

築地ツアーお店紹介

ガイド用マニュアル



1. 築地ルール

2. ツアーサンプル行程

3. お店紹介

- 築地市場の紹介
- 晴海通り
- 築地西通り
- 築地横丁
- 築地東通り
- 築地中通り
- 築地魚河岸
- 波除通り

4. 単語帳



1. 築地ルール

築地のお店との付き合い方

✓ 街のセールスマンになる

商品を理解し、商品の良さ、お店の思いをしっかりゲストに伝える
やらせにみえないように！ゴリ押しは厳禁

✓ 大きな声で、元気よくあいさつする

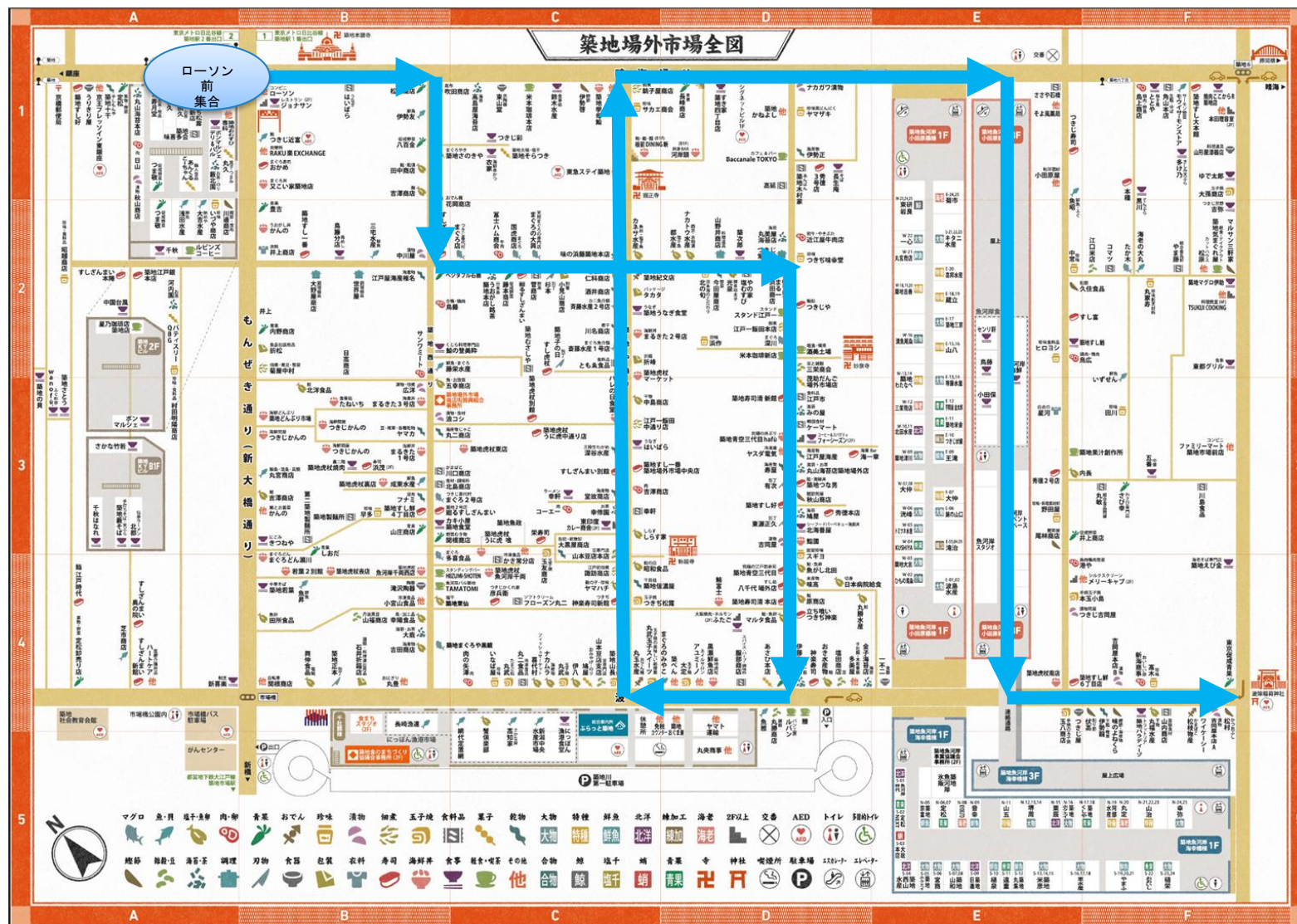
全てはあいさつから始まります
お店に入るときは、「大きな声で元気よく！」が築地のルール

