

田野畑村



海岸段丘が広がる鶴ノ巣断崖。田野畑村の大地は長年の地震変動による隆起によって、海岸線に露出している前期白亜紀の地層からはアンモナイトなどの化石が見られます。

海岸段丘と気候を生かした田野畑の幸

三陸海岸の海岸線は、宮古市周辺を境に南部は入江が複雑に入り組み、それに対して北部は海岸線が比較的になだらかで、直接、太平洋に面しています。田野畑村は北部に位置し、北上山地から高さ200～250メートルの平坦な丘陵が広がり、海の近くで急激に落ち込んでいます。この地形を「海岸段丘」といいます。この海岸段丘に併せ、冷涼な気候で酪農に最適な条件が揃っています。いたるところに牧野が開かれ、自然の中で育った乳牛から搾った生乳を使った乳製品がつくられています。また、海ではワカメ・コンブの養殖、近海漁業が盛んに行われ、村内には獲れたての新鮮な魚介を使った料理を提供する飲食店が点在しています。



左／田野畑村の乳製品。自然の中でストレスなく育った乳牛から搾った牛乳は、生乳本来の味がすと好評。

右／国道45号沿いにある北川食堂の「5地層丼」は、田野畑を始め三陸の海の幸が井いばい。



まちのプロフィール

ダイナミックな海岸線が8キロにわたって続く北山崎、断崖が5列に連なる鶴ノ巣断崖など、田野畑には国内トップクラスの自然風景があります。また、それを間近で観察できるサップ船体験やトレッキングガイドなどの体験プログラムもあります。

- まちの花／しろばなしゃくなげ 岩手県下閉伊郡田野畑村田野畑 143-1
- まちの鳥／やまどり TEL : 0194-34-2111 / FAX : 0194-34-2632
- まちの木／きり https://www.vill.tanohata.iwate.jp

田野畑 北山崎レストハウス



北山崎展望台に一番近いお店です。北山崎の大自然で採れた海産物をレストラン、売店で販売しています。田野畑プレミアムソフト(昆布スプーン付)が大人気です。

【営業時間】8:30～17:00
 【定休日】無
 【電話番号】0194-33-2021
 【住所】田野畑村北山129-8
 【駐車場】有(北山崎駐車場約200台)

HAMA-MESHI × ニュウ

生ウニ丼、磯井、磯ラーメン、まめぶ汁、田野畑プレミアムソフト など

田野畑 北山崎白花しゃくなげ荘



四季を通じて産地直送の浜の味で個人、団体を迎えている。北山崎展望台園地内で唯一の宿泊兼海鮮料理店です。ホタテ・イカ・シユウリ貝等を使用した元祖磯釜めしと、主に5～8月のウニのシーズンに食べられる生ウニ丼がイチオシのお店です。

【営業時間】夏10:00～17:00/冬11:00～16:00
 【定休日】不定休
 【電話番号】0194-33-2085
 【住所】田野畑村北山129-7
 【駐車場】有(北山崎駐車場約200台)

HAMA-MESHI × ニュウ

元祖磯釜めし、生ウニ丼
 ※主として5月～8月末がウニ漁の時期です。

田野畑 松乃家食堂



三陸のジオを感じる北山崎で、美味しい昆布を食べて育ったおいしい生ウニを漁師(店主)のお店で提供します!新鮮な海の恵みをぜひご賞味ください。

【営業時間】9:00～16:00
 【定休日】無(4月～11月営業)
 【電話番号】0194-33-2026
 【住所】田野畑村北山129-5
 【駐車場】有(北山崎駐車場約200台)

HAMA-MESHI × ニュウ

生ウニ丼 (地元産生ウニ) ¥2,500

田野畑 北川食堂



国道45号線沿い、道の駅田野畑から久慈方向に車で2分ほどの場所にあります。三陸のジオパークの雄大な地層を彷彿させる、三陸産の魚介を使用した「5地層丼」は食べだしたら止まらない美味しさです。

【営業時間】11:00～22:00(L.O. 20:50)
 【定休日】月曜日(木曜日14:00～17:00)
 【電話番号】0194-34-2251
 【住所】田野畑村和野260-13
 【駐車場】有(10台)

HAMA-MESHI × ニュウ

5地層丼

岩泉町



醤油ベースにニンニクが効いた「岩泉ホルモン」。お好みで胡椒をかけてもおいしく食べられます。

炭鉱生まれの岩泉ホルモン

岩泉町小川地区には、かつて炭鉱がありました。天保年間(1831~1845)より石炭や耐火粘土が採掘されていましたが、炭鉱として本格稼働したのは昭和8年(1933)以降のこと。最盛期の昭和15年(1940)には1000人もの労働者とその家族が住み、とても賑わっていたといえます。しかし、平成8年(1996)には閉山し、いまは跡地が残るのみです。この鉱山ゆかりの料理が「岩泉ホルモン」。炭鉱で働いていた朝鮮半島出身者が開業した「あずまや」という店がホルモンと一緒に地元の豆腐やキャベツ、ネギなどを入れた鍋を出したところ、スパイスが効いた味が人気に。盛岡から食べにくるお客も多かったといえます。現在、店は閉店してしまいましたが、町内の各店がホルモン料理を提供しています。



左/かつての小川炭鉱。炭鉱町が築かれ、映画館や居酒屋、迎賓館などあり、賑わったといえます。

右/平成28年(2016)に結成された「いわいずみ炭鉱ホルモン鍋発掘隊」。地元の青年や飲食店が中心となり、岩泉ホルモンを通じて、岩泉町の魅力を発信しています。



まちのプロフィール

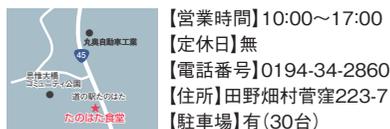
町として本州一の広さを持つ岩泉町のシンボルといえば、宇霊羅山と麓にある龍泉洞。日本三大鍾乳洞のひとつといわれ、地底湖から流れ出す清らかな水は、町を潤しています。「南部牛追唄」発祥の地といわれる早坂高原、権取湿原など、自然にあふれています。

- まちの花/きり
 - まちの鳥/やまどり
 - まちの木/あかまつ
- 岩手県下閉伊郡岩泉町岩泉字惣畑 59-5
TEL : 0194-22-2111 / FAX : 0194-22-3562
<https://www.town.iwazumi.lg.jp>

道の駅たのはた たのはた食堂



「道の駅たのはた」にある飲食店です。地元の豆腐にんにく味噌をつけて炭火で焼いた「豆腐田楽」が人気です。その他にも地元食材を使ったメニューがあります。



【営業時間】10:00~17:00
【定休日】無
【電話番号】0194-34-2860
【住所】田野畑村菅窪223-7
【駐車場】有(30台)

HAMA-MESHI メニュー

豆腐田楽、たのはた鴨コロッケ、たのはた鴨とたっぷりわかめコロッケ

コラム



豊かで厳しい自然と生きる 北三陸の「粉もん」料理

今ではおいしいお米の産地として知られる岩手ですが、昔は冷涼な気候からお米が育たず、何度も飢饉に襲われた歴史があります。三陸地方(特に北部)は、沖から内陸に

吹き込んでくる冷たい風「やませ」の影響を受け、特にお米や野菜が育たない地域のひとつでした。この地で暮らす人々は、そんな厳しい気候風土でも育つ小麦やソバ、雑穀などを栽培。創意工夫を凝らして独自の食文化を生み出し、受け継いできました。たとえば、朝の連続テレビ小説「あまちゃん」で一躍有名になった「まめぶ」は、久慈市山形地区の郷土料理。くるみと黒砂糖を包んだ団子を、野菜やキノコの入った醤油味の汁に入れたもの。野田村では「しだみ」と呼ばれるドングリのアクを抜いて粉状にし、だんごにした「しだみだんご」、田野畑村ではじゃがいもを凍らせて粉にしたものを使った「いもだんす」が、今も受け継がれています。そのほか、タカキビ、ヒエ、アワなどの雑穀を使った料理もレパートリー豊富。先人の創意工夫が込められた滋味深いおいしさは、北三陸の産直や農家レストランでも味わうことができます。

岩泉 1001 ひろば



岩泉町の国道340号線沿いにある黄色い屋根が目印のお店です。豚ホルモンと鶏肉を使用したご当地グルメ「炭釜ホルモン鍋」を提供しております。団体様用小部屋やカラオケもあり、Wi-Fiも利用いただけますので、ぜひ食べに来てください!



