

長寿トップクラスの滋賀が誇る、“元気の源”を味わう旅へ。

滋賀の朝に、会いに行こう。～近江の朝ごはん～

滋賀県は、全国トップクラスの長寿県※。その背景には、琵琶湖の恵みや発酵文化、地元野菜を活かした地元で愛され続ける朝の食文化があります。定番和朝食はもちろん、地元野菜のビュッフェスタイルブランチ、昔ながらの郷土料理や鮎寿し、近江牛のふりかけまで、味も栄養も満点のラインナップ。県内各地で楽しめるバラエティ豊かな朝食は、地域の素材と文化が息づく、朝から元気をチャージできる逸品揃いです。長寿の秘密とも言える滋賀の朝ごはんスポット・商品を厳選してご紹介します。



※厚生労働省より「令和 2 年都道府県別生命表」が公表され、滋賀県の男性の平均寿命が 82.73 年で前回公表時に引き続いて全国 1 位、女性の平均寿命が 88.26 年で全国 2 位（前回 4 位）となり、全国トップクラスの長寿県となりました。

◆ 滋賀の地産を味わう「ごはんが主役」の朝ごはん

1～6

近江米に合う贅沢なおかずが勢ぞろい。老舗精肉店のふりかけや滋賀特産の卵、発酵食品など、“白ごはんがとまらない朝ごはんが楽しめます。

1. 近江牛無双ふりかけ

老舗肉専門店「げんさん」が誇る“ご飯のお供”の最高峰。近江牛の濃厚な旨みを凝縮したふりかけは、白ごはんを何杯でも食べたくなる贅沢な逸品。忙しい朝も、これひとつで滋賀の豊かさを感じられる味わいです。お取り寄せもできます。

店 舗 名： 肉のげんさん

所 在 地： 滋賀県大津市堅田 1 丁目 1-15

電話番号： 077-574-2929

U R L： <https://gensan-1129.com/products/detail/132>



近江牛無双ふりかけ 648 円

2. 弥平たまご

湖南省特産の「弥平とうがらし」を食べて育つ平飼鶏が産む高機能卵。濃厚で後味まで美味しい「弥平たまご」は、究極の卵かけご飯を約束します。

店 舗 名： ここぴあ

所 在 地： 滋賀県湖南市岩根 4528-1

営業時間： 9:00～18:00

定 休 日： 年始

電話番号： 0748-72-5552

U R L： <https://life.ja-group.jp/farm/market/detail?id=1572>



弥平たまご（6 個入り） 420 円

3. えび豆

琵琶湖でとれるスジエビを大豆と一緒に甘辛く炊いた滋賀の朝の定番おかず。温かいご飯と相性抜群。保存も効くのでお土産にも人気の逸品です。

店 舗 名： マルマン

所 在 地： 滋賀県長浜市八幡中山町 1141

電話番号： 0749-62-0496

U R L： <https://shigamaruman.co.jp/>



えび豆(100g) 324 円

4. 鮒^{ふなず}し

滋賀を代表する発酵食品「鮒^{ふなず}し」を、伝統製法で体験
& 味わえるスポット。発酵の奥深さと滋賀の食文化の学び
旅に。朝ごはんには、お茶漬けにするのもおすすめです。

店 舗 名： 竜王ふなずし工房

所 在 地： 滋賀県蒲生郡竜王町岡屋 587-2

営業時間： 10:00～16:00

定 休 日： 不定休

電話番号： 0748-58-2099

U R L： <http://funazushi.shiga.jp>



鮒^{ふなず}し 1,850 円～

5. 尾上^{おのえな}菜

滋賀県長浜市湖北町尾上地区で古くから栽培されてきたアブラナ科の
伝統野菜。ごま油で炒めたり、おひたしにしたり、滋味豊かな食材です。

秋から冬が旬ですが、お味噌汁などに入れて年中味わえるドライベジタブル
などの加工食品も販売しています。

店 舗： 生産地直売所などで販売

所 在 地： 滋賀県長浜市湖北町尾上地区

U R L： <https://rondo-plus.com/onoena/>



6. まるっぼ豆腐

日本で唯一、新幹線ビューの道の駅による看板商品「まるっぼ
豆腐」は、栗東産の大豆 フクユタカ を 100% 使用し、“おからが
出ない”製法で大豆を丸ごと豆腐にしています。栄養が豊富で甘
みが凝縮された逸品で、テイクアウトでも、施設内のレストランで
も召し上がれます。