✓ 試食は、Free Food より「Trial」とゲストに伝える

お店はボランティアではなく、販売促進のために試食を提供している
街のセールスマンとして、お店の人とゲストの交流の懸け橋になろう
その場で購入出来る商品の場合は、ゲストにどんどんその場で購入してもらう！
→ゲストが買ってくれることで、お店の人からの信頼につながる

2. ツアーサンプル行程

※下記ルートは一例ですので状況に応じて変更可能です



3. お店紹介：築地市場の紹介

世界で一番大きなフードマーケット

歴史

- ✓ 築地は埋め立て地（約400年前は海だった）
- ✓ 関東大震災後、日本橋にあった魚河岸が築地へ移転
- ✓ 2018年10月に卸市場は豊洲へ移転。マグロのセリも、現在は豊洲市場
- ✓ 家族経営で80年以上の歴史があるお店もある

ポイント

- ✓ ミシュランガイドに掲載されたレストランのシェフたちが買い物に来る
- ✓ お店や食材が混在。日本の「食の台所」と呼ばれている
- ✓ シーフードだけでなく、乾物、野菜やフルーツ、調理器具を扱っているお店が全部で400以上ある



よくある質問

Q. どうして築地市場内マーケットは移動したのか？

A. 施設の老朽化（エアコン、冷蔵庫がない）と仲卸業たちにとってスペース不足のため

3. お店紹介：晴海通り-吹田商店

昆布はすべて北海道からきている

歴史

- ✓ 明治25年創業の昆布専門店

ポイント

- ✓ 混雑時は「お店の外」で説明する
- ✓ 昆布やしいたけ、煮干しなど出汁を作るための素材をあつかっている
- ✓ 和食は出汁が命（各料理で使う出汁が違う）

よくある質問

Q. 出汁とは何か？

A. 料理の骨格となる風味のこと、Soup stock or broth

Q. うまみとは何か？

A. 塩味・苦味・甘味・辛味につぐ5番目の基本味
和食は、作る料理によって使う出汁を分けている



3. お店紹介：晴海通り-米本珈琲本店

ジョンレノン御用達であった

歴史

- ✓ 昭和35年(1960年)、パンを売り始めたのがきっかけ
- ✓ 珈琲を売り始めたのは2006年から

ポイント

- ✓ 朝4時半からオープンしている仲卸の方たちのためのコーヒー屋
- ✓ 昔、ジョンレノンが通いベーコンエッグを食した

よくある質問

Q. なぜジョンレノンが良く来ていたのか？

A. 当時、朝一からこの付近で空いている店がなかったため



3. お店紹介：築地西通り-築地そらつき

日本のフルーツは他国より高くておいしい！

歴史

- ✓ 創業以来“いちご”にこだわり続け、築地で“いちご大福”といえば「そらつき」と言われるほど知名度を獲得し愛され続けている“いちご”専門店

ポイント

- ✓ 築地イチゴ大福、とろける本わらび餅、いちご飴、メロンを提供
- ✓ いちご大福の味：定番のつぶあん、こしあんに加え、いちご餡、カスタード、抹茶など
- ✓ いちご飴：夏は赤いいちご串、冬は紅白のいちご串（白いちご：10月～3月限定）
- ✓ 一つの木から一つのメロンを収穫 ※メロンは夏季限定

よくある質問

Q. どうして高いの？

A. 質の高いものは少量しか収穫できないため、高い
海外ではフルーツをカジュアルに食べるが、日本では高級品というイメージがある
デザートとして食べるのもその理由の一つ

Q. もちって何？

A. もち米を練ってできたもの



3. お店紹介：築地西通り-すしざんまい本店

日本で有名な寿司チェーン店

歴史

- ✓ 当初は弁当屋
- ✓ 2001年に設立した喜よ寿司がルーツ

ポイント

- ✓ 2018年に木村社長が購入したマグロは世界で一番高く、2.8億円
- ✓ これはマーケティング戦略であり、日本中のメディアが取り上げた
- ✓ 本店は24時間365日オープン
- ✓ 全国62店舗

よくある質問

Q. まぐろ1体から何人分の刺し身が取れるの？

A. 食べれる個所が約50%で一人あたり100gとすると、300キロのマグロで1500人分



3. お店紹介：築地西通り-ベジタブル石橋

わさびを育てる環境は非常に厳しい

歴史

- ✓ 30年の歴史がある「かどの八百屋」さん

ポイント

- ✓ 旬の野菜やフルーツを販売（夏：枝ごと売ってる枝まめ、秋冬：タケノコ）
- ✓ わさび：大きくて、太いほど値段が高い
- ✓ わさび栽培環境：暑さと直射日光に弱い、半日陰で年間の平均気温18℃前後、保水性がある場所