【営業時間】9:00~20:00
【定休日】不定休
【電話番号】0194-39-1334
【住所】岩泉町門字町向6-1
【駐車場】有(15台)

HAMA-MESHI メニュー

ホルモン鍋 (炭釜ホルモン鍋定食)

道の駅 いわいずみ 岩泉 レストラン岩泉



岩泉町の道の駅いわいずみの中にあるお店です。岩泉町産を中心に岩手県の食材を使用したメニューを提供しております。定食等のほか、岩泉町産の龍泉洞黒豚を使用した「黒豚みそラーメン」がイチオシメニューとなっておりますので、ぜひお試しください。

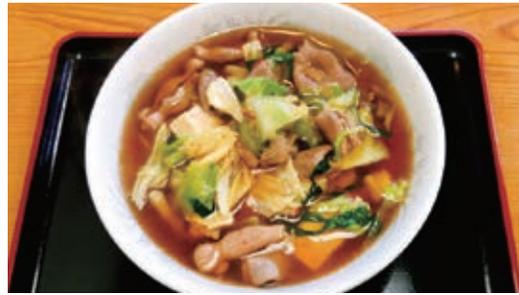


【営業時間】11:00~16:00(夏季延長有)
【定休日】無
【電話番号】0194-32-3070
【住所】岩泉町乙茂字乙茂90-1
【駐車場】有(49台)

HAMA-MESHI メニュー

黒豚みそラーメン

岩泉 龍泉洞レストハウス



龍泉洞園地内の龍泉洞レストハウスです。地元「上あめや」さんのホルモンを使ったピリッと辛い【甘さ不要の男味】岩泉炭釜ホルモンラーメンです。お土産用のホルモンも隣接する売店にて販売しております。岩泉牛乳を使った龍ちゃんソフトも絶品(4月~10月)。皆様のお越しをお待ちしております。



【営業時間】売店:9:00~17:00
食堂:11:00~15:30
【定休日】年中無休
【電話番号】0194-22-2270
【住所】岩泉町岩泉字神成1-1
【駐車場】町営第2駐車場をご利用ください(40台)

HAMA-MESHI メニュー

岩泉炭釜ホルモンラーメン

岩泉 Trattoria ACQUA MONTE
(トラットリア アクア・モンテ)



気軽に楽しめるイタリアンレストランを目指しています。岩泉ブランド食材の1つである龍泉洞黒豚や三陸産の魚介、自家栽培の野菜など、地元産食材にこだわったパスタがおススメですので、ぜひお試しください。



【営業時間】11:00~14:00(L.O.)
17:30~19:30(L.O.)
【定休日】月曜日(その他不定休有)
【電話番号】0194-32-3733
【住所】岩泉町岩泉字三本松50-2
【駐車場】有(8台)

HAMA-MESHI メニュー

自家栽培野菜、龍泉洞黒豚、山菜、地産松茸、香茸、三陸産魚介を使用したパスタなど

岩泉 龍泉洞観光会館



龍泉洞園地にある三陸随一の食事、土産処のある物産館です。1階は岩手・三陸のものが揃う物産館、2階がお食事処となっております。お食事処では、流しそばや短角牛焼肉丼、岩泉町産の龍泉洞黒豚を使用した龍泉洞黒豚カレーが特にオススメのメニューとなっております。



【営業時間】9:00~17:00
【定休日】冬季間
【電話番号】0194-22-3163
【住所】岩泉町岩泉字小屋敷4-8
【駐車場】有(200台)

HAMA-MESHI メニュー

流しそば、短角牛焼肉丼、龍泉洞黒豚カレー

岩泉 カフェ・Ponte (カフェポンテ)



恋人の聖地・龍泉洞の入口のすぐ隣にあるカフェ・Ponteです。龍泉洞黒豚ファームの無添加ソーセージを使用した「龍泉洞黒豚ドッグ」は手軽に食べられオススメです。そのほか、聖地にちなんだデザートやおいしいコーヒーをご用意してお待ちしておりますのでぜひお試しください。



【営業時間】9:00~17:00
【定休日】年中無休
【電話番号】0194-31-1000
【住所】岩泉町岩泉字府金55-5
【駐車場】町営第2駐車場をご利用ください(40台)

HAMA-MESHI メニュー

龍泉洞黒豚ドッグ

岩泉 軽食堂 うれいら



龍泉洞まで徒歩10分の場所に位置し森に囲まれた静寂で温かみのある空間の龍泉洞温泉ホテル。その中にある「軽食堂うれいら」では、岩泉町内の「上あめや」さんのホルモンを使用した岩泉ホルモン定食を提供しております。ピリッと辛い大人のお味をぜひご賞味ください。



【営業時間】11:00~15:00(L.O.14:30)
【定休日】木曜日
【電話番号】0194-22-4141
【住所】岩泉町岩泉字府金48
【駐車場】有(50台)

HAMA-MESHI メニュー

岩泉ホルモン定食

宮古市

各参加店が工夫を凝らした「瓶ドン」。参加店は、浄土ヶ浜レストハウス、割烹おかめ、魚彩亭すみよし、味処海舟、レストラン汐菜(道の駅みやこ)、井の店おいかわ。



新しいスタイルのご当地丼！

黒潮(暖流)と親潮(寒流)の潮目に位置する三陸海岸は、世界有数の漁場として知られています。そのほぼ中央に位置する宮古市ではいま地元産の魚介を使ったご当地メニュー「瓶ドン」が注目されています。誕生したのは、2018年秋。三陸地方で見かける瓶詰め生ウニ、にヒントを得たもので、瓶の中に宮古の産物・真鱈や鮭、イクラなどが詰められています。これを井の温かいご飯の上に自分で盛り付けてから味わいます。中の食材は、季節や仕入れによって変わることも。現在、参加店は6店舗。各店が工夫を凝らし、それぞれの特徴が表れています。瓶を見てびっくり、盛り付けたらボリュームたっぷり、食べておいしい「瓶ドン」は、エンターテインメント性が高いことから、観光客にも好評です。



左／瓶から温かいご飯の上に食材を盛り付けて味わいます。

右／「瓶ドン」は、新しい形の海鮮丼として注目されています。

まちのプロフィール

本州最東端に位置する宮古市は、海側に三陸復興国立公園、山側に早池峰国立公園を有し、これらを結ぶように閉伊川が流れる、自然豊かな地です。2015年に宮古湾開港400周年を迎え、2018年から宮古市と室蘭市を結ぶ岩手県初の定期フェリーが就航しています。

- まちの花／はまぎく
- まちの鳥／うみねこ
- まちの木／あかまつ

岩手県宮古市宮町 1-1-30
TEL : 0193-62-2111 / FAX : 0193-63-9114
<http://www.city.miyako.iwate.jp>

宮古 海鮮居酒屋 山水



魚に関しては、本当に美味しい部分だけを厳選して使っています。季節に合わせてウニ、ホッキ、マツボなど浜どころ宮古ならではのメニューも豊富に揃え、「銀河のしずく」を使ったおにぎり、巻物で引き立てます。

【営業時間】17:00～22:00
【定休日】月曜日
【電話番号】0193-64-0345
【住所】宮古市大通3-1-32
【駐車場】無

HAMA-MESHI メニュー

おにぎり、巻物

宮古 蛇の目本店



宮古駅すぐ近く。宮古の玄関口の店として、宮古の新鮮な魚介類の味覚が自慢の店。地元産の海産物など旬の食材を使った料理を用意してお待ちしておりますので、ぜひお立ち寄りください。

【営業時間】10:00～20:30
【定休日】水曜日
【電話番号】0193-62-1383
【住所】宮古市栄町2-8
【駐車場】無
※駅前タイムズ駐車場2,000円以上で1時間無料券配布

HAMA-MESHI メニュー

三陸ごはん、上ちらし

宮古 レストラン汐菜



四季折々の料理を始めとした幅広いメニューを提供しております。他にも当館内(シートピアなど)では新鮮魚介類・山里の幸を取り揃える物産販売コーナーや、体験学習やイベントの開催も行っております。

【営業時間】平日10:30～15:30(L.O.15:00)
休祝日10:30～16:30(L.O.16:00)
【定休日】無
【電話番号】0193-71-3100
【住所】宮古市臨港通1-20
道の駅みやこシートピアなど内
【駐車場】有(乗用車188台・大型21台・身障者用7台)

HAMA-MESHI メニュー

海そうラーメン

宮古 寿司 魚正



宮古市魚市場近くで営業しています。宮古に揚がった魚を主に使用しており、昼はランチメニューがあります。名物の「三陸宮古ずし」のほかちらしもあり、3割～4割安く食事ができます。夜はコース料理もあります。

【営業時間】11:00～13:30 / 16:00～21:30
【定休日】月曜日(変更有)
【電話番号】0193-62-7885
【住所】宮古市鉾ヶ崎上町6-26
【駐車場】有(6台)

HAMA-MESHI メニュー

宮古市 三陸宮古ずし
仕入れネタにより日替りランチメニュー

宮古 和 La 伊 (ワライ)



田老のイタリアンレストランです。漁師兼シェフの二刀流でがんばっています。自ら船を出して仕入れた新鮮な魚介類をふんだんに使用したパスタがオススメですので、ぜひお召し上がりください。



【営業時間】11:00～14:30 / 17:30～20:30
日曜11:00～17:00
【定休日】木曜日
【電話番号】0193-87-5810
【住所】宮古市田老字向新田230-4
【駐車場】有(10台)

HAMA-MESHI メニュー

季節メニュー・生ウニパスタ・モガニパスタ・白身魚のフリット

宮古 浄土ヶ浜レストハウス



三陸を代表する景勝地「浄土ヶ浜」の景色と宮古名物「瓶ドン」と一緒に楽しむ贅沢を堪能できるのは、ここ「浄土ヶ浜レストハウス」だけ。プロジェクト期間中は特別メニューを用意してお待ちしております。



【営業時間】10:30～15:00(L.O.14:30)
【定休日】無休
【電話番号】0193-62-1179
【住所】宮古市日立浜町32
【駐車場】有

HAMA-MESHI メニュー

【ぶっかけ瓶ドン】実施期間中は通常商品の内容を変更し、特別メニューにて販売予定です。食材は地物の海鮮を使用

宮古 浄土ヶ浜パークホテル



いわてHAMA-MESHIプロジェクト特別メニューでご用意する「三陸岩手地産の松花堂弁当」は、ミネラルや栄養分を豊富に含んだ三陸の海で育った魚介類を中心に、自然豊かな岩手の野菜や牛肉を取り入れたメニューとなります。



