

落合シェフと写真家福田さんが食べ歩く

冬の下北半島

青森県



下北半島の真冬の美味を求めて、
イタリア料理界の重鎮・落合シェフと
写真家・福田さんが、
6市町村を2泊3日で駆け巡りました。

Profile

イタリア料理シェフ 落合 務

「ラ・ベットラ・ダ・オチアイ」オーナーシェフ。(一社)日本イタリア料理協会会長。1982年、赤坂「グラナータ」料理長に就任以来、日本のイタリア料理界を牽引し続ける料理人。1997年の開店当時「予約の取れないレストラン」として脚光を浴びた自店は、現在も不動の人気を誇る。

Profile

写真家 福田 栄美子

グルメ雑誌やレシピ本、情報サイトなどの料理写真や動画の撮影、レポートを数多く手がける。その他、文化人、タレント、福岡ソフトバンクホークスのオフィシャルポスター、Audi A3スペシャルサイトやカレンダーの撮影など、多方面で活躍中。東京工芸大学短期大学部写真技術科卒業。

速報

あおもり下北半島冬のグルメフェア

めえもの食べてけさい!

都内15店で開催!!

2019.2.9 SAT → 24 SUN

冬こそ下北半島へ

- 秘湯・名湯がいっぱい! 下北の温泉を紹介!
- 厳しく美しい下北の自然も紹介
- 年間イベント紹介

下北弁で「おいしいもの食べてください!」の意

スタンプラリーも開催します!

しもきたの特産品が
合計30名様に
当たる!

ようこそ、下北半島へ！ まずは冬の郷土料理と地酒を

2019.1.15

東京→七戸十和田→おつ市→東通村→おつ市



東北新幹線
七戸十和田駅到着
pm4:27

下北半島は初訪問という落合シェフと、真冬の訪問は初めてという福田さん。最低気温が氷点下のため、万全の防寒対策で来青。小雪がちらつく中、最初の訪問先となるむつ市まで約2時間のドライブを。



東京・七戸十和田から

1日目

むつ市内のホテルにチェックインし、向かった先は地元で評判の居酒屋。家庭的で素朴な郷土料理を味わった後は、東通村で上演中の伝統芸能・能舞を鑑賞に。

冷たい海が育む海藻や魚介に舌鼓

郷土料理の前に、地酒・関乃井で乾杯。「マツモは初めて食べました。モズクよりやや固めでしゃきっとした食感。イタリアでは海藻を食べるのは主に健康志向の人だけど、下北の皆さんは普段からこんなにたっぷり食べているんですね」(落合シェフ)。

めし処かい／
青森県むつ市本町1-8
TEL 0175-23-7332



おつ市
pm7:00



まつも鍋
1~3月が旬の海藻・マツモ。長ネギ、豆腐、きのこなどを焼干し出汁(味噌味)で煮、煮立てた汁にマツモをさっとくらせて食す。



いずし 鮭飯寿司
脂のつった美味しいサケを炊いた米や薬味、野菜とともに漬けて発酵させる伝統的保存食。各家庭や店にオリジナルのレシピがある。



みそ貝焼き
ホタテ貝の殻を鍋代わりを使い、焼干し出汁(味噌味)でホタテと旬の野菜や海藻、好みの食材を煮て、蒸立ったら溶き卵を加える。



東通村
pm8:30

小正月の能舞に飛び入り

15世紀末に修験山伏によって伝えられ、村内14の集落でそれぞれに長老から若者に受け継がれてきた能舞(国の重要無形民俗文化財)。地元住民が集ってにぎわう小正月の大利(おおり)集落の能舞を鑑賞し、演目のひとつ「綱引」に参加。

『東通そば』と地酒「祈水」を鑑賞のお供に

村内限定販売の日本酒・祈水は地元産の米(駒の舞)と水(ジュラ紀湧水)で醸した寒造り。地元産そば粉100%で打った十割そばは、落合シェフが汁まで飲み干して大絶賞。



2日目

津軽海峡を臨む 最北端エリアへ

2019.1.16

おつ市→佐井村→大間町→風間浦村

前夜は東通村からむつ市に戻ってホテルに宿泊。ホテル敷地内にある菜種油の搾油所見学から始まり、佐井村、大間町、風間浦村という、いずれも漁業が盛んな町と村を巡る一日。

横浜町産の菜種油搾油所へ



特定非営利活動法人 菜の花トラスト／
青森県むつ市田名部 下道4 TEL 0175-31-0908

「オイルをつけるとパンが格段に美味しく感じられるし、濾過したもの(『御なたね油』)と搾り立て(『天日干しのてんぶら油』)それぞれの特徴がよくわかりますね。全工程が手作業とは驚きました」(落合シェフ)



おつ市
am8:00

御なたね油
横浜町の委託農家が無農薬で栽培した菜の花を手刈りし、天日干し、非焙煎・非加熱で圧搾、自然濾過で製造する完全無添加のエクストラバージンオイル。青臭さやえぐみがなく、ナッツのような風味。