よくある質問

Q. どのようにしてわさびは食べるか？

A. わさびグレーター（鮫皮おろし器）を使ってペースト状になる

Q. 自分の国と日本のわさびとで味がちがうのはなぜか？

A. 他国では、horse radishを緑色にしたものが一般的に使用されている
日本ではそれを西洋わさびと呼び、日本のわさびと区別している



3. お店紹介： 築地横丁-山野井商店

日本特有の調理器具を説明しよう

歴史

- ✓ 料理人から頼まれた道具をつくる現場主義から始まった店

ポイント

- ✓ 鱗取り、菜箸、盆ざる、酒用温度計、ワサビ用おろし器、竹で作られた籠などをご紹介します
- ✓ ステンレス盆ざるは店主考案の道具

よくある質問

Q. この四角いフライパンは何に使うのか？

A. 玉子焼きを作るのに使用

Q. なぜわさびおろし器にサメ肌が使用されているのか

A. サメの肌はざらざらしていて、エナメル質のためおろし器に最適のため



3. お店紹介： 築地東通り-東源正久

和包丁と洋包丁のちがいは？

歴史

- ✓ 源氏の刀鍛冶から始まった包丁専門店
- ✓ マグロ包丁発祥の店

ポイント

- ✓ 和包丁は角が一つ、洋包丁は角が2つある
- ✓ 和包丁は剥いたり、スライス用
- ✓ 洋包丁は切断に向いている
- ✓ 店員さんが英語対応可能

よくある質問

Q. 三徳包丁とは？

A. 日本の菜切包丁と西洋の牛刀を組み合わせた包丁

Q. ダマスカスとは？

A. さびにくい鋼を使用した包丁で、溶融された際に出る不純物でこの模様が創出する



3. お店紹介：築地東通り-酒美土場

日本酒を飲ませてあげよう

歴史

- ✓ 比較的新しい店で2016年からオープン

ポイント

- ✓ ナチュラルワインは300種類以上
- ✓ 日本酒は枡を使用して飲ませてくれます。
- ✓ 枡はそのままプレゼントしてもらえます！ ※フードツアー参加者のみ



よくある質問

Q. 純米酒とは？

A. 水と米だけで製造しているお酒で、発酵過程でアルコールは未加入
純米酒は、芳醇でお米の香りが強いお酒

Q. 甘酒とは？

A. 麴と酒粕を使う製造方法があり、基本的にソフトドリンクの部類。お米だけを原料としている栄養健康フード

3. お店紹介：築地東通り-丸山海苔店

パリにも支店がある老舗店

歴史

- ✓ 160年以上の歴史がある店
- ✓ 海苔屋から始まった
- ✓ 寿月堂（丸山海苔店が始めた日本茶専門店）歌舞伎座の5階にカフェ
- ✓ パリに寿月堂の支店がある（2008年オープン）

ポイント

- ✓ 3000軒以上の寿司店からの信頼を得ている
- ✓ お茶の試飲をさせてもらえます
- ✓ さくらのお茶は、さくらの花びらが入っておりさくらの香りがする
- ✓ 貯蔵方法や販売チャネルが同じのため、海苔と茶を販売



よくある質問

Q. お茶と抹茶の違いは？

A. 抹茶は緑茶の中の一つの種類。緑茶は、茶葉を発酵させずに製造した不発酵茶で、煎茶、玉露、番茶、抹茶、焙じ茶など、さまざまなお茶をまとめた呼び名を指す。煎茶は、太陽の日差しを浴びて伸び伸びと育てた茶葉を蒸して、揉みながら乾燥させる製法を用いる。一方で抹茶は、碾茶(てんちゃ)というお茶を使用し、揉まずに日光を20日間遮り蒸して乾燥させる。これを石臼で細かく曳くとパウダー状になる。カテキンの生成が抑えられ、旨味であるテアニンが含まれる。

3. お店紹介：築地東通り-秋山商店

世界で一番硬い食品：かつおぶし

歴史

- ✓ 1916年創業
- ✓ かつおぶし店のさきがけ

ポイント

- ✓ 「KATSUOBUSHI」という伝え方にプライド有
- ✓ 【NG】：Dried bonito flakesと伝えない！！
- ✓ 朝削ったものをパックにして、新鮮な香りを提供
- ✓ メジマグロだけを使用（Blue-eye Tuna）
- ✓ ゲストだけでなくガイドさんも、むやみに鰹節にさわらない

