

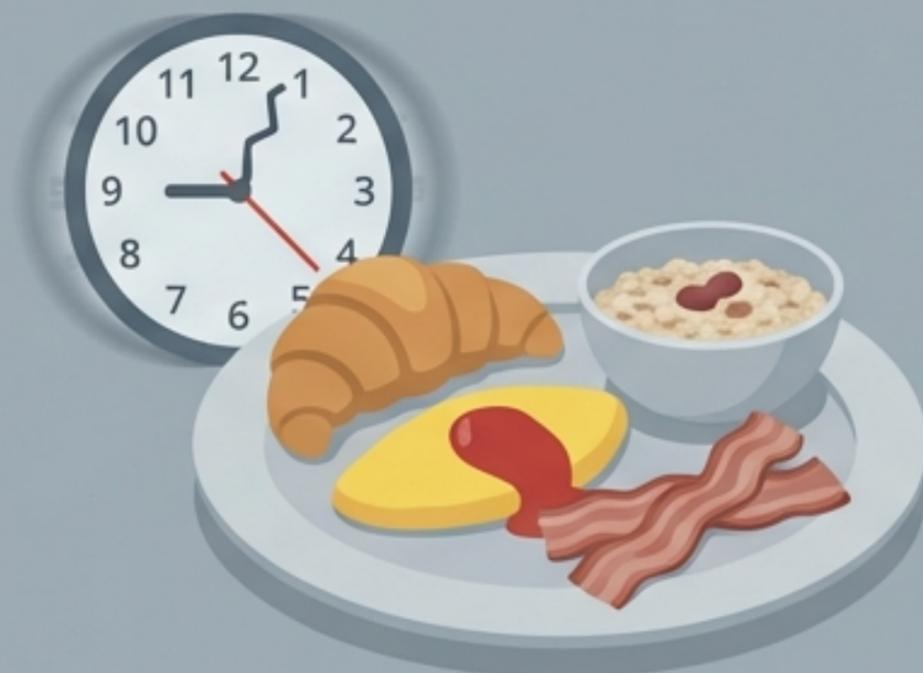
Okinawa Morning Passport vol. 1

# 泊いゆまち & 那覇まぐる市場 完全攻略ガイド

ホテルの朝食は、キャンセル推奨。  
ワンコインで味わう、沖縄最強のモーニング。

The Ultimate Guide to  
Naha's Fishery Port Breakfast

# 朝食のパラダイムシフト



浮いた1,500円で、  
夜のお酒をもう一杯。



## よくあるホテルの朝食

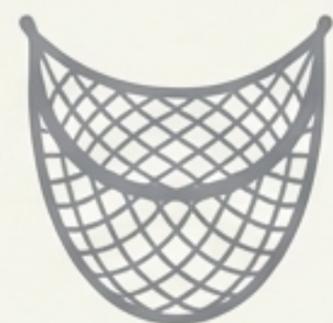
料金：約2,000円

食べ過ぎて出発が遅れる  
どこでも食べられる味

## 泊いゆまちの朝食

料金：驚異のワンコイン(500円～)  
朝6時から活動開始で時間を有効活用  
沖縄だけの特別な食体験

# なぜ沖縄で「マグロ」なのか？



冷凍保存 (-60°C)



解凍



細胞が壊れ、水分と旨味が逃げる



漁港へ直送 (一度も冷凍しない)