佐井村
am10:00

大きくて柔らかなミズダコ

写真のミズダコは重さ14kg弱。「ミズダコってこんなに大きいんですね」と驚く福田さんが、前日には28kgの大物も揚がったという。大きいだけに使いでも十分ある。マダコより水分が多いミズダコの特徴を生かして、落合シェフは「足をスライスしてカルパッチョに使ったりしています」とのこと。

佐井村漁業協同組合／
青森県下北郡佐井村佐井糠森144-1 TEL 0175-38-4111



神経締めにして皮をむいたミズダコの足を刺身で試食。柔らかくて適度な歯ごたえがあり、水分にほどよい塩気を感じる。

「いいたらだねえ」と思わず写真を撮る落合シェフ。マイカより好きだというヤリカも真刻に品定めをしていた。



ミズダコを捌いて 豪快な漁師料理に



タコの道具汁

道具とは内臓のこと。昆布をしいた鍋に豆腐、白菜、ネギ、下茹でしたタコの道具を入れ、イワシの煮干し出汁と味噌で煮る漁師料理。味つけは各家庭で違う。



佐井漁協の斜め前にある漁師が集う食事処で、通常メニューにはないミズダコの漁師料理を提供してもらった。

マルニ水産／
青森県下北郡佐井村佐井糠森124-27 TEL 0175-38-2300



タコのスライス

ミズダコの胴(地元ではアタマと呼ぶ)と足は茹でて皮をむき、スライスして刺身のように食べる。茹でると旨味と歯ごたえが増し、地元では濃い旨味のアタマが人気。試食した落合シェフも「これは面白い!」とその場で取り寄せを決めていた。

本州最北端の『大間まぐろ』の聖地へ

大間町
am11:30

大間まぐろの水揚げ現場にまさかの遭遇!

しけの中、はえ縄漁に出た幸福丸(田中稔船長)がマグロを釣り上げて寄港するという報が入り、にわかに活気づく漁協。表紙の167kgのマグロを含む数本を積んだ父の船に続き、息子の船も到着。トラックに積み込んで移動し、手際よく洗浄、計量、氷詰めする作業風景を一同大興奮で見学した。

大間漁業協同組合／青森県下北郡大間町大間下手道59
TEL 0175-37-3117



本州最北端の岬・大間町にあるマグロのモニュメントと記念撮影。一瞬の晴れ間に、津軽海峡をはさんで17.5km先にある函館が見えた。

『大間まぐろ』を堪能 昼食はもちろん

創業55年の寿司店で、 マグロ尽くし

大間漁港から目と鼻の先にある寿司店で、本マグロの大トロ、中トロ、赤身の握りと鉄火巻の昼食。この店では脂がのって美味しい時期の本マグロをマイナス85℃の冷凍庫で1年分ストックし、通年提供している。「寿司屋ではトロを何度も繰り返し注文するくらいマグロ好き」という落合シェフも納得の味。「極寒の海から釣って来てくれた漁師さんと話した直後だからありがたみが違うね」とも。



100kg超クラスの厳選した本マグロのみを使用。鮮度抜群の本マグロを超低温で冷凍保存し、味や食感を損ねない独自の解凍法で提供している。



大間町
pm12:30

トロの脂は上質でしつこさがなく飽きのこない味。赤身はきめこまかな身質でとろけるような食感。「午前中もしっかり試食して来たので食べきれないかもと案じていたら、べろりとたいらけてしまいました」(福田さん)

浜寿司 / 青森県下北郡大間町大間大間69-3 TEL 0175-37-2739

かざまうらむら
風間浦村
pm3:00



下風呂漁港で、アンコウの雪中切りを鮮やかな手さばきで披露してくれたのは、地元で旅館を営む佐賀敏一さん。独特のこの技法は、昔、漁師が漁港で下ろしたアンコウをその場で捌いて自宅に持ち帰ったなごりとか。

風間浦村
pm2:00



スピーディな 処理・出荷が決め手

刺身でも食べられるほどの突出した鮮度から、ブランド価値が高まってきた『風間浦鮫鯨』。生け簀から出したアンコウは捌いて身と内蔵に分け、洗浄した後、丁寧に梱包して夕方出荷し、翌早朝には首都圏に到着するとか。「アンコウの身は淡白でクセがないから使いやすいんです。イタリアでもよく食べますよ」(落合シェフ)。身は全体の2割弱しかないが、骨と口回り以外は食べられるアンコウ。風間浦のアンコウは身だけでなく、肝も生で提供する地元の店舗もあるほど鮮度に自信を持っている。

生け簀から出され、口を大きく開けて威嚇するアンコウ。10kg前後が上物とされる。
(株)駒嶺商店 / 青森県下北郡風間浦村蛇浦新釜谷2-3
TEL 0175-35-2211



雪中切りの実演後、下風呂漁港で風間浦村の冨岡宏村長と談笑する落合シェフ。

刺身で食べられる 鮮度が自慢の 『風間浦鮫鯨』



鮫鯨のフルコース

アンコウの7つ道具(身、肝、皮、胃、卵巣、エラ、ヒレ)と呼ばれる可食部を握り寿司、鍋、唐揚げ、あん肝、昆布締めなどで食べ尽くせるフルコース。12月下旬から3月下旬までの期間限定プランでの提供メニュー。

