わせ先】

しんみちテラス

住所：伊勢市一之木 2-2-21

TEL:0596-28-5668

営業時間：10:00~17:00



＼現在開業している飲食店はコチラ！／

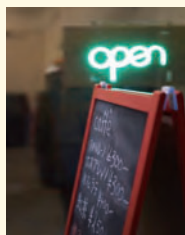
カーサノストラ イタリアン

イタリアで修行していたオーナーが厳選した
ワインと本格イタリアンを安価で楽しめるお店。
ハウスワイン（グラス1杯から嗜めるコスパ抜群の
ワイン）と料理の相性が抜群で、
地元住民のリピーターも続出。



▲「ブッタネスカ」

トマトソースに、アンチョビ・ケッパー・オリーブ
などを加えた、有名アニメにも登場する
刺激的な味わいが特徴の Pasta。



営業日：金・土・日

営業時間：18:00~

TEL:070-8324-1513

住所：三重県伊勢市大世古 2-4-4

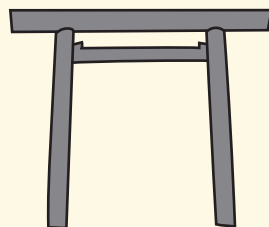
アクセス：伊勢市駅から徒歩 10 分



▲「ペポーソ」

牛肉とたっぷりの黒胡椒を赤ワインで
じっくり煮込んだイタリア・トスカーナ州の郷土料理

外宮さんのまち 音声案内マップ



こんにちは!! (^_^)

とぶさたて班です。外宮やその持続可能性を発信している「外宮参道発展会」
「伊勢やまだ大学」とコラボさせていただきました！

私たちの声で外宮・参道の魅力を探求してみませんか？



A 伊勢市駅前の鳥居



この鳥居から外宮さん
に向かって、外宮参道
が始まります！

B あんどん 行灯の和紙



伊勢和紙でつくられた
行灯。そのデザインに
も大切な意味がこめら
れています！

C 外宮参道のお花



外宮参道にたくさん
並んでいるお花の
ウェルカムボード✳

D しめ縄

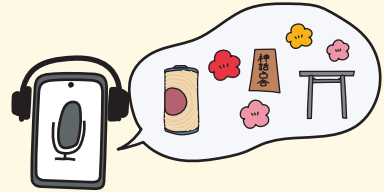


伊勢のまちではお正月
を過ぎてもしめ縄が飾
られています。しめ縄
の文字にはある言い伝
えがあります！

E 伊勢菊うらない一の神話占合



日本に伝わる神話から嚴
選した神話占い。その中
には心に響く言葉がある
かもしれません！



外宮について

とようけのおおみかみ

● 豊受大御神



外宮さんは衣食
住・産業全般の
神様であるとさ
れています！

● 参拝



正しい参拝方法
を知っていますか？
ぜひ正しい参拝で
気持ちよくお参り
ください！

ちぎかつおぎ

● 千木鯉木



社殿には外宮・内
宮で異なる点があ
ります。建物の上
の方に注目して
ください！

ひごとあさゆうおおみけさい

● 日別朝夕大御饌祭



外宮で1500年毎
日2回行われるお
祭り。食材やお皿
にもたくさんの意
味があります

がんなめさい

● 神嘗祭



新米を奉納する
神宮の1年で最
も重要なお祭り。

外宮参道発展会監修



情報発信班

Instagramでの情報発信・観光冊子
「とことこやまだマップ」の作成

【メンバー】

池尻・石川・木全・竹井・山本

とぶさたて班

外宮の発信に向けたカフェ（キクイチ
分室）での限定商品提供・展示作成、
音声案内作成

【メンバー】

川瀬・ソノ・中・前田・若森・渡瀬

ホテル班

高柳高店街の方々と伊勢市駅周辺ホテル
の関係創出のための街歩きツアーの
企画・実施

【メンバー】

兼子・亀田・福島・藤井

たかやなぎ班

高柳高店街にて住民との交流を目的に
「Share de たかやなぎ」を企画・運営

【メンバー】

井上・井村・宇野・岡崎・小宮

TAKADA ZEMI
2023



グルメマップの制作にご協力頂いた皆様、ありがとうございました。

山田地域の益々の発展をお祈りしております。

発行元：立命館大学食マネジメント学部 高田ゼミ

発行年月：2023年12月