【営業時間】11:30～13:30
※ご予約でも受付しております。
【定休日】無
【電話番号】0193-62-2321
【住所】宮古市日立浜町32-4
【駐車場】有(80台)

HAMA-MESHI メニュー

三陸・岩手地産の松花堂弁当

宮古 和食処 浜ゆう



三陸の新鮮な魚介類、県内産の野菜を主に使用し、安心・安全な料理をご用意しています。特にもどんこ料理には自信とこだわりがあり、新鮮だからこそ出せる「肝たたき」は当店オススメの一品です。



【営業時間】17:15～22:00(L.O.21:15)
【定休日】日曜日・祝日
【電話番号】0193-62-8264
【住所】宮古市大通1-4-23
【駐車場】無

HAMA-MESHI メニュー

どんこ(エゾイソイナメ)料理、肝たたき、肝みそ焼き、唐揚げ(煮おろし)、鍋(季節のもの)

宮古 魚彩亭 すみよし



宮古駅から徒歩1分。その日水揚げされた鮮度抜群の魚介類をお客様へ一番美味しいかたちで提供しています。地元で獲れた海産物を数多く使用している「瓶ドン RED HOT」をぜひお楽しみください。



【営業時間】10:00～14:00 / 17:00～22:00
【定休日】不定休(月2回程度)
【電話番号】0193-62-3244
【住所】宮古市栄町2-10
【駐車場】無(市営駐車場有)

HAMA-MESHI メニュー

瓶ドン RED HOT (イクラ、ホタテ、イカ、タコ、タラ、アワビ、メカブなど全て地場のもの)

宮古 野菜たっぷりタンメンの店 大久保



体に優しい麺作りの為、保存料着色料は使用せず、モンゴルの天然塩と自然由来のかんすい、岩手県産小麦「ゆぎちから」を使用した自家製麺を提供しています。麺は自家製麺のほか札幌西山製麺を使用したメニューもご用意しています。



【営業時間】11:30～15:00
17:00～20:00(L.O.19:30)
【定休日】水曜日
【電話番号】0193-64-1210
【住所】宮古市崎嶽ヶ崎7-32-25
【駐車場】有(15台)

HAMA-MESHI メニュー

野菜たっぷりタンメン (人気No.1)

宮古 カフェ温心～ On Heart ～



宮古に「ホッと」集まれる場所を、という想いからお店を始めました。オーガニック調の店内は、1階がカウンター、2階が座敷になっており、友人同士でもお子様連れでものごゆっくりお過ごしいただけます。



【営業時間】11:00～17:00(L.O.16:00)
【定休日】日曜日、祝日(祝日は営業している場合有)
【電話番号】0193-65-8505
【住所】宮古市新町1-2
【駐車場】有(2台)

HAMA-MESHI メニュー

ホヤの潮ラーメン (6月1日～6月末まで)
ホヤと大葉のジェノバゼ (7月1日～8月7日まで)

宮古 お食事処 五右衛門



国道45号線沿い、宮古港フェリーターミナルまで車で2分、宮古市民文化会館近くに位置し、魚介類たっぷりの磯ラーメンや彩り豊かな海鮮丼がオススメです。料理を注文された方にはドリンクの無料サービスもあります。



【営業時間】11:00～16:00
【定休日】無
【電話番号】0193-62-5627
【住所】宮古市磯鶏石崎3-14
【駐車場】有(20台)

HAMA-MESHI メニュー

磯ラーメン ¥980、海鮮丼 ¥1,620
※仕入れの状況により、内容が変更になる場合がございます

宮古 多良福



昭和28年の創業から中華そば1品のみを提供続けています。中華そばは、醤油ベースの煮干しスープで、あっさりとした優しい味わいです。昔から地元の方々に愛され今も続くこの味を、ぜひご賞味ください。

【営業時間】10:30~20:00(L.O.19:30)
 【定休日】火曜日(不定休有)
 【電話番号】0193-62-5607
 【住所】宮古市大通一丁目1-20
 【駐車場】有(5台)

HAMA-MESHI メニュー

中華そば

宮古 はなや蕎麦たろう



そば粉は田老産、紫波産、北海道産の3種類からお選びいただけます。特に田老産蕎麦粉を使用したこだわりの10割そばは数量限定での提供となっておりますので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

【営業時間】11:00~14:30 / 17:00~19:30
 【定休日】火曜日
 【電話番号】0193-87-3750
 【住所】宮古市田老1丁目2-12
 【駐車場】有(13台)

HAMA-MESHI メニュー

天ザルそば

宮古 宮古ホテル沢田屋



宮古駅から徒歩9分、宮古の地で100年の歴史を誇るホテルです。生ウニを始めとした三陸の魚介類をふんだんに盛り込んだ夕食をご用意しておりますので、ぜひご家族、ご友人とお越しください。

【営業時間】チェックイン16:00 / チェックアウト10:00
 【定休日】無
 【電話番号】0193-62-7711
 【住所】宮古市新町4-1
 【駐車場】有(20台)

HAMA-MESHI メニュー

生ウニを使用したメニュー

宮古 ワンタン・中華そばの店 福



魚介系と動物系の出汁を取り、じっくり煮込んだスープは、毎日食べても飽きない味です。ツルっとした喉越しが特徴のワンタンなど、ひとつひとつこだわりを持って「一生懸命」作っています。

【営業時間】11:00~17:30
 【定休日】無(TELにより確認)
 【電話番号】090-3129-3516
 【住所】宮古市保久田2-17
 【駐車場】有(共同7台)

HAMA-MESHI メニュー

福の塩中華麺

宮古 善助屋食堂



「道の駅たろう」敷地内で営業しています。地元のためにと考案し、震災直後から提供し続けてきた看板料理の「どんこ唐揚げ丼」は表面がカリッと香ばしく、中はふわふわの食感に仕上げられています。

【営業時間】11:30~15:00 / 17:30~20:00
 【定休日】水曜日
 【電話番号】0193-87-2054
 【住所】宮古市田老二丁目5-1
 【駐車場】有

HAMA-MESHI メニュー

どんこ唐揚げ丼

宮古 湯ったり館



清流閉伊川のほとりに建つ当館は地域の憩いの場となっています。かぼちゃの粉末を練り込んだオリジナル麺を使用したラーメンは、冷麺風スープとマッチしてお風呂上りにもお薦めの一品です。

【営業時間】平日11:00~14:00 / 17:00~21:00
 土日祝11:00~21:00
 【定休日】無
 【電話番号】0193-72-3800
 【住所】宮古市茂市8-53
 【駐車場】有(50台)

HAMA-MESHI メニュー

冷麺風かぼちゃラーメン

宮古 道の駅 やまびこ館



やまびこA定食は、川井特産の雑穀ご飯、県産の四元豚のミニとんかつ、そして宮古市特産の黒大豆(がんくい豆)の粉末を練りこんだ当店オリジナル黒豆蕎麦のセットで用意しております。国道106号線を通行の際はぜひ当店で休憩を。

【営業時間】11:00~18:30(L.O.18:15)
 【定休日】無
 【電話番号】0193-85-5011
 【住所】宮古市川内8-2
 【駐車場】有(132台)

HAMA-MESHI メニュー

やまびこA定食

宮古 よし寿司



「伝統の味を守る」当店で働くすべての職人がこの言葉を胸に、お客様に最高の寿司を提供し続けてきました。宮古港で水揚げされた新鮮な魚介類を「にぎり」で「ちらし」でご堪能ください。

【営業時間】11:30~14:00 / 14:30~21:30
 【定休日】月曜日
 【電話番号】0193-62-1017
 【住所】宮古市保久田4-27
 【駐車場】有(10台)

HAMA-MESHI メニュー

特上ちらし2段重、特上にぎり

やまた観光物産館
山田 とっと



食べたい貝類を食べたい分だけ購入して、自分で蒸したり焼いたりして食べることができます。貝類のお持ち帰り、発送もできます。お土産も販売致しております。

【営業時間】貝の販売:9:00~17:30
海鮮焼きL.O.15:00
【定休日】火曜日、水曜日
【電話番号】0193-77-4890
【住所】山田町大沢2-19-1
【駐車場】有(10台)

HAMA-MESHI メニュー

牡蠣・ホタテ・赤ざら貝・シュウリ貝(ムール貝)
夏期:殻付きウニ・瓶入りウニ有り。
小学生以上お1人様¥250の使用料がかかります。

山田 道の駅やまだ



麺類を中心としたメニューで、リーズナブルで気軽に入れるお店です。町内のうどん店「釜揚げ屋」が地産地消にこだわり三陸産わかめを練り込んだ地粉100%の特製麺を使用し、三陸産わかめをトッピングに使用している「わかめラーメン」がイチオシです。ご当地ソフトの「わかめソフト」もオススメです!