下風呂観光ホテル三浦屋 / 青森県下北郡風間浦村下風呂下風呂70 TEL 0175-36-2311

風間浦村
pm6:00



おつ市
am 7:00



2019.1.17

風間浦村→おつ市→東通村→
横浜町→七戸十和田駅

3日目

宿泊地の風間浦村を早朝に出発し、むつ市の市場へ。その後、初日に能舞鑑賞で訪れた東通村を再訪し、菜の花(菜種)の産地でもある横浜町に立ち寄った後、帰途へ。

冬の下北半島の魚介を 味わい尽くす最終日

むつ市民の台所を預かる市場へ

しけで水揚げが少なく、通常の10分の1程度しか鮮魚の扱いがなかった朝。それでも、カレイ、サワラ、ソイ、クエ、マス、ドンコ(エゾイソアイナメ)、ハモなど、この時期らしい魚種が並び、「こっちでもハモが獲れるんだ」「ドンコか、懐かしいな」とチェックする落合シェフ。「地方の市場で安くて質のいい魚介に出会おうと本気で取引を考えますよ」。



大魚(株)むつ総合卸売市場
青森県むつ市大曲2-287
TEL 0175-22-4411



かんたちめ 寒立馬

尻屋地区で農用馬として交配・改良されてきた馬。1~3月は越冬放牧地(アタカ)、4~11月は尻屋埴灯台付近に放牧されている。

東通村
am 8:00



東通村
am 11:30

通年で水揚げされる 天然ヒラメの魅力を発信

ヒラメの品質に自信あり

水揚げが全国一のヒラメは青森の県魚。寒流と暖流がぶつかり合う東通村沖はプランクトンが豊富で、中でも尻労(しつかり)漁港周辺は餌が豊富な地形のため、良質のヒラメが一年中定置網漁法で生きのまま水揚げされる。その魅力を余すところなく伝える「東通天然ヒラメ刺身重」は、落合シェフを「えっ!」と絶句させたほど手頃な価格で提供されている。



ヒラメ刺身重

神経締め、活け締め、昆布締めめの食べ比べなど、9品のヒラメ料理と地場食材を使ったスープ、サラダ、スイーツが味わえる贅沢なメニュー。村内の3店舗で通年で提供されている。

ログレストラン南川/青森県下北郡東通村小田野沢見知川山1-155 TEL 0175-34-9106



東通村
am 9:00

ヒラメの神経締め

活け締めよりさらに鮮度維持に効果的とされる神経締め。専用器具で神経を傷つけて即死させる。鮮度を保ったまま旨味を熟成することができ、「柔らかなのに歯ごたえがある」(落合シェフ)食感に。尻労漁業協同組合/青森県下北郡東通村尻労安部36-1 TEL 0175-47-2131



横浜町
pm 1:00

ひと味違う ナマコとホタテ

横浜なまこは希少食材 漁は3日で計3時間のみ

ナマコのこりこりとした歯ごたえに、試食の審が進んだ落合シェフと福田さん。自店の定番食材であるホタテの近年の高値に頭を悩ませていた落合シェフは、そろそろ価格が安定しそうだと聞いて安堵した様子。



「横浜なまこ」とホタテ

資源保護のため、12月の3日間しか漁が行われない横浜なまこ(昨年の水揚げ分は完売)。陸奥湾のホタテは通年で水揚げされており、肉厚な貝柱の甘みと旨味に定評がある。

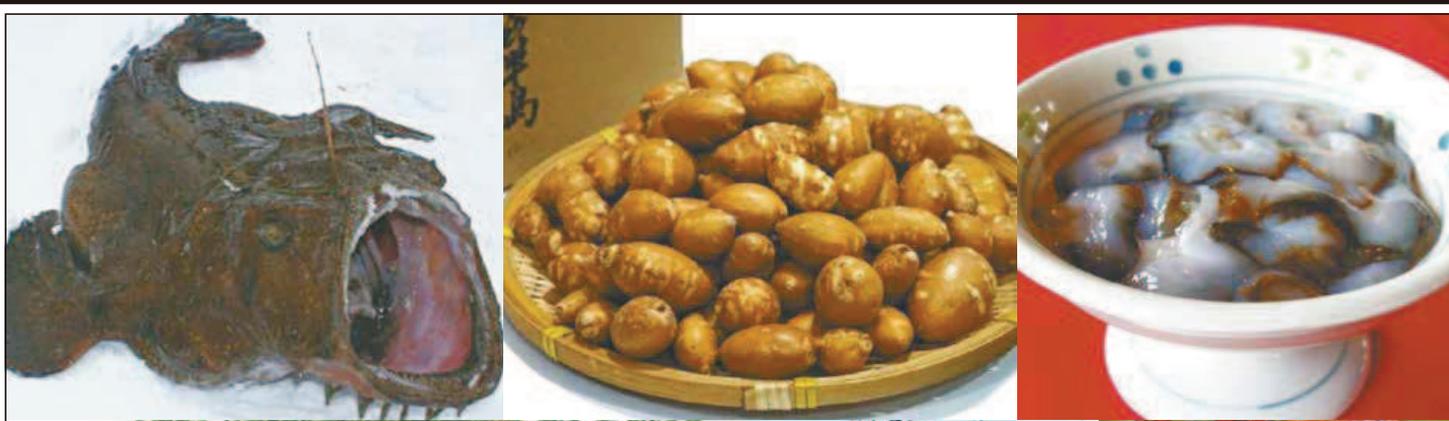
横浜町漁業協同組合/
青森県上北郡横浜町下川原112-1
TEL 0175-78-2006