細胞が保たれ、極上のモチモチ食感へ

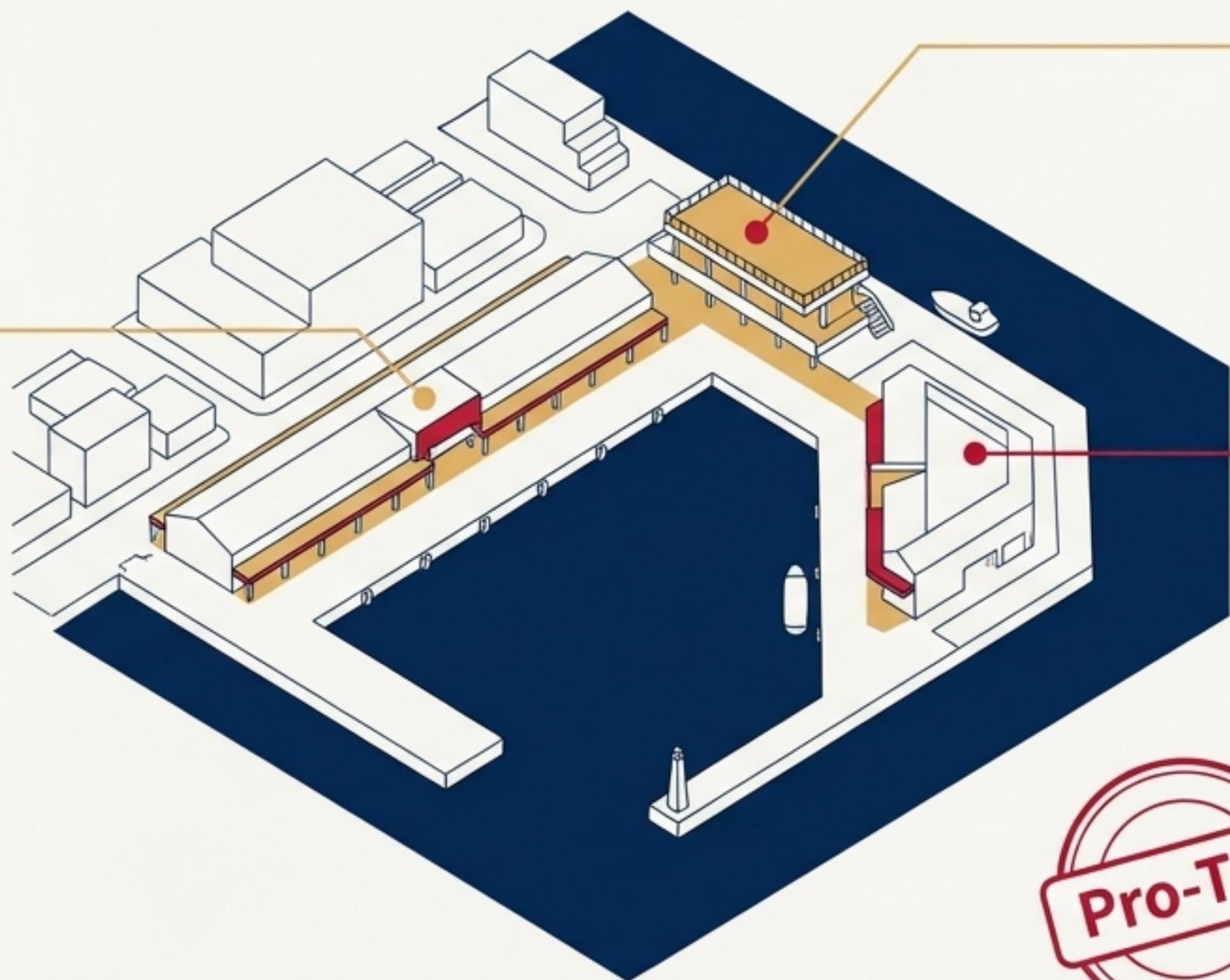
沖縄はマグロ漁獲量トップクラス (クロ、メバチ、キハダ、ビンチョウ)。泊いゆまちの水揚げの約70%をマグロが占める。