【営業時間】10:00~15:30
【定休日】無
【電話番号】0193-89-7025
【住所】山田町船越6-141
【駐車場】有(49台)

HAMA-MESHI メニュー

・わかめラーメン/町内のうどん店「釜揚げ屋」が地産地消にこだわり三陸産わかめを練り込んだ地粉100%の特製麺を使用し、三陸産わかめをトッピングに使用している

山田 居酒屋 寿司 ささき



陸中山田駅から徒歩3分の距離にある和風居酒屋です。毎日、水揚げされる山田湾産魚介類を、季節感とともに提供していきます。美味しいお酒と共に新鮮な寿司、刺身盛り、揚げ物を味わってください。

【営業時間】17:00~22:00
【定休日】不定休
【電話番号】0193-82-5295
【住所】山田町川向町9-15
【駐車場】無

HAMA-MESHI メニュー

毎日水揚げされる山田湾産魚介類を使用した
寿司、刺身、焼魚、揚げ物

山田 魚河岸(ウオガシ)



三陸山田の白身を使用した寿司ランチは、コーヒー・手作りデザート付きで1,000円のおもてなし価格で提供中です。他にも、「鴨鍋」、「山田塩ラーメン」、「カツ丼」も人気メニューですのでご賞味ください。

【営業時間】11:30~13:30
17:30~22:00(L.O.21:30)
【定休日】不定休(月曜日多い)
【電話番号】0193-82-2658
【住所】山田町長崎1-8-18
【駐車場】有(5台)

HAMA-MESHI メニュー

寿司ランチ¥1,000(税込)
三陸山田の白身魚を使用
コーヒー、手作りデザート付(月替り)

山田 三陸山田 かき小屋



山田湾で育った新鮮な牡蠣を豪快に鉄板の上で蒸し焼き!40分食べ放題!テーブルに付いてくれるお母さんが牡蠣を剥いてくれるので、牡蠣剥きが苦手な方も心配ご無用。醤油やレモン汁で少しずつ味変してもOK。調味料も持ち込み可能なので自分なりのアレンジで楽しむのもアリ。

【営業時間】11:00~14:00
【定休日】水曜日、木曜日(祝日の場合は営業)
【電話番号】0193-65-7901
【住所】山田町船越9-270
【駐車場】有(大型バス1台、普通車10台)

HAMA-MESHI メニュー

かき食べ放題(6月30日まで)
海鮮鉄板焼き(7月~8月)

山田 和海 味処 いっぱく



三陸の魅力を一杯に詰め込んだ、見た目にも華やかな海鮮丼(上)がイチオシメニューです。お客様の喜ぶ顔が私の勇気。とにかく豪快、豪華、美味、山田の海山ここにありを示していきます。

【営業時間】11:30~14:00/17:00~22:00
【定休日】火曜日
【電話番号】0193-82-4960
【住所】山田町中央町6-17
【駐車場】有

HAMA-MESHI メニュー

海鮮丼

山田 味処 舟源



震災に負けず、国道45号線沿い山田町豊間根に移転してお店を再開しました。オススメメニューは浜定食とカツオ丼です。昼はどっとおきの日替ランチ、夜は酒肴をご用意しておりますので、いつでもお越しください。

【営業時間】11:30~14:00/17:00~21:00
【定休日】水曜日
【電話番号】0193-86-2480
【住所】山田町豊間根2-33-121
【駐車場】有

HAMA-MESHI メニュー

カツオ丼、三陸浜御膳、浜定食

山田 うみねこ温泉湯らっくす



三陸鉄道陸中山田駅近くに位置し、1階は日帰り入浴とお食事処、2階は全12室の宿泊施設です。お食事処では本格中華を楽しめます。チャーハンと海鮮あんかけ塩ラーメンが特にオススメです!お食事のあとは檜の香りが漂う源泉かけ流しのにごり湯、炭酸泉、壺湯、サウナでおくつろぎください。

【営業時間】11:00~21:30(L.O.21:00)
【定休日】なし
【電話番号】0193-82-4500
【住所】山田町川向町6-49
【駐車場】有

HAMA-MESHI メニュー

海鮮あんかけ塩ラーメン、チャーハン

山田 三陸味処 三五十 (ミゴト)



山田町で三代続く山田の老舗。和洋中の豊富なメニューでお酒も楽しめ、山田産活ホタテや県産米を使用した生ホタテ丼定食がイチオシです。山田湾産アカモク、生うに(6月から8月が旬)、いくらなど美味しい山田の食材を取り揃え、皆様をお待ちしております!



【営業時間】11:30~23:00
【定休日】月曜日(不定休有り)
【電話番号】0193-82-3510
【住所】山田町川向町6-43
【駐車場】有(5台)

HAMA-MESHI メニュー

生ホタテ丼定食

山田 めん処 居酒屋 六もん



山田駅前「オール」飲食店の一角、六文銭のデザインの暖簾がウチの目印です。「山田ラーメン」は磯の風味が香るスープに極細のちぢれ麺が絡んで絶品です。自家製のチーズ餃子と一緒にお召し上がりください。



【営業時間】11:30~14:00 / 18:30~22:30
【定休日】木曜日(不定休有)
【電話番号】090-1499-7129
【住所】山田町川向町6-15
【駐車場】有

HAMA-MESHI メニュー

日替わりランチ!

ラーメンと各ミニ丼 山田ラーメンと各ミニ丼夏季ランチは冷し麺あり

山田 釜揚げ屋



山田にうどん文化を作り30年余り、地産地消にこだわり、県産小麦を使用した麺をはじめ、三陸の海の幸をふんだんに使った具材で一杯のうどんに思いを込めて作ります。



【営業時間】11:00~15:00
【定休日】月曜日
【電話番号】0193-82-2173
【住所】山田町山田4-5-1
【駐車場】有(10台)

HAMA-MESHI メニュー

磯天ぶらうどん 温又は冷

大槌町



大槌町では、冬になると、新巻鮭が家や商店の軒下に吊るされる光景が見られます。何匹も連なる姿は、まるで鮭のカーテンのようで、大槌町の冬の風物詩にもなっています。大槌町は新巻鮭発祥の地。つくられるようになったのは江戸時代初期で、大槌孫八郎政貞が大槌から遠い江戸まで鮭を運ぶために開発したのが始まりです。つくり方は、大槌町に戻ってきた鮭の内臓や血合いを丁寧に取り除き、腹の中に塩を詰め、体全体に塩をよく擦り込みます。これに重石をして余分な水分を取り除いてから、水洗いし、寒風に天日干します。完成した新巻鮭は旨味があり、程よい塩加減。大槌氏はこの新巻鮭を江戸に送ることで、莫大な財を成したとか。大槌氏が没落したあとも、この伝統製法は残り、受け継がれています。

新巻鮭はその姿形から「南部鼻曲り鮭」と呼ばれ、江戸の人々に珍重されました。

大槌孫八郎政貞が開発した新巻鮭



左/鮭が遡上する冬、「おおつち鮭まつり」が開催され、鮭のつかみ取りや鮭BBQが行われます。

右/2~3月にかけて放流された鮭の稚魚は、川を下り、大槌湾で大海原に向かうための準備をします。



まちのプロフィール

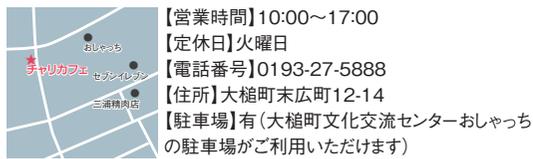
北上山地に源を発する大槌川と小槌川が並行に流れ、大槌湾に流れ込んでいます。人形劇「ひょっこりひょうたん島」のモデルといわれる蓬莱島があるほか、シーカヤック体験、吉里吉里海岸での海水浴など、海の体験プログラムもたくさんあります。

●まちの花/新山つつじ 岩手県上閉伊郡大槌町上町 1-3
●まちの鳥/かもめ TEL: 0193-42-2111 / FAX: 0193-42-3855
●まちの木/けやき <https://www.town.otsuchi.iwate.jp/gyosei/>

大槌 チャリカフェ



大正時代から大槌で自転車屋さんをやっています!震災を機にカフェを併設した自転車屋さん、チャリカフェをOPEN!しました。ネルドリップコーヒーと手づくりスイーツで皆様のお越しをお待ちしております。



【営業時間】10:00～17:00
【定休日】火曜日
【電話番号】0193-27-5888
【住所】大槌町末広町12-14
【駐車場】有(大槌町文化交流センターおしやっこの駐車場をご利用いただけます)

HAMA-MESHI メニュー

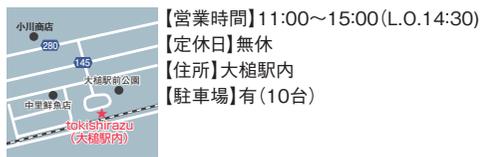
御社地大福

その昔、大槌で「じゅうべえさま」と呼ばれていたお店の大福を、当時小さかった当店のおばあちゃんが、記憶を頼りに復活させました。

大槌 麺匠 Tokishirazu



改札を出たらすぐそこは「うまいもん屋」。三鉄の開業に合わせて新しくできた大槌駅舎内にあるので、三鉄の乗降客や駅を発着するバスの利用客の皆様が待ち時間でも立ち寄りやすい店です。



【営業時間】11:00～15:00(L.O.14:30)
【定休日】無休
【住所】大槌駅内
【駐車場】有(10台)

HAMA-MESHI メニュー

新巻鮭ラーメン、磯ラーメン、煮干しラーメン

大槌 Ce-Café (シーカフェ)



キッチンカーでのイベント出店営業が週末多く、大槌、釜石を中心に、平日はランチ営業をしています。その時々のおたのしみメニューが好評です。スケジュールはFacebookページをご確認ください。
<https://www.facebook.com/Ce-Cafe-435905813245238/>