東北新幹線 七戸十和田駅出発
pm 2:53



美味しかった!
また来るよ、下北。

「地場食材を使った伝統的な郷土料理を大事にしつつ、和洋中のアイデアを取り入れた多様な料理や新しい食べ方を提案すれば、お客様の層がさらに広がりますね」(落合シェフ)
「生産者の方々の真摯な姿勢に出会う度、それぞれの物の価値を再認識しましたし、消費する側に正しく価値を伝えたいと思いました」(福田さん)



都内15店舗で開催



あもり下北半島 冬のグルメフェア

めえもの食べてけさい!

都内15店舗で開催! 下北地方(むつ市、大間町、東通村、風間浦村、佐井村、横浜町)の選りすぐりの食材を使用したグルメフェアは魅力満載。是非この機会に期間限定メニューをご堪能下さい。

[期日] 2019年2月9日(土)~24日(日) 開催

[開催店舗] (順不同)

- ① 海鮮居酒屋「ご当地酒場 青森県むつ下北半島」(千代田区神田)
- ② イタリア料理「トラットリア アンティヴィーノ」(渋谷区東)
- ③ あんこう料理店「いせ源」(千代田区神田須田町)
- ④ 和食 郷土料理「北の台所 おんじき新ばし家」(港区新橋)
- ⑤ 炭火和食と日本酒「銀座ぼくじん」(中央区銀座)
- ⑥ 和食とワイン「銀座たか」(中央区銀座)
- ⑦ 青森料理居酒屋「炭火焼 ごっつり」(足立区北千住)
- ⑧ 居酒屋「酒肴場 屯 ~TAMURO~」(港区新橋)
- ⑨ 日本料理「日本橋ゆかり」(中央区日本橋)
- ⑩ 青森の食材を使った居酒屋・フレンチ「青森居酒屋 跳人」(千代田区神田鍛冶町)
- ⑪ フレンチ鉄板焼き「ピストロ白樺」(渋谷区代官山)
- ⑫ 創作西洋料理「現代青森料理とワインの店 ポワヴェール」(港区西新橋)
- ⑬ 和食「雅(みやび) 網元直送」(港区新橋)
- ⑭ 日本料理「むつ湊」(渋谷区道玄坂)
- ⑮ 青森PR居酒屋「りんごの花」(新宿区荒木町)



スタンプラリー参加で 「しもきたの特産品」が当たる!

抽選で
30名様

開催店舗のうち2店舗以上で飲食された方には、抽選で30名様に下北半島特産品をプレゼント! この特集号、または店舗に設置しているチラシの応募用紙にお店のスタンプを押印してもらい投函して下さい。多数のご応募をお待ちしております。

※コーナーの最後のページに応募ハガキが印刷されていますので、ご利用ください。

A賞
各10名様

魚忠 大間産 本マグロ赤身1柵 (200g)

※3店舗以上でご飲食された方が対象になります。

B賞
各10名様

サンマモルワイナリー 下北ワインカノン (720ml)

または
下北名産センター しもきた 海鮮詰合せ

※両賞品とも2店舗でご飲食された方が対象になります。

主催: 東奥日報社

協賛: 東京電力ホールディングス、電源開発、リサイクル燃料貯蔵、

後援: むつ市、大間町、東通村、風間浦村、佐井村、横浜町

協力: (一社) しもきたTABIあしと

※掲載されている店舗の情報は2019年1月現在のものです。予告なく変更になる場合がございます。その場合、現地の情報が優先となりますので、予めご了承ください。
※特別メニューの写真は全てイメージです。

1

〈千代田区神田〉

ご当地酒場 **青森県むつ下北半島**
～海鮮居酒屋～

むつ市のホタテ、風間浦村のとろろ昆布でつくる

殻付きホタテ焼き3種盛り
999円



とろけるような食感を持つ陸奥湾のホタテを殻付きで焼きました。津軽海峡醤油仕立ての風間浦産とろろ昆布のせ、とろーりチーズ、塩麴の3種をお楽しみください。



電 03-5577-4195

営 17:00～23:30
(Lo.22:30)

休 日祝日

住 東京都千代田区神田美土代町9-7
千代田21ビルディング地下1階

駅 淡路町駅(東京メトロ丸の内線)、小川町駅(都営新宿線)