よくある質問

Q. 何に使うの？

A. 出汁を作るため。また、たこ焼きやお好み焼きにも使用

Q. ここまで硬くなるのにどのくらいかかるの？

A. おおよそ6か月間所要



3. お店紹介：築地中通り-つきぢ松露

玉子焼きはすし屋にとっても大事

歴史

- ✓ 1924年築地創業
- ✓ 江戸前寿司から生まれた玉子焼専門店

ポイント

- ✓ 高級料亭や業務用として寿司屋に提供
- ✓ 松露では砂糖の量を少し抑えている
- ✓ シュークリーム・ミルクセーキも絶品

よくある質問

Q. なぜ築地に玉子焼専門店があるの？

A. おいしい寿司屋には「おいしい玉子焼」があるといわれており、寿司職人が買いに来るため

Q. 玉子焼きはいつ食べるの？

A. 朝に食べることが多いが、弁当に入れてランチで食べることも多い



3. お店紹介：築地中通り-山本商店

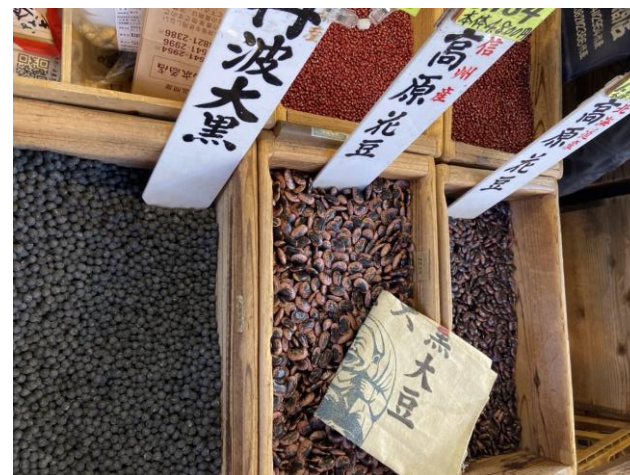
忍者スナックとは？

歴史

- ✓ 1948年築地創業

ポイント

- ✓ 常時40～50種類の豆を提供
- ✓ 黒豆などの試食が可能
- ✓ 店主さんが忍者スナックとして炒り黒豆を紹介



よくある質問

Q. なぜ忍者スナックと呼ばれるのか？

A. 敏捷さと体の強さを必要とする忍者には、栄養価が高く、運びやすい大豆は必需品とされていたため

また、大豆は日本人の長寿の秘訣とも言われていますのでその点もご紹介する

3. お店紹介：築地中通り-斉藤水産1号2号店

旬の魚を用意しています

歴史

- ✓ 52年の歴史がある
- ✓ 本物の目利きがいる築地の名物魚屋

ポイント

- ✓ 1号店：まぐろ、カキ、貝類
- ✓ 2号店：カニ、旬の魚 ぜひ水槽のカニを見せてあげましょう！
- ✓ マグロは大間だけでなく、長崎、青森からインド鮪や本鮪を用意
- ✓ 魚、貝類の見極めにこだわりを持つ。その日最高の品質の産地のものを入手

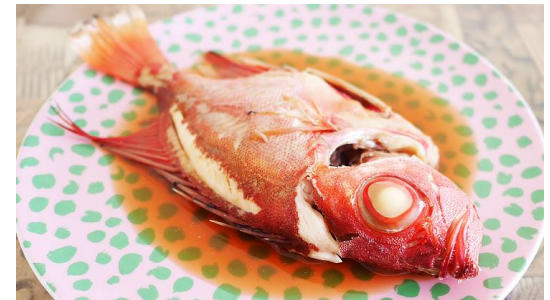
よくある質問

Q. マグロはいつの季節も取れるの？

A. 1～3月は大間の本マグロ、5～9月はインド鮪、10～12月は長崎の本マグロ

Q. カキはいつがシーズン？

A. 10～4月が水揚げされる（三重・長崎・広島）



3. お店紹介：築地魚河岸

食のプロのための施設

歴史

- ✓ 中央区が2018年10月にオープン

ポイント

- ✓ 生鮮食品を中心とした小売市場
- ✓ 5:00~9:00はプロの買出人の仕入れを優先
- ✓ 9:00以降に一般客入場可能
- ✓ 3階には食堂有で持ち込んだ飲食も可能