キッチンカーでの移動販売となりますので、出店情報等はFacebookをご確認ください。

【営業時間】(きまぐれ)ランチ12:00～13:00 イベント時間に合わせて
【定休日】不定休
【電話番号】0193-27-8263
【住所】大槌町大槌24-2-7
【駐車場】

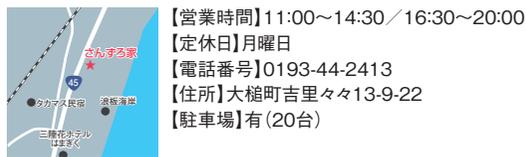
HAMA-MESHI メニュー

磯ラーメン、磯やきそば

大槌 さんずろ家



目の前に浪板の海が望めます。昔からの浜料理をメインに提供しております。どの席からも海を見ながら食事ができる事が何よりのごちそうかと思います。



【営業時間】11:00～14:30 / 16:30～20:00
【定休日】月曜日
【電話番号】0193-44-2413
【住所】大槌町吉里々々13-9-22
【駐車場】有(20台)

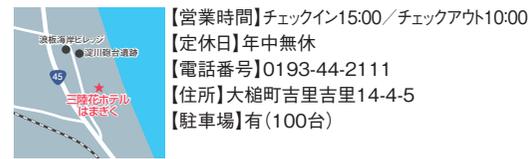
HAMA-MESHI メニュー

磯ラーメン、いかめし定食、いか腑いり定食

大槌 三陸花ホテルはまぎく



三陸海岸の四季折々の新鮮な魚介類を中心とし、地元産の牛肉や野菜を大切に調理し、全国からのご宿泊のお客様に提供しております。



【営業時間】チェックイン15:00 / チェックアウト10:00
【定休日】年中無休
【電話番号】0193-44-2111
【住所】大槌町吉里吉里14-4-5
【駐車場】有(100台)

HAMA-MESHI メニュー

三陸産の魚介類を使用したメニュー

大槌 ひでの庵 弥栄 (イヤサカ)



キッチンカーにて、とれたて新鮮魚介～海幸～、大自然に抱かれた山の恵み～山幸～を取り入れ、岩手・大槌色満載の味を温かいままにお届けします。キッチンカーです。出店情報等はHPをご確認ください。
https://peraichi.com/landing_pages/view/hinodean

キッチンカーでの移動販売となりますので、出店情報等はHPをご確認ください。

【営業時間】不規則
【定休日】不定期
【電話番号】0193-42-2862
【住所】大槌町赤浜2-2-22
【駐車場】

HAMA-MESHI メニュー

大槌ひので焼～大槌産原木椎茸、大槌魚介～フィッシュ&チップス～大槌魚～

コラム



三陸の自然と人が育てる 伝統食材と新名物

三陸の独特な地形や地質、そして気候風土は、この地域ならではの食材、そして食文化を育んできました。先祖代々守り継がれた食材がある一方、技術の進歩によって実現

した「新名物」も生まれています。伝統野菜の代表格「安家地大根」は、岩泉町安家地域で、先祖代々守り継がれてきた大根。鮮やかな紅色が特徴的で、辛みが強く薬味に最適。加熱して甘みを味わうのもおすすめです。一方で、新たに食材としての価値が生まれたのが、オキアミの一種「イサダ」。三陸の水揚げ量で上位にランクインする海産物ですが保存が難しく、長年養殖魚の餌や釣りの撒き餌などに使われていました。しかし保村技術が進んだ近年は、アスタキサンチンやDHA、EPAを含む健康食材としても注目されています。「エゾイシカゲガイ」は、寿司ネタとしても人気の高級食材。陸前高田市の広田湾漁業協同組合が、全国初の養殖の事業化に成功し「広田湾産イシカゲ貝」の名前でブランド化を進めています。ほかにも、白くて大きく、食感が蒸しアワビに似ている洋野町の「三陸あわびたけ」など、ユニークな食材がいろいろあるんですよ。

釜石市



極細の縮れ麺ときれいに透き通ったスープが特徴の「釜石ラーメン」。店によって味に違いがあるので、食べ歩いてみては。

製鉄のまちならではのご当地ラーメン

釜石市は、わが国の近代製鉄発祥の地。安政4年(1857)、盛岡藩士・大島高任が大橋地区において洋式高炉を建設し、鉄鉱石を原料とする鉄の生産に成功したのが始まりです。その後、橋野、左比内、栗林、砂子渡などに13座の高炉が築かれました。以来、製鉄の町として繁栄してきた釜石には、当地ならではの食である「釜石ラーメン」があります。釜石ラーメンの特徴は、極細の縮れ麺と琥珀色に透き通った醤油味のスープ。あっさりとした味わいで懐かしさと優しさが感じられる味です。極細の縮れ麺なのは、製鉄所で働く人たちを待たせないために早く茹で上げるためだったとか。市内には、釜石ラーメンを提供する店が30店あり、釜石人が守り続けてきた鉄の歴史と味を伝えています。



左／釜石市の鉄の歴史を伝える「鉄の歴史館」(TEL 0193-24-2211)。橋野高炉跡三番高炉の原寸大模型が展示されています。

右／「橋野高炉跡」は当時の製鉄の様子が伺える重要な史跡として、ユネスコ世界遺産に登録されています。

まちのプロフィール

海と山、鉄とラグビーのまち。奇岩が広がる箱崎半島、緑あふれる山里の栗林地区など、見応えのある風景が魅力。また、橋野鉄鉱山は、「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」の構成資産として、ユネスコ世界遺産に登録されています。

- まちの花／はまゆり 岩手県釜石市只越町 3-9-13
- まちの鳥／おおみずなぎどり TEL：0193-22-2111 (代表) / FAX：0193-22-2686
- まちの木／たぶのき <http://www.city.kamaishi.iwate.jp>

釜石 喜久舎(キクヤ)



藤勇醸造様とのコラボ商品、塩麹海鮮焼そばとラグビーワールドカップに向けての新品ラグビー飯がおすすめです。

【営業時間】11:00~14:30 / 17:00~19:30
 【定休日】月曜日
 【電話番号】0193-22-1730
 【住所】釜石市大渡町2-6-22
 【駐車場】有(2台)

HAMA-MESHI メニュー

釜石ラーメン、塩麹海鮮焼そば、釜石ラグビー飯

釜石 OTTO



こだわりのワインと100種類以上のドリンクメニュー。20種類以上のフードメニューからその時に合わせて楽しめます。

【営業時間】18:00~24:00
 【定休日】月曜日、第2 or 3日曜日
 【電話番号】090-7791-1477
 【住所】釜石市大町1-4-5
 【駐車場】無

HAMA-MESHI メニュー

魚介たっぷりベスカースレ

釜石 餅処 小島かふえ



釜石老舗の和菓子屋が手掛けている、くつろげる和カフェです。お餅のスイーツはもちろん、美味しいソフトクリームも準備してお待ちしております。

【営業時間】11:00~17:30
 【定休日】火曜日
 【電話番号】0193-27-8885
 【住所】釜石市大町1-2-10
 【駐車場】有

HAMA-MESHI メニュー

釜石雑煮、ふわもちくるみ、くるみだれソフト(予定)

釜石 さんりく・かまいし 多田旅館



釜石をはじめ三陸沿岸で水揚げされた食材をふんだんに使ったお料理をご宿泊時の夕食・朝食はもちろん、ご会食・ご宴会で提供しております。

【営業時間】チェックイン16:00 / チェックアウト10:00
 【定休日】無
 【電話番号】0193-22-3576
 【住所】釜石市大町3-5-15
 【駐車場】有(9台)

HAMA-MESHI メニュー

釜石の「食」堪能! 多田旅館海鮮和膳

釜石 ホテルサンルート釜石



釜石市内のメインストリートに面している本格的な総合都市ホテルです。新鮮な海の幸に舌鼓を打ちながら楽しむ三陸海岸の旅の拠点として、行き届いた施設と真心のおもてなしが、くつろぎの時をお約束します。ご婚礼や披露宴、各種パーティー、会議、ご法事などにご利用いただける大小宴会場も取り揃えております。

【営業時間】チェックイン15:00/チェックアウト10:00
 【定休日】無
 【電話番号】0193-24-3311
 【住所】釜石市大町2-3-3
 【駐車場】有(22台)

HAMA-MESHI メニュー

ご宿泊のお客様に、チェックイン時、レストランサンテミリオンにてお食事の際にご利用できる「地酒浜千鳥・大吟醸グラス1杯無料券」の進呈、宿泊者限定釜石ラーメンを無料提供「ちょこっとラーメン屋台」(21:00~22:00限定)

釜石 レストラン サンテミリオン



「地酒・浜千鳥と三陸を楽しむレストラン」がテーマのお店です。浜千鳥は、本醸造・純米酒の他大吟醸・純米大吟醸・結の香・他季節限定の「無濾過生原酒」や7月発売の「うすにごり酒」など、オール浜千鳥を楽しめるように努めております。三陸の魚介類を使用したメニューの他に季節の料理もありますのでぜひお試しください。

【営業時間】11:30~15:00/17:30~21:00
 【定休日】無
 【電話番号】0193-24-3311
 【住所】釜石市大町2-3-3
 ホテルサンルート釜石内1F
 【駐車場】有(22台)

HAMA-MESHI メニュー

がんばれ釜石!ジャンバラヤ、ラグビーオムライス

釜石 釜石ベイシティホテル



市民ホール近くの9階建てのホテルです。コンビニ・レストラン・会議室を完備しており、団体・グループにもご利用いただいています。ホテル宿泊の方に食事割引やドリンク割引もございます。三鉄応援宿泊パックでは記念品付きですのでぜひご利用ください。

【営業時間】チェックイン15:00/チェックアウト10:00
 【定休日】無
 【電話番号】0193-22-6611
 【住所】釜石市大町1-8-1
 【駐車場】有(40台)

HAMA-MESHI メニュー

ホテル宿泊の方に食事割引、ドリンク割引
三鉄応援宿泊パック実施中(三鉄記念品付)
1Fロビーでは三鉄・S.L・情報コーナー設置

釜石 釜石 ラ・ピエトラ



市民ホール近くのホテル2階の落ち着いたレストランです。ピエトラプレートをご利用いただいた方にはドリンクサービス!