2

〈渋谷区東〉

トラットリア**アンティヴィーノ**
～イタリア料理～

横浜町のほろよいとんてつくる

ほろよいとんの炭火焼き 青森産リンゴのソース
2,376円



※ディナータイムのみのご提供となります。

良質な脂身のある、肩ロースの部位を炭火で香ばしく焼き上げ、青森産リンゴとカルヴァドスで仕上げました。その他青森食材を使用したメニューもございます。



電 03-5466-1030

営 ●ランチ
11:30～15:00 (Lo.14:00)
●ディナー
18:00～24:00(Lo.23:00)

休 日曜日、月曜ランチタイム

住 東京都渋谷区東1-14-13 サンフローラハイツ1階

駅 渋谷駅(JR山手線 他)

3

〈千代田区神田須田町〉

いせ源
～あんこう料理店～

風間浦村の活メあんこうでつくる

活メあんこうの白身の肝醤油和え
1,200円



風間浦産の活メあんこうは、丁寧な水揚げと鮮度管理により、生でも食べられます。都内では、弊社のみ楽しめる逸品です。



電 03-3251-1229

営 11:30～22:00 (Lo.21:00)
平日の14～17時は中休みあり

休 無休 ※4～10月は
土・日・祝日休み

住 東京都千代田区神田須田町1-11-1

駅 淡路町駅(東京メトロ丸の内線)
神田駅(JR山手線・京浜東北線 他)

4

〈港区新橋〉

北の台所**おんじき新ばし家**
～和食 郷土料理～

佐井村のもずくでつくる

もずくつけ麺
810円



シコシコ、ツルツルの佐井村産のもずくを使って、カツオ昆布ベース、鳥ガラスープをブレンドしたつけ汁でお召し上がりください。



電 03-6435-6601

営 17:00～23:30
(Lo.料理22:15、
ドリンク22:45)

休 日曜日

住 東京都港区新橋4-9-1 新橋プラザビル2階

駅 新橋駅(JR山手線/東京メトロ銀座線 他)

5

〈中央区銀座〉

銀座ぼくじん
～炭火和食と日本酒～

東通村の水蛸と佐井村のイクラでつくる

東通村産水蛸と佐井村産イクラと三つ葉の土鍋炊き込み御飯
1,980円(2人前)



「東通村産寒立菜と焼きしめじの胡麻浸し 和風ジュレがけ」「サーモンと佐井村産イクラ、生ウニ、生ハムのカルパッチョ」もあります。



電 03-5159-7366

営 16:00～24:00
(Lo.23:00)

休 不定休

住 東京都中央区銀座3-3-9、松岡銀座ビル5階

駅 銀座駅(東京メトロ銀座線・丸の内線 他)

6

〈中央区銀座〉

銀座たか
～和食とワイン～

横浜町のホタテと佐井村のイクラでつくる

殻付き大ぶりホタテと海老、生ウニ、佐井村産イクラの焦がし正油焼き
1,480円



むつ市の「下北ワイン」もあります。



電 03-6228-4564

営 ランチ(月～金)
11:30～14:00
ディナー(月～土、祝前日)
17:00～24:00

休 日曜日

住 東京都中央区銀座3-13-6、山陽銀座ビル地下1階

駅 東銀座駅(東京メトロ日比谷線/都営浅草線)

7

〈足立区北千住〉

炭火焼 ごっつり
～青森料理居酒屋～

風間浦村の鮫鱈でつくる
風間浦村の鮫鱈のタタキ
料金未定 (お店にご確認ください)



活められた風間浦村の新鮮な鮫鱈だから出来る「たたき」。やなぎの身と胃袋を炙り、薬味と一緒にポン酢でどうぞ！コリコリ感がたまりません。



電 03-5244-1696

営 17:00～24:00
(Lo.料理23:00、
ドリンク23:30)
休 12月31日～1月3日

住 東京都足立区千住2-31 白石ビル2階
駅 北千住駅 (東京メトロ千代田線・日比谷線/
JR常磐線 他)

8

〈港区新橋〉

酒肴場「屯」～TAMURO～
～居酒屋～

大間町の塩うに、東通村の牛肉でつくる
大間産塩うにの、ひがしどおり牛巻き
1,490円



大間産塩うにと、ひがしどおり牛を使った塩うにの肉巻き。うに・ひがしどおり牛の甘みがひきたつ一品。ぜひたくにひとくちで召し上がってください。



電 03-6205-4549

営 17:00～29:00
(Lo.28:00)
休 日曜日

住 東京都港区新橋2-8-17 K1ビル2階
駅 新橋駅 (JR山手線・京浜東北線 他)
内幸町駅 (都営三田線)

9

〈中央区日本橋〉

日本橋ゆかり
～日本料理～

東通村の蝦夷鮑でつくる
蝦夷鮑のやわらか煮
3,780円



日本一美味しいと噂の東通村の鮑！シンプルに日本酒と秘伝の出汁でやわらかく煮ることで鮑本来の香り、うま味が引き立ち、当店では人気の一品です。



電 03-3271-3436

営 昼11:30～13:30
夜17:30～20:30
休 日祝日

住 東京都中央区日本橋3-2-14 KNビル1階
駅 東京駅 (新幹線/JR/東京メトロ 他)

10

〈千代田区神田鍛冶町〉

青森居酒屋 跳人

～青森の食材を使った居酒屋・フレンチ～

大間町の水タコでつくる
しゃぶしゃぶ まんづ、け! (他3品)
2,160円



東京では超レアなタコしゃぶ。軽く湯にくぐらすと甘味がググッと増します。ポイルでも生の刺身でもないしゃぶしゃぶならではの食感を特製ポン酢で!