よくある質問

Q. なぜ設立されたの？

A. 下記3点を懸念したため

豊洲に移転したことで、プロと仲卸業者の接点が築地で減る
築地周辺の地域住民が食材を買える場所が減ってしまう
プロの仕入れ人の築地への訪問回数が減ってしまう



3. お店紹介：波除通り-波除神社

災難を除き波を乗り切る

歴史

- ✓ 1659年に建立
- ✓ 埋立工事が荒波のせいで難航していたが、御神体をみつけ祀ってから工事が順調に進んだ

ポイント

- ✓ 雲を従える<龍>、風を従える<虎>が宮内に奉納
- ✓ 万物を威伏させる<獅子>の巨大な頭が境内に2体(雄雌)奉納
- ✓ 商売繁盛・工事安全・厄除けの神様
- ✓ 玉子塚や寿司塚、海老塚、アンコウ塚などがある

よくある質問

Q. なぜ玉子などの塚があるのか？

A. 築地では玉子や寿司などを大量に使用するため供養のために建立

Q. 獅子のメスの歯が黒いのはなぜ？

A. 江戸時代、成熟した女性は歯を黒く塗る風習があったため



4. 単語帳

貝	アワビ	Abalone	他魚介類	数の子	Herring Roe	飲み物	醸造酒	Brewed Sake
貝	赤貝	Ark shell	他魚介類	タラバガニ	King Crab	飲み物	蒸留酒	Distilled Spirits
貝	ホヤ	Sea squirt	他魚介類	ズワイガニ	Snow Crab	飲み物	抹茶	Powdered Green Tea
貝	しじみ	Asari clams	他魚介類	毛ガニ	Hairy Crab	飲み物	ほうじ茶	Roasted Green Tea
貝	平貝	Clam	他魚介類	ウナギ	Eel	野菜	ゴボウ	Burdock
貝	ホタテ	Scallop	他魚介類	アナゴ	Conger Eel	野菜	アスパラガス	Asparagus
貝	ミル貝	Mirliton	他魚介類	ドジョウ	Loach	野菜	レンコン	Lotus Root
貝	ハマグリ	Hard clam	他魚介類	白子	Milt	野菜	ショウガ	Ginger
貝	アサリ	Manila clam	他魚介類	昆布	Kombu (Kelp)	野菜	ぎんなん	Ginkgo Nuts
貝	サザエ	Horned turban shell	他魚介類	タラコ	Cod Roe	野菜	ウリ	Gourd
貝	マテ貝	Surf clam	他魚介類	明太子	Spicy Cod Roe	野菜	インゲン	Green Beans
貝	ツブ貝	Whelk	他魚介類	タコ	Octopus	野菜	松茸	Matsutake Mushroom
魚	カンパチ	Amberjack	他魚介類	イクラ	Salmon Roe	野菜	ヒバ	Ceder Leaf
魚	アンコウ	Anglerfish	他魚介類	スジコ	Salted Salmon Roe	野菜	山菜	Edible Wild Plants
魚	カツオ	Bonito	他魚介類	ウニ	Sea Urchin	果物	柿	Persimmon
魚	ニシン	Herring	他魚介類	ナマコ	Sea Cucumber	その他	商売繁盛	business prosperity
魚	メバチマグロ	Bigeye Tuna	他魚介類	エビ	Shrimp	その他	本社	Head Office
魚	クロマグロ	Bluefin Tuna	他魚介類	スルメイカ	Dried Squid	その他	電動のこぎり	Band Saw
魚	赤身	Lean tuna	他魚介類	イカ	Squid	その他	発酵	Fermentation
魚	中トロ	Medium fatty tuna	他魚介類	海苔	Seaweed	その他	玉子焼用フライパン	Rectangular pan
魚	大トロ	Fatty tuna	食物名	牛丼	Beef Bowl	その他	解体	Filleting
魚	シラス	Young sardine	食物名	珍味	Delicacies	その他	貝塚	Shell mound
魚	アユ	Sweetfish	食物名	モツ	Organ meet stew	その他	化石	Fossil
魚	サバ	Mackerel	食物名	しらす干し	Dried young sardine	その他	重要文化財	Important cultural property
魚	アジ	Horse Mackerel	食物名	からすみ	Dried mullet roe			
魚	タイ	Sea Bream	食物名	梅干し	Pickled Plum			
魚	マンボウ	Ocean Sunfish	食物名	佃煮	Preserved food boiled down in soy sauce			
魚	ヒラメ	Flatfish						
魚	フグ	Blowfish/Pufferfish	食物名	出汁	Soup Stock			
魚	ブリ	Yellowtail	食物名	軍艦巻	Gunkan Maki			
魚	太刀魚	Cutlassfish						
魚	ヤガラ	Trumpetfish						

FIN.