【営業時間】11:30~15:00(L.O.14:00)
 17:00~21:00(L.O.20:00)
 【定休日】日曜日(他休日有)
 【電話番号】0193-22-6611
 【住所】釜石市大町1-8-1釜石ベイシティホテル2F
 【駐車場】有(40台)2H無料

HAMA-MESHI メニュー

ピエトラプレート

釜石 そば処 もりのや



釜石の中心部に位置するお店です。かつ丼と揚げたてのサクサクの天ぷらが、特にオススメのメニューとなっております。

【営業時間】11:00~15:00(L.O.14:30)
 17:00~20:30
 【定休日】月曜日
 【電話番号】0193-24-2143
 【住所】釜石市只越町2丁目1-12
 【駐車場】有(4台)

HAMA-MESHI メニュー

かつ丼

釜石 喫茶レストラン まきば



地元の漁師が獲ったウニを使用した「ウニ丼」は、ウニの時期にしか食べられないものの三陸の味を代表する一品です。

【営業時間】10:00~18:30
 【定休日】土曜日
 【電話番号】0193-23-7887
 【住所】釜石市新町9-11
 【駐車場】無

HAMA-MESHI メニュー

和洋定食、釜石ラーメン

釜石 ホテルフォルクローロ三陸釜石 カマイシテラス



JR釜石駅から徒歩1分。自然光が差し込む開放感のある空間でゆったりくつろぎます。朝食(バイキング)からランチまで営業中。お気軽にお越しください。

【営業時間】朝食6:30~9:30(L.O.9:00)
 ランチ11:30~14:30(L.O.14:00)
 ※ディナー(5名様~予約制)も承ります。
 【定休日】木曜日(ランチのみ)
 【電話番号】0193-38-5536
 【住所】釜石市鈴子町22-4
 【駐車場】有(15台)

HAMA-MESHI メニュー

カマテラ弁当、カマテラ定食、イカスミパスタ、三陸パスタ
※ランチタイムのプロジェクト期間限定メニュー

釜石 居酒屋 いなかっぺ



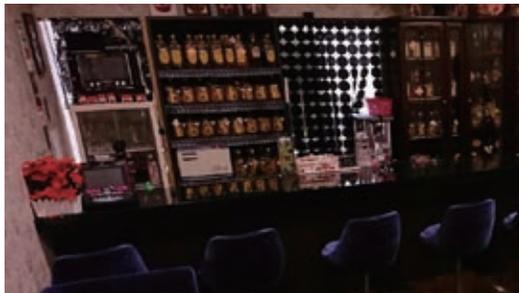
三陸産の魚介はもちろん、使用する食材は県内産にこだわっています。お昼の定食はもちろん、夜は釜石のお酒も味わうことができます!

【営業時間】11:00~14:00/18:00~21:00
 【定休日】月曜日
 【電話番号】0193-27-2829
 【住所】釜石市中妻町1-16-11
 【駐車場】有(7台)

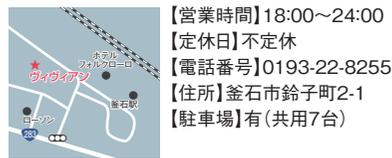
HAMA-MESHI メニュー

三陸産魚介を使用した刺身など

釜石 ヴィヴィアン



県内産の食材を使用した懐かしい味と接客でおもてなします。釜石の夜はおまかせください。



【営業時間】18:00~24:00
【定休日】不定休
【電話番号】0193-22-8255
【住所】釜石市鈴子町2-1
【駐車場】有(共用7台)

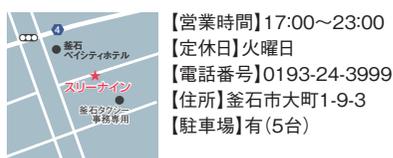
HAMA-MESHI メニュー

三陸産魚介を使用したメニュー

釜石 スリーナイン



釜石の食材を味わっていただけるよう、心を込めておもてなしております。



【営業時間】17:00~23:00
【定休日】火曜日
【電話番号】0193-24-3999
【住所】釜石市大町1-9-3
【駐車場】有(5台)

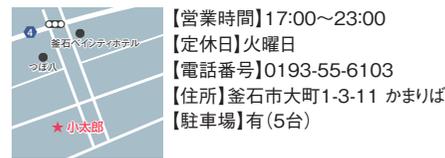
HAMA-MESHI メニュー

三陸産魚介を使用したメニュー

釜石 小太郎



気軽に入れる立ち飲み居酒屋です。楽しく語りながら美味しいお料理はいかがでしょうか？



【営業時間】17:00~23:00
【定休日】火曜日
【電話番号】0193-55-6103
【住所】釜石市大町1-3-11 かまりば
【駐車場】有(5台)

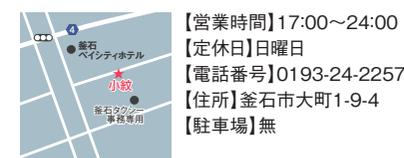
HAMA-MESHI メニュー

三陸産魚介を使用したメニュー

釜石 小紋



2~3人の少人数から10名程度のグループ、16~17名の貸切りまで柔軟に対応します。勿論一人客も歓迎。明るく楽しいお店です。できるだけ安価を心がけ、津波体験も伝承していきたいと思ひます。カラオケで盛り上がりましょう。



【営業時間】17:00~24:00
【定休日】日曜日
【電話番号】0193-24-2257
【住所】釜石市大町1-9-4
【駐車場】無

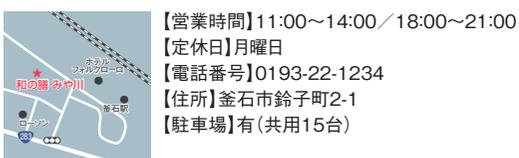
HAMA-MESHI メニュー

三陸産魚介を使用したメニュー

釜石 和の膳 みや川



本格的な板前料理のお店です。「ばらちらし寿司」は、昼のみ10食限定となっておりますので、お早めにお越しください。



【営業時間】11:00~14:00 / 18:00~21:00
【定休日】月曜日
【電話番号】0193-22-1234
【住所】釜石市鈴子町2-1
【駐車場】有(共用15台)

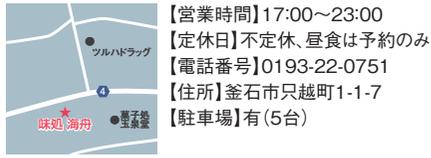
HAMA-MESHI メニュー

ばらちらし寿司(昼のみ限定10食)

釜石 味処 海舟



三陸産の美味しい魚介メニューはもちろん、清流わかどりなど魚介に限らず提供しております。ぜひ、美味しいお酒と共に味わってください。



【営業時間】17:00~23:00
【定休日】不定休、昼食は予約のみ
【電話番号】0193-22-0751
【住所】釜石市只越町1-1-7
【駐車場】有(5台)

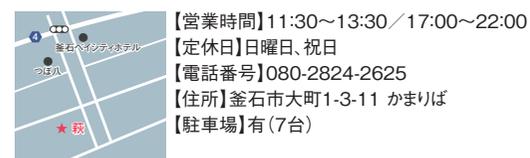
HAMA-MESHI メニュー

三陸産魚介、どんこみそ焼き、清流わかどり、タコ炙り刺、海鮮丼 など

釜石 居酒屋 萩



市内の魚屋から仕入れる季節の三陸産の魚を焼き身にして食べられます。ふわふわの食感の旬の魚は、程よい塩加減でご飯との相性が抜群です。



【営業時間】11:30~13:30 / 17:00~22:00
【定休日】日曜日、祝日
【電話番号】080-2824-2625
【住所】釜石市大町1-3-11 かまりば
【駐車場】有(7台)

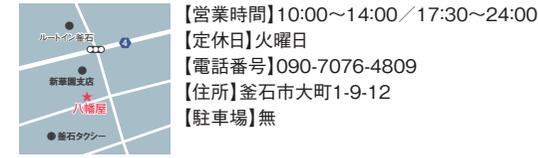
HAMA-MESHI メニュー

三陸産魚介を使用したメニュー

釜石 八幡屋



皆さまをおふくろの味でおもてないたします!県産食材にこだわって使用しております。



【営業時間】10:00~14:00 / 17:30~24:00
【定休日】火曜日
【電話番号】090-7076-4809
【住所】釜石市大町1-9-12
【駐車場】無