電 03-5294-7455

営 17:00(土曜16:00)
～24:00
(料理Lo.22:30)
休 日祝日

住 東京都千代田区鍛冶町2-2-9 第二登架ビル地下1階
駅 神田駅 (JR中央線/東京メトロ銀座線 他)
岩本町駅 (都営新宿線)

11

〈渋谷区代官山〉

ビストロ白樺

～フレンチ鉄板焼き～

横浜町の帆立貝でつくる
帆立の鉄板焼き、新玉ねぎのソテーと
菜の花のグリーンソース
2,100円



※ディナータイムのご提供となります。ランチの場合は事前予約となります。

横浜町の甘みの強い帆立を鉄板でソテーしました。新玉ねぎの甘みと帆立で取った出汁で、ピュレにした菜の花の苦みで春を感じさせる一品です!



電 03-6416-9510

営 ●ランチ
11:30～14:00 (Lo.13:30)
●ディナー
17:30～22:30 (Lo.22:00)

休 日曜日 (前日まで予約があれば営業可)
住 東京都渋谷区代官山町7-2 ベルビュー代官山2階
代官山駅 (東急東横線)
恵比寿駅 (JR山手線・東京メトロ 日比谷線)

12

〈港区西新橋〉

現代青森料理とワインの店 ボワヴェール

～創作西洋料理～

大間町の塩うにでつくる
大間産塩うにのウニクリームリゾット「KAYAKI」スタイル
1,620円



大間産の濃厚で磯の香り漂う上質の塩ウニを生かすべくリゾットに仕上げてみました。下北半島の古典料理「かやき」のスタイルでお焦げまで美味しく。



電 03-5157-5800

営 ●ランチ (月～金曜日)
12:00～14:00 (Lo.13:30)
●ディナー
月～金曜日/17:30～23:00
(Lo.21:30/ドリンクは22:00)
土 曜 日/17:30～22:00
(Lo.20:30/ドリンクは21:00)

休 日祝日(変則あり)
住 東京都港区西新橋1-13-4 TSビル地下1階
駅 内幸町駅 (都営三田線)、新橋駅 (JR山手線 他)

期間限定！下北の食材を使った特別メニューです。(価格は税込み)

※掲載しているメニューの他にも特別メニューを用意している店舗がございます。詳しくは店舗のメニューをご覧ください。

13

〈港区新橋〉

雅(みやび) 網元直送 ～和食～

風間浦村のアンコウでつくる
下北の鮫鱈鍋コース
7,500円



前菜は「アピオス」「なまこ」など。お凌ぎとして下北の魚を使い、下北のホタテ、ヒラメなどのお刺身、さらに鮫鱈鍋と御食事でセットになります。



電 03-6268-8073
営 17:30～22:00
(Lo.21:30)
休 日祝日(土曜は予約のみ)

住 東京都港区新橋3-6-13 池野3号ビル2階
駅 新橋駅 (JR山手線/東京メトロ銀座線 他)

14

〈渋谷区道玄坂〉

日本料理 むつ湊 ～日本料理～

風間浦村の活メあんこうでつくる
生本まぐろと活メあんこうコース
7,560円



〈コース内容〉先付 あんこう肝 刺身
本まぐろ 焼物 あんこう若狭焼 揚物
あんこう唐揚 鍋(味噌仕立自慢鍋・雑炊) フルーツ【要予約】



電 03-3463-3600
営 17:00～23:00
(Lo.22:15、
ドリンク22:30)
休 無休

住 東京都渋谷区道玄坂1-6-3 道玄坂パールビル1階
駅 渋谷駅 (JR山手線 他)

15

〈新宿区荒木町〉

りんごの花 ～青森PR居酒屋～

大間町のまぐろ、おこっぺいもでつくる
大間のまぐろ塩辛おこっぺじゃがバター
734円



大間町でしか栽培されていないじゃがいも「おこっぺいも」を皮ごとふかし、バターを絡めて大間のまぐろの塩辛をトッピングしました。男爵とメークイーンの間のような食感に、マグロの塩辛の塩味が加わり、お酒がすすむ1品です。



電 03-6380-6724
営 17:00～23:30
休 日曜日

住 東京都新宿区荒木町11-24 荒木町エーシービル1階
駅 四谷三丁目駅 (東京メトロ丸の内線)
曙橋駅 (都営新宿線)