店 舗 名： 道の駅 アグリの郷栗東

所 在 地： 滋賀県栗東市出庭 961-1

営業時間： 9:00～17:30 (4～10 月)

9:00～17:00 (11 月～3 月)

定 休 日： 年中無休 (1 月 1 日～1 月 4 日を除く)

電話番号： 077-554-7621

U R L： <http://www.agurinosato.com/>



絹豆腐 237 円 木綿豆腐 270 円

◆ 地元ならではの味とボリューム「朝からしっかり」ランチ系

7～10

朝どれ野菜や郷土料理のビュッフェ、炊き立ての土鍋ごはんなど、朝から贅沢に味わえるボリュームたっぷりのメニューが人気です。

7. 地域食材バイキング

地元野菜をふんだんに使った料理が 40 品以上食べ放題！近江米ごはんとお味噌汁、さらにはフリードリンク付きで大満足のランチが楽しめます。

県内最大級の直売所では、米を中心に、新鮮野菜、果物など朝ごはんの食材が揃います。

店舗名：ファーマーズ・マーケット おうみんち 守山店

所在地：滋賀県守山市洲本町 2785

営業時間：バイキング／11:00～15:00（ラストオーダー 13:30）

直売所／9:00～17:00

定休日：レストラン／水曜

直売所／毎月第 2 水曜、年末年始（夏季は無休）

電話番号：077-585-8318

URL：<https://ja-lakeshiga.or.jp/products/agriproducts/>



バイキング（60 分）

大人 1,980 円 子供(小学生) 990 円

未就学児(4～6 歳) 550 円

3 歳以下無料

8. だし巻き定食・朝カレー

2025 年春リニューアル！朝のメニュー「だし巻き定食」や「朝カレー」などを朝 7 時から提供しています。かまど炊きのごはんはおかわり無料！“元気の出る！”朝のごちそうがいただけます。



朝食

だし巻き定食 770 円

店舗名：湖東三山館あいしょう

所在地：滋賀県愛知郡愛荘町松尾寺 1395-1

営業時間：レストラン／7:00～16:00（朝食は 11:00 まで、ラストオーダー 15:30）

売店／9:00～18:00

定休日：なし

電話番号：0749-37-2333

※湖東三山スマート IC は ETC 機器の更新工事のため、7 月 18 日（金）20 時まで閉鎖しています。近隣 IC をご利用ください。



朝カレーライス 660 円

9. 土鍋炊き朝食

土鍋炊きの近江米コシヒカリの美味しいごはん、滋賀の旬の味覚を使った手作りの和朝食が自慢。宿泊者限定の朝ごはんは、一日の始まりにふさわしい癒しの時間を演出します。

店 舗 名： 本町宿

所 在 地： 滋賀県彦根市本町三丁目 3-55

営業時間： 朝食提供 7:30～10:00（宿泊者限定）

定 休 日： 不定休

電話番号： 0749-30-9932

U R L： <https://honmachi.hcdf.jp/>



10. 近江商人の朝食

近江商人が旅立ちの朝に食べた朝食を再現。湖国の旬と伝統の発酵食を組み合わせた医食同源メニューを提供するレストラン「湖香六根（うかろっこん）」監修による土鍋炊きの近江米と出汁の香る逸品は、心も体も整える“滋賀の贅沢”。