HAMA-MESHI メニュー

三陸産魚介を使用したメニュー

釜石 旬彩ギャラリー ふじわら



和洋折衷をコンセプトに家庭の味をアレンジして料理と珍しい焼酎、お酒、カクテルで、フェアなどを企画してお客様をおもてなしいたします。各種会合もご予算に応じて対応いたします。



【営業時間】18:30~24:00
【定休日】日曜日、祝日
【電話番号】0193-22-0193
【住所】釜石市大町1-9-9
【駐車場】有(3台)

HAMA-MESHI メニュー

県産米、釜石産魚介類、県産野菜、果物を使用したメニュー

釜石 井華水



釜石駅のサンフィッシュ2Fにて営業しています。お昼は刺身定食をはじめ、各種定食が人気です!夜はその日市場から仕入れたものをお出しするのでメニューはお楽しみです。



【営業時間】11:30~14:30 / 17:30~22:00
【定休日】水曜日
【電話番号】090-7327-0383
【住所】釜石市鈴子町2-1
【駐車場】有(2台)

HAMA-MESHI メニュー

(昼の部) 刺身定食、ミックスフライ定食、焼魚定食
(夜の部) その日の市場からの仕入れによる

釜石 大正軒



昭和32年創業の老舗です。釜石市民なら誰もが知っている地元の味をぜひご賞味ください。



【営業時間】10:00~17:00
【定休日】火曜日
【電話番号】0193-24-2922
【住所】釜石市大渡町1-7-11
【駐車場】有(2台)

HAMA-MESHI メニュー

たい焼、たこ焼き

大船渡市



炭火でじっくりと。実技実習では、炭のおとし方から焼き方までを伝授。実際に焼いて、食べられる楽しみもある資格試験です。

焼き師の資格もある、サンマの本場

秋の到来を告げるサンマ。旬のサンマは魚体が青銀色に輝き、脂がのっています。大船渡市は、本州トップクラスの水揚げを誇る、サンマの本場。本場とあり、サンマを使った海鮮料理のほか、「さんまラーメン」も存在します。そして、これぞ本場という資格も!それが、大船渡市観光物産協会が独自で実施する認定制度「さんま焼き師」です。さんま焼き師は、平成28年(2016)からスタートし、第1回は84名が認定。世界でも珍しい資格を取得するには、実技実習と筆記試験を受けなければなりません。合格者には、後日、認定証と焼き師タオルを送付。おいしい大船渡産サンマをさらにおいしくする焼き方を学んでみませんか。



左/「さんま焼き師」の実技実習の様子。認定されると、後日、認定証と焼き師タオルが送られてきます。

右/大船渡港に水揚げされたサンマ。



まちのプロフィール

「日本の渚百選」に選ばれた碓氷海岸、「21世紀に残したい日本の自然百選」に選ばれた五葉山県立自然公園と自然豊かなまち。江戸時代には、浜で水揚げされた魚介が加工され、「三陸俵物」として重宝された歴史もあることから、食文化も豊かです。

●まちの花/つばき 岩手県大船渡市盛町宇津野沢 15
●まちの鳥/まつ TEL: 0192-27-3111 / FAX: 0194-26-4477
●まちの木/うみねこ <http://www.city.ofunato.iwate.jp>

大船渡 大船渡温泉



大船渡温泉は、三陸では数少ない温泉宿。自慢は、リアス海岸の特徴を生かした大船渡湾と太平洋を望む眺望、世界三大漁場の一つ三陸の旬の海の幸をテーブルいっぱいに並べる食事です。風呂良し！眺望良し！食事良し！で星3つ★★★★頂ける宿を目指します。



【営業時間】チェックイン15:00 / チェックアウト10:00
【定休日】無
【電話番号】0192-26-1717
【住所】大船渡市大船渡町字丸森29-1
【駐車場】有(100台)

HAMA-MESHI メニュー

カジキマグロのカプト煮

大船渡 鮨 季節料理 ささき



世界の三大漁場でとれた、新鮮な魚介類と旨い鮨、旨い酒、旨い逸品料理を提供しております。その他に、当店自慢の逸品(リピート率1位)絶品穴子つまみ、(2位)たこのやわらか煮、(3位)コハダのガリ巻もおススメです！



【営業時間】11:30~14:00 / 17:00~22:30
【定休日】月曜日(祝祭日の場合は翌日)
【電話番号】0192-26-3719
【住所】大船渡市大船渡町茶屋前3-2-2110
【駐車場】有(共有50台)

HAMA-MESHI メニュー

穴子肴、たこやわらか煮、地物白身魚全般、ホタテ貝、ホヤ、うに、イクラ、マンボウの共いり、マンボウ刺身など

大船渡 食事処 秀っこねえ (シュッコネエ)



地元からはもちろん、市外県外からのお客様も集うアットホームな店です。浜の母ちゃんの味をお楽しみ下さい。ご宴会も承りますので、ご相談ください。



【営業時間】11:30~13:30 / 18:00~21:30
【定休日】毎週月曜日(祝祭日の時は翌日が休み)
【電話番号】080-1820-7695
【住所】大船渡市三陸町越喜来字所通26-11
【駐車場】有(5台)

HAMA-MESHI メニュー

昼：定食、ラーメンなど
夜：居酒屋メニュー (アルコール提供有)

大船渡 割烹 うら嶋



三陸地の魚を多く使用。米は水沢天日干し米を使用しています。4月から8月まではうに丼も食べられます。他では中々見られない海鮮釜めし(うに、アワビ釜めし等)もあります。大船渡魚市場の新鮮な魚介類“旬の味”をご用意してお待ちしております。大船渡にお越しの際はぜひお立ち寄りください。



【営業時間】11:30~13:30 / 17:00~22:00
【定休日】日曜日
【電話番号】0192-27-0118
【住所】大船渡市大船渡町字野々田22-18
【駐車場】有(8台)

HAMA-MESHI メニュー

刺身定食、海鮮丼、焼魚定食

大船渡 碓石海岸レストハウス



三陸復興国立公園碓石海岸に立地しており、潮風と潮騒を感じられる観光施設。1階では岩手県内のお土産を中心に販売しており、2階では海の幸を使用したお食事を提供しています。



【営業時間】11:00~14:30
【定休日】不定休
【電話番号】0192-29-2121
【住所】大船渡市末崎町字大浜221-68
【駐車場】有(100台)大型車(8台)

HAMA-MESHI メニュー

大船渡さんまら〜めん

大船渡 海の幸ふるまいセンター



三陸大船渡自慢の海の幸をたくさんの人にふるまいたいという思いで、毎日、大船渡で水揚げされた新鮮な魚介類を販売しております。店内の食堂横には、海産物が所狭しと並んでおり、注文すればその場で調理をして提供しております。



【営業時間】7:30~19:00(食堂は10:00~)
【定休日】水曜日
【電話番号】0192-22-8310
【住所】大船渡市大船渡町字笹崎3-6
【駐車場】有(20台)

HAMA-MESHI メニュー

かき定食、ホタテ定食、日替わり定食など

大船渡 ちっちゃなクレープ屋さん



手作りクレープは常時30種以上、ランチにぴったりのおかず系クレープ、おやつに食べたいスイーツ系クレープ、三鉄クレープ、平泉クレープ、椿クレープ(冬季)…などどこでもしか味わえないクレープを沢山ご用意しています。



【営業時間】11:00~18:00
【定休日】当面の間 土日のみ営業
【電話番号】090-8780-4744
【住所】大船渡市盛町字町11-8
【駐車場】無

HAMA-MESHI メニュー

アマタケさんのサラダチキンハーフクレープ

大船渡 炭火・串焼 あいかむ亭



定番の焼鳥のほか女性好みのしそ巻・うめ巻・アスパラ巻・肉巻チーズ・肉巻トマト・焼鳥丼・ホルモン鍋もおすすです。おまかせセットも人気です。自宅の和室を離れとして、集会にも対応します(20名様)。職場の会合、女子会など気兼ねなくご利用ください！



【営業時間】17:00~23:00
【定休日】日曜日
【電話番号】0192-26-3990
【住所】大船渡市大船渡町字台13-9
【駐車場】有(5台)店舗脇に2台、店舗下に5台

HAMA-MESHI メニュー

焼鳥、串焼

大船渡 お食事処 岬



三陸復興国立公園碓石海岸の灯台から太平洋の綺麗な日の出を展望できます。灯台の直近のお食事処で大船渡魚市場にあがった魚介類をふんだんに使った海鮮丼と磯ラーメンが自慢です。

【営業時間】11:00~17:00
 【定休日】不定休
 【電話番号】0192-29-3076
 【住所】大船渡市末崎町大浜221
 【駐車場】有(20台)

HAMA-MESHI メニュー

海鮮丼、磯ラーメン、定食

大船渡 萬来食堂



「さんまうめ〜めん」には、大船渡魚市場に水揚げされた鮮度の良いサンマを弱火で10時間程煮詰めた、自慢のサンマが添えてあります。

【営業時間】10:00~18:30
 【定休日】毎月10日・20日・30日
 【電話番号】0192-26-3763
 【住所】大船渡市大船渡町字宮前9-2
 【駐車場】有(3台)

HAMA-MESHI メニュー

さんまうめ〜めん

大船渡 活魚 すごう



三陸漁場で獲れた新鮮な旬の幸を提供させていただきます。 御食事や宴会だけでなく、お祝いや御法事、接待などにご利用ください。三陸へお越しの際は、是非一度お立ち寄りください。(旬の幸を提供したく、仕入れにより内容が変わる場合がございます。ご了承ください。)

【営業時間】11:30~14:00 / 17:00~21:00
 【定休日】月曜日(祝日の場合は翌日が休み)
 【電話番号】0192-27-8886
 【住所】大船渡市大船渡町字新田50-10
 【駐車場】有(30台)

HAMA-MESHI メニュー

HAMA-MESHI 御膳
 カツオ(刺身 or タタキ)・カワハギ刺身、ホヤ酢、ウニ味噌煮、煮ツブ、イカ大根、ごはん(イサダ山椒煮)、あら汁

大船渡 カフェ・ド・カレー Kojika



三陸・大船渡で30余年続くカレー専門店。地元産玉ねぎを極限まで炒め、甘みとコクを最大限に引き出した、当店自慢の「オニオンチャツネ」がカレーのルーに溶け出しています。三陸の海の幸を使った贅沢なカレーもオススメ!