あおり下北半島 冬のグルメフェア「めえもの食べてください！」

応募用紙は、東奥日報タブロイド「冬の下北半島」または店舗設置のチラシに記載しています。
利用した店舗に押しもらったスタンプを集めて投函してください。

※応募締切／2019年3月31日(日) 当日消印有効 ※当選者の発表は賞品の発送に代えさせていただきます。

下北の歩き方



SAI 佐井村 仏ヶ浦

自然のいたずらとしか思えないさまざまな大小の奇岩が並ぶ「仏ヶ浦」。見学すると比べると岩の大きさが分かります。浄土のイメージから「如来の首」「五百羅漢」「極楽浜」など、仏教にちなんだ名前がつけられています。文人で、登山家・紀行家としても有名な大町桂月は「神のわざ 鬼の手づくり 佛宇陀 人の世ならぬ処なりけり」と詠みました。仏ヶ浦には佐井村から船で行くことができます。(ただし11月初旬~4月下旬休業)



WAKINOSAWA むつ市脇野沢 北限の猿

青森県の下北半島に生息するニホンザルは、ヒト以外の霊長類で世界で最も北に生息しているためこう呼ばれています。国の天然記念物に指定されており(下北半島のサルおよびサル生息北限地)、脇野沢から大間までのエリアでは道路上で見かけることも多々あります。



WAKINOSAWA むつ市脇野沢 鯛島

その名の通り鯛が泳いでいるように見える島。胴体の部分(弁天島)には灯台と神社があり、2017年から上陸できるようになりました。自由散策で時間は30分。しっぽ(立岩)の棧橋から灯台付近まで行くことができます。神社には弁財天が祀られており、これはその昔、坂上田村麻呂と恋に落ち自ら命を絶った娘の霊を慰めるためのもので、今もこの物語は地元の人々に語り継がれています。

KAZAMAURA 風間浦村 易国間溪流

風間浦村役場から川沿いに林道を通って、手軽に行けるのが知る人ぞ知る「易国間溪流」。易国間川では秋から冬にかけて産卵のために遡上する鮭の姿が見られるかもしれません。四季折々自然が楽しめる美しい渓谷です。

OMA 大間町 [シーサイド・キャトルパーク大間(展望台)] 本州最北端の町と北海道

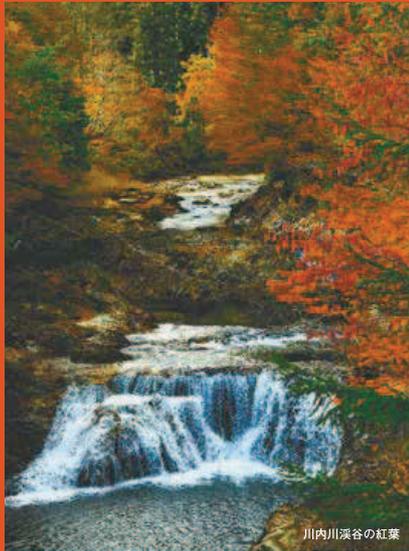
秋から冬にかけて空気が澄む季節は、天気がよく大間町から北海道函館市が肉眼でもよく見えます。本州最北端の地と函館市汐首岬の距離は約17.5キロ。これが本州と北海道の最短距離となります。実際にこの景色を見て、あまりの近さに驚く人も多いでしょう。その証拠にアイヌの人たちは津軽海峡を「しよっばい川」と呼んでいました。



YOKOHAMA 横浜町 菜の花

毎年5月になると横浜町は菜の花があちこちで咲き乱れます。その様子はまさに黄色い絨毯のよう。菜の花フェスティバルや菜の花マラソンなど、菜の花にちなんだイベントショーが5月下旬の土日、2日間にわたって行われます。





川内川溪谷の紅葉

下北に秋が、そして冬がやってくる

下北半島は全体が下北半島国定公園に指定されており、そのほとんどが山地になっています。大畑川沿いに続く薬研渓流や奥薬研温泉の付近、川内川溪谷など紅葉の名所が多いことも有名です。渓谷周辺の山林は青森ヒバやブナが繁り、毎年美しい紅葉を見せてくれます。短い夏と秋が終わると厳しい冬がやってきます。その中でも人と動物は逞しく生きていくのです。



薬研溪谷の紅葉



川内川溪谷の紅葉



OSOREZAN むつ市 ※11月~4月休山 恐山菩提寺

日本三大霊場の一つ。862年(貞観4年)に開山して以来、現在まで信仰の場として崇められています。「人が死ぬと靈魂が山に行く」という山中他界観が、山岳信仰と結びつき、その後仏教伝来とともに変化し、仏教とも融合しました。それが「生者と死者を繋ぐ場所」として、人々に継がれてきたのでしょう。恐山は「死んだ人にもう一度会いたい」という思いを受け止めてくれる場所なのです。