箸で持ち上げたときの弾力と、ねっとり絡みつく旨味は「一度も冷凍されない生鮮マグロ」ならではの魔法。

# 海鮮のテーマパークへようこそ。市場の全貌マップ

## 1. 泊いゆまち

23~24店舗の卸業者が軒を連ねるメインストリート。色鮮やかな南国の魚やマグロが並ぶ。ガラス張りの「マグロ解体室」も必見。



## 3. 2階 海風デッキ

買った丼を持ち込める最高のイートインスペース。朝8時半なら貸し切り状態の可能性大。

## 2. なはまぐる市場

漁業協同組合の直売コーナー。圧倒的コスパの丼はここ。



**Pro-Tip: まずは焦らず、市場を1周して全体を把握すべし!**

# 頂上決戦！3大「朝丼」徹底比較マトリクス

## 圧倒的コスパ重視



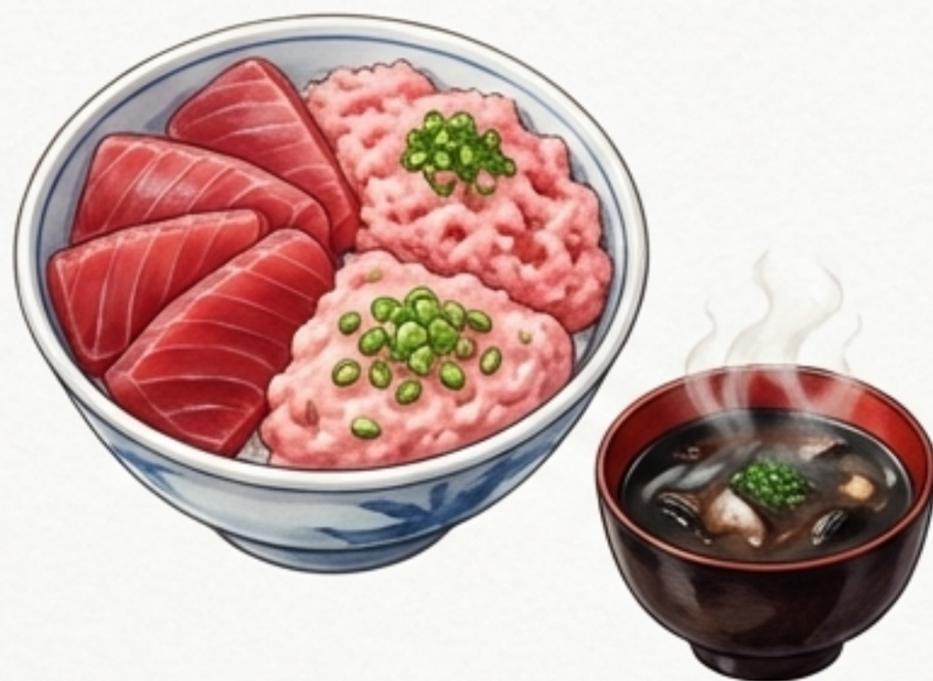
店舗：なはまぐろ市場（組合直売所）

メニュー：山盛りマグロ丼

価格：500円（ワンコイン）

特徴：ご飯が見えないほど分厚い生マグロ。売り切れ御免の幻の丼。「ビジホの朝食より全然テンション上がる」圧倒的ボリューム。

## 朝限定・バリエーション重視



店舗：まぐろや本舗

メニュー：まぐろ三色丼 / まかない茶漬け丼

価格：1,000円 / 380円（朝6～11時限定）

特徴：赤身・中落ち・ねぎとろの三種盛り。選べる汁物（イカスミ汁など）付き。

## 究極の贅沢重視



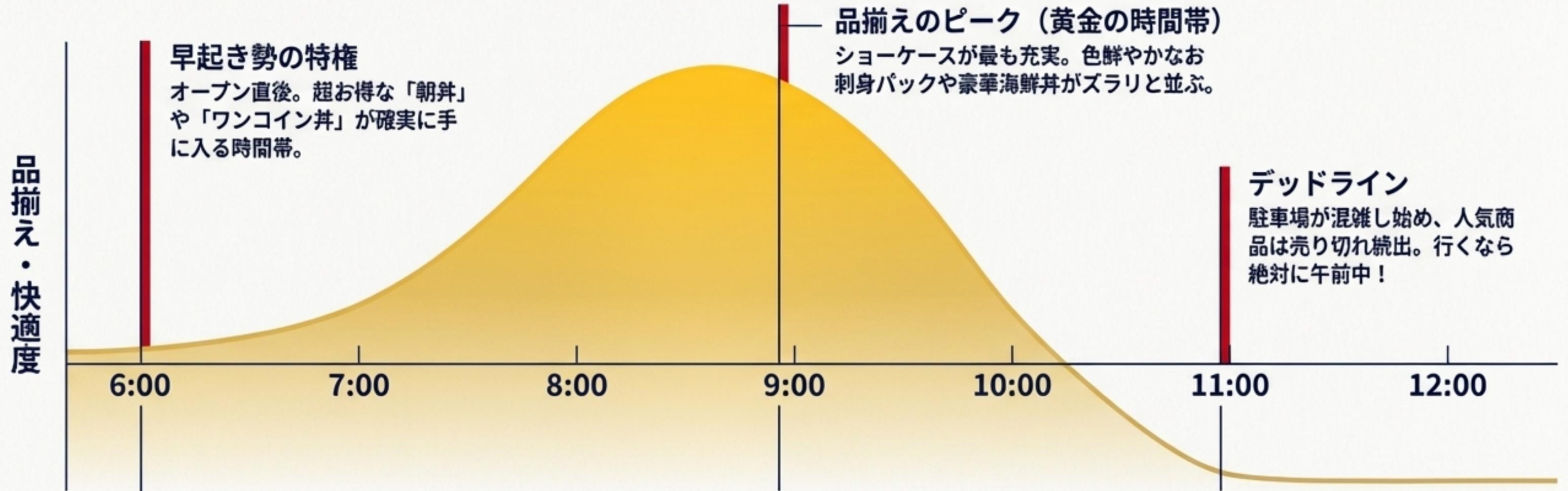
店舗：まぐろ屋 みーかがん

メニュー：特上！本まぐろ丼

価格：2,980円

特徴：その日水揚げされた最高品質のネタ。美しい盛り付けで、一口でとろける至福の体験。

# ゴールデンタイム・チャート： 到着時間で変わる戦略



## 早起き勢の特権

オープン直後。超お得な「朝丼」や「ワンコイン丼」が確実に手に入る時間帯。



## ⚠ レンタカー組への罠

営業所は朝8時オープンの場合が多い。手続きをして向かうと到着は8時半過ぎに。ワンコイン丼を絶対に狙うなら、前日レンタルかタクシー推奨！

# 実践！黄金の立ち回り 3ステップ



## STEP 1: 把握

### まずは焦らず市場を1周

入り口で即決はNG。奥まで歩くと違う魚やお得な部位（ホホ肉やカマ）が見つかる。活気を楽しみながら全体を把握。