【営業時間】11:00~14:30(L.O.)
 17:30~21:00(L.O.)
 【定休日】月曜日
 【電話番号】0192-47-4777
 【住所】大船渡市大船渡町字野々田23-1
 【駐車場】有(12台)

HAMA-MESHI メニュー

三陸まるごと牡蠣カレー
 Kojika カレー(全品)

大船渡 れすとらん 海 Kai



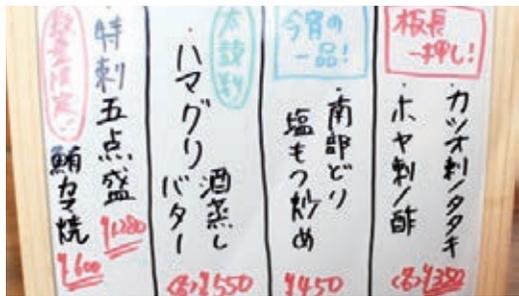
大船渡魚市場の三階にあります。魚市場の白い屋根、広いデッキは大きな客船にでも乗っているようなロケーションです。青い海と空を感じられる素敵な空間で、大船渡にあがったお刺身を中心に、南部鉄器で作った船の器に入ったお料理をご堪能ください。

【営業時間】7:00~9:30
 11:00~14:30(L.O.14:00)
 【定休日】水曜日
 【電話番号】0192-27-9939
 【住所】大船渡市大船渡町字新田50-10
 大船渡魚市場3F
 【駐車場】有(1階:82台、2階:50台)

HAMA-MESHI メニュー

明日丸(その日の地魚の刺身)

大船渡 養老乃瀧 盛店



地元の食材も勿論のこと、旬のおすすめも充実しています。盛駅から徒歩5分。各種宴会承ります(最大35名)。期間限定の地酒あります。

【営業時間】17:00~23:00(L.O.22:30)
 【定休日】月曜日(祝日の場合は翌日が休み)
 【電話番号】0192-27-0504
 【住所】大船渡市盛町字内の目1-8
 【駐車場】有(8台)

HAMA-MESHI メニュー

カツオ刺身・たたき、ホヤ刺し・酢、鯖カマ焼き

大船渡 お食事処 からん



三陸復興国立公園碓石海岸ICから車で3分、BRT細浦駅前にあります。大船渡市末崎町の復興のため、ガンバッテいきます!岩手県産の鶏肉を使用した「からあげ」が当店の看板メニューです。ビールとおつまみメニューにあります。

【営業時間】11:30~13:30
 17:00~20:00
 【定休日】月曜日、第1・第3火曜日
 【電話番号】080-2210-4553
 【住所】大船渡市末崎町字細浦67-1
 【駐車場】有(6台)

HAMA-MESHI メニュー

からあげ定食、あっさり中華そば、ごまだれ味噌ラーメン

大船渡 貝だしラーメン 黒船 SECOND



秋刀魚だし黒船のSECONDブランドです。吉浜あわびの乗ったラーメンが特徴です。

【営業時間】11:00~15:00(L.O.14:45)
 18:00~23:00(L.O.22:30)
 【定休日】月曜日、日曜日
 【電話番号】0192-47-5665
 【住所】大船渡市大船渡町茶屋前3-2-2140
 【駐車場】有(50台)

HAMA-MESHI メニュー

貝だしラーメン

大船渡 大船渡秋刀魚だし 黒船



創業17年目。創業当時より県産・地産食材を主に作りあげるラーメンが特徴です。カップラーメンの商品化や、首都圏・関西圏での催事にも出店しました。



【営業時間】11:00~15:00 / 17:00~21:00
【定休日】不定休
【電話番号】0192-26-0144
【住所】大船渡市猪川町藤沢口39-1
【駐車場】有(20台)

HAMA-MESHI メニュー

秋刀魚だしラーメン

大船渡 御食事処 百樹屋



「ふつうに、真面目にずっと食堂」。いつもお客様から笑顔をいただいております。カレー南蛮うどんが人気です。6月からは、夏限定の夏もりカレー南蛮(つけ麺タイプ)が食べられます。その他、生姜焼肉膳もおススメです。



【営業時間】11:30~14:00 / 17:00~21:00
【定休日】不定休
【電話番号】0192-26-5123
【住所】大船渡市盛町字内の目2-14
【駐車場】有(8台)

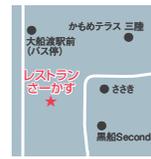
HAMA-MESHI メニュー

炙りサンマのちらし寿司、カレー南蛮うどん

大船渡 レストラン さーかす



地産地消、三陸の幸、旬の食材をふんだんに使い、地元はもちろん、県外のお客様にも愛されています。6~8月は、初夏の三陸海産物の王様、三陸産雲丹をお召し上がり下さい。雲丹、イクラ、マグロの三色丼が毎年好評です。大船渡産珍味、まんぼうも御用意しております。



【営業時間】11:00~14:30 / 17:00~21:00
【定休日】12/31、1/1
【電話番号】0192-26-3131
【住所】大船渡市大船渡町茶屋前7-8
【駐車場】有(50台)

HAMA-MESHI メニュー

三陸定食

イカ刺身、ホタテの脷焼き、ほや天ぷら、まんぼう酢みそ、わかめ汁、ミニはらこめし

大船渡 道の駅さんりく 食事処 浜どこ



特産の「ホタテ」を使ったメニューを始め、三陸ならではの四季折々の料理が味わえます。おすすめの「海の幸定食」は、当駅鮮魚コーナーの大型水槽で活着している「ホタテ」を使ったメニューで、焼ホタテやホタテ刺身など存分にホタテを堪能できます。人気メニュー「浜どこラーメン」もおすすめです。



【営業時間】11:00~18:00(L.O.17:00)
【定休日】無
【電話番号】0192-44-3241
【住所】大船渡市三陸町越喜来字井戸95-27
【駐車場】有(大型7台、乗用車85台)

HAMA-MESHI メニュー

海の幸定食

ウニご飯、刺身、ホタテ焼、メカブ小鉢、味噌汁、漬物

大船渡 三陸おさかなファクトリー



大船渡市に新しく誕生した商業施設、キャッセン大船渡にあるお店です。年中無休の産直部門と地元の食材を中心に使った飲食店が併設されています。産直部門でお刺身を購入して食堂で召し上がることができます。



【営業時間】10:30~15:00
【定休日】火曜日、第二水曜日
【電話番号】0192-47-5309
【住所】大船渡市大船渡町字野々田10-3
【駐車場】有(100台)

HAMA-MESHI メニュー

三陸地海海鮮丼

大船渡 四季旬彩 中村



三陸の新鮮な魚介類にこだわり、岩手の地酒や全国各地の銘酒と本格焼酎を取り揃えています。



【営業時間】11:30~14:00(L.O.13:30) / 17:00~22:00(L.O.21:30)
【定休日】日曜日の夜(昼は営業)
【電話番号】0192-25-1375
【住所】大船渡市大船渡町字野々田23-6
【駐車場】有

HAMA-MESHI メニュー

浜っこ丼(海鮮丼)

コラム



HAMA-MESHIを、地形から読み解く② 「ジオ」が育む、おいしい三陸(南三陸編)

地球の地殻変動による断崖絶壁が多い北三陸に対し、岬と入江が入り組み、複雑で美しいリアス式海岸を形成する南三陸。湾の入り口が狭く、外海に比べて波が穏やか

で水深もあるため「天然の良港」として沿岸漁業の基地になり、養殖なども盛んに営まれてきました。山田町の山田湾、山田町と大槌町をまたぐ船越湾は、ホタテやカキの養殖が盛ん。海岸線を車で走ると、静かな湾に無数の養殖イカダが浮かぶ、のどかな風景を見ることができます。また、リアス式海岸の恵まれた環境と、生産者の熱意と努力が生み出す「付加価値化」にも力を入れていて、釜石の「桜牡蠣」、大船渡の「恋し浜ホタテ」、陸前高田の「雪解け牡蠣」など、首都圏をはじめ県外でも高い評価を得ている海産物が多数あります。そうそう、大槌町の特産である「新巻鮭」は、江戸時代から「南部鼻曲がり鮭」として評判を得た、元祖(?)ブランド海産物なんですよ。濃厚なうまみが特徴の赤皿貝、ムール貝の仲間であるシウリ貝など、地元以外ではあまりみかけない、三陸ならではの海産物もいろいろありますよ。ぜひ、現地で味わってみてください。