食（要約）

伊勢志摩では、栄養豊かな水が山から流れ出て、穏やかな湾や海へと注ぎます。これが、海洋生物を豊かなものにする一つの要因となっています。この豊かな水のおかげで、伊勢志摩は、海産物を天皇家に献上してきた8世紀前から、新鮮なシーフードで有名です。

季節や地域ごとに様々な食べ物が楽しめます。春には、旬の食材として、鯛、ワカメ、ヒジキなどがあります。夏は、サザエやアワビ、鯵、穴子が豊富です。秋は、伊勢エビや、鯛、サワラが旬になります。冬には、エビやナマコ、フグのほか、海苔などの海藻類がとれます。

これらの海からの贈り物を使った郷土料理が多くあります。たとえば、てこね寿司（漬け込んだ鰹の切り身とお米でつくられる寿司）です。シーフードバーガーは、鳥羽の「とバーガー」などを含め、バラエティも豊富です。

日本の最も重要な神社である伊勢神宮への参道沿いでは、色々なスイーツの店が長年にわたり営業してきました。これらの地域だけで楽しめる伝統的なユニークなスイーツもたくさんあります。