## STEP 2: 確保

### 目的の店で丼やサクを購入

組合の直売所で丼を買うもよし、各鮮魚店で新鮮なサク（刺身）を買い集めるもよし。



## STEP 3: 実食

### 2階「海風デッキ」へ移動

混雑する1階を抜け、直売所2階へ。海を眺めながら貸切状態で食べる生マグロは、高級旅館にも勝る贅沢。

# 裏技！市場を巡って作る「オリジナル海鮮丼」



出来合いの丼だけじゃない。市場を歩き回って好きな刺身パックを買い集め、白米に乗せる「上級者の楽しみ方」。仲間とシェアして、自分だけのドリーム丼を完成させよう。

# 丼だけじゃない！完璧な定食を作る必食サイドメニュー



## イカスミ汁

真っ黒な見た目に驚くが、豚肉のダシが効いて深いコク。翌日のトイレに注意！？



## アーサ汁 / アラ汁

磯の香りがたまらないアーサ汁や、魚の旨味が溶け出した骨なしアラ汁でホッと一息。

最強の  
共演者たち



## 沖縄風天ぷら

スナック感覚で食べ歩きできる分厚い衣の天ぷら。



## 海ぶどう

プチプチ食感がマグロのねっとり感と最高のコントラストを生む。

# 訪問前の必須知識 & マナーチェックリスト

## アクセス & 駐車場



**アクセス:** 那覇空港・国際通りから車で約10~15分。  
(カーナビ: 「泊いゆまち」または「泊漁港」)



**駐車場:** 広大な無料駐車場完備。(ただし11時頃から激しく混雑)



**Pro-Tip:** 17時以降は3パック1,000円のタイムセールあり! 夜食狙いなら夕方もあり。

## 持ち物リスト



**小銭と千円札:** 現金決済が基本。朝イチの1万円札はお釣り不足で店舗を困らせるNGマナー。千円札を多めに準備を。



**ウェットティッシュ:** 海鮮をつまんだり食べ歩きをすると手が汚れる。出張族・市場めぐりの鉄則アイテム。

# 「沖縄の朝は、ホテルのビュッフェ じゃなくて漁港に行け。」

一度も冷凍されていない生鮮マグロのもっちりとした食感。  
海風を感じながら食べるワンコインのマグロ丼。  
これだけで、その日の旅行のテンションが3割増しになること間違いなし。

明日のアラームを少し早めにセットして、  
泊いゆまちへ向かおう。

Okinawa Morning Passport. Have a great trip!