店 舗 名： NIPPONIA 五個荘 近江商人の町 外村宇兵衛邸

所 在 地： 滋賀県東近江市五個荘金堂町 645

営業時間： 宿泊者限定朝食提供（要予約）

定 休 日： 無休（宿泊に準ずる）

電話番号： 080-7000-7068

U R L： <https://nipponia-gokasho.jp/>



◆ 気軽に味わうモーニング & カフェスタイル

11～13

朝のひとときにぴったりの、気軽に手頃な価格のモーニングも滋賀には多数。うどん＋おにぎりや、サンドウィッチ、発酵スイーツなども魅力です。

11. 和モーニングセット

「道の駅せせらぎの里こうら」内の食堂。モーニングは全4種類、中でも人気の「モーニング(和)」は、甲良町産のお米を使用したおにぎり1個と小うどんのセットでなんと430円！リーズナブルに地元の味を堪能できる、朝のとおきスポットです。

店舗名： 幸楽食堂

所在地： 滋賀県犬上郡甲良町金屋 1549-4

(道の駅せせらぎの里こうら内)

営業時間： 8:00～16:00 (モーニング提供時間 8:00～11:00)

電話番号： 0749-38-2828

URL： <https://m-koura.jp/>



モーニング(和) 430円

12. サンドウィッチ

「サラダパン」でおなじみの「つるやパン」の人気ナンバー1「サンドウィッチ」はまるい食パンにマヨネーズと魚肉ハムをサンドしています。地元っ子の定番モーニングとして愛される昭和の懐かしい味をお楽しみいただけます。

店舗名： 木之本つるやパン本店

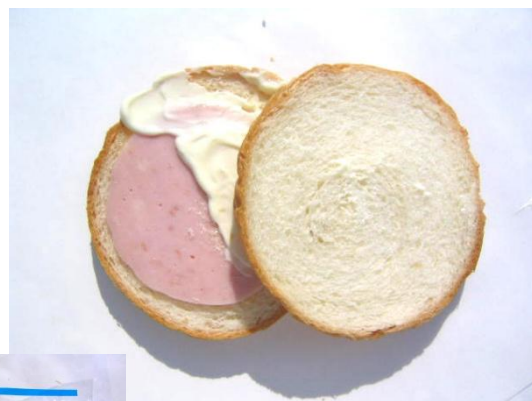
所在地： 滋賀県長浜市木之本町木之本 1105

営業時間： 8:00～19:00

定休日： 無休

電話番号： 0749-82-3162

URL： <https://www.tsuruyapan.jp/>



つるやパンサンドウィッチ 180円

13. 発酵フレンチトースト&ヨーグルト

朽木の地で、発酵をキーワードとしたメニューとともに目の前に広がる風景を堪能できる森のカフェ。発酵バターのフレンチトーストや自家製ヨーグルトなど、体にやさしい朝食メニューが揃います。自然と調和した癒しの朝時間をどうぞ。

店 舗 名： 朽木の森の発酵カフェ ロータスリーフ

所 在 地： 滋賀県高島市朽木市場 769

営業時間： 10:30～16:00（土・祝日）9:00～16:00（日曜）

定 休 日： 月～金曜（祝日を除く）

電話番号： 080-3827-1848

U R L： <http://lotusleaf.jp/>



発酵バターのフレンチトースト Set 1,100 円

※記載価格は税込みです。

※本プレスリリースの画像は報道目的での使用に限ります。

※掲載内容は、各店舗の都合により予告なく変更または販売中止になる場合があります。



「シガリズム」は、琵琶湖をはじめとした自然と歩みをそろえ、ゆっくり、ていねいに暮らしてきた滋賀の時間の流れや暮らしを体感することで心のリズムを整える新たな旅の提案です。

【本件に関するお問い合わせ先】

公益社団法人びわこビジターズビューロー

担当： 櫛田・吉原

連絡先： 077-511-1530

E-mail： kikakukoho@biwako-visitors.jp