SHIRIYAZAKI



東通村 寒立馬

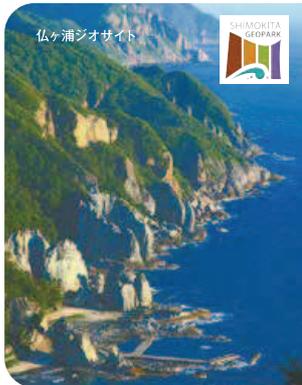
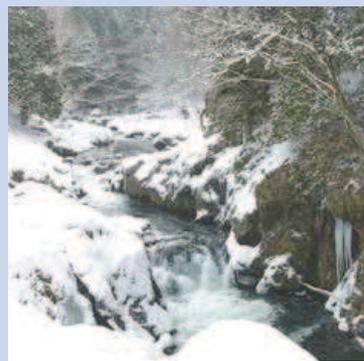


夏の尻屋崎と寒立馬

夏、尻屋崎灯台に放牧されている寒立馬は、冬の間(1~3月)は「アタカ」と呼ばれる越冬放牧地に移動します。ここも夏と同様車で行くことができ、寒立馬と触れ合うことができます。厳冬の雪原の中に立ち強風に耐える姿は不思議な感動を与えてくれます。下北半島の東のはずれ、広々としたアタカ。雪はあまり降りませんが、常に強い風が吹いている寒さの厳しい場所です。しかしたくさんの方が寒立馬に会いに来てくれます。

雪の中の下北

下北の冬は、寒く白く長く、風と海鳴り以外なにも聞こえてこないそんな冬です。なにもかもが眠りについのように、生き物の気配ひとつ感じることはありません。何日も続く吹雪、その後訪れる静寂。その繰り返しの中、それでも生命は春を待ち続けます。津軽とも八甲田とも違う冬。それが下北半島の冬なのです。



仏ヶ浦ジオサイト



【下北ジオパーク】

SHIMOKITA GEOPARK

ジオパークとは、「地球・大地(ジオ)」と「公園(パーク)」を組み合わせた言葉。普段何気なく眺めている景色が何千万年、何億年という年月をかけてつくられ、そこに広がる動植物や生態系の中で人が生活し、文化や産業を築き、歴史を育んできたことを学び、知り、楽しむ場所をさします。ジオパークの見どころを「ジオサイト」に指定して保護し、教育や観光などに活かしていくこの活動は世界中で行われています。



北部海岸ジオサイト



ちぢり浜ジオサイト



川内ジオサイト

16のジオサイト

ジオパークは地形や地質だけでなく、人々の暮らしや歴史、文化や食べ物も対象になります。現在下北ジオパークには16のジオサイトがあります。

むつ市内

青森県の中で一番広い面積を誇る「むつ市」。
 ここには約10箇所の日帰り温泉があります。
 今回はエリア別に温泉を紹介いたします。
 大きく分けると

市街地、奥薬研温泉、湯野川温泉郷、脇野沢エリアの4箇所。
 地域の人たちの憩いの温泉から、地元の人もめったに行かない温泉、
 行ったというだけで自慢できる温泉がいっぱいです。

むつ市街

01 むつ矢立温泉

JR下北駅から車で約15分で行けるという近さ。男女とも浴槽の真ん中にある大きな柱が特徴。お湯は熱く感じられますが、一度入ってしまえば慣れる。と言うのは地元のお客様。また上がっても30分くらい汗が出続けるほど温浴効果が持続します。さっぱり感も高くとても気持ちが良い温泉。

交 JR下北駅から車で約15分
 回 ☎0175-22-8211
 住 むつ市田名部字矢立山49-1
 営 6:00 ~ 22:00
 料 中学生以上450円、小学生150円、乳幼児60円
 休 無休

下北の温泉であったまろう。

【冬でも行ける温泉紹介!】

※詳しい位置は裏表紙の地図をご覧ください。

下北半島には、十数の温泉があります。色も泉質も様々ですが、共通しているのは「お湯が熱い」ということ。湯冷めしにくいつまでもポカポカ感が続きます。まさに冬に入るにはぴったり。また地元の方も利用するので、一緒に温泉に浸かって話をすれば、すぐに仲良くなれますよ。



「奥薬研温泉夫婦かっぱの湯」の湯口



むつ市街



02 斗南温泉 美人の湯

肌がつるつるになると評判の温泉。むつグランドホテル内にありますが、日帰り入浴もできます。露天風呂やジェット風呂もあり温泉を十分に堪能できます。

交 JR下北駅から車で約8分
 回 ☎0175-22-2331 (むつグランドホテル)
 住 むつ市田名部下道4 (むつグランドホテル内)
 営 5:00 ~ 23:00
 料 中学生以上520円(土・日・祝日は620円)、7~12歳310円、3~6歳160円、2歳まで無料
 休 無休

むつ市街



03 石神温泉

加温・加水なしの源泉かけ流しが自慢。内湯は熱めと普通のふたつがありますが、普通でもけっこう熱いです。そのせいか上がった後もなかなか汗が引きませんが、お肌はすべすべになります。広い休憩室もあつてのんびりできる温泉です。

交 JR下北駅から車で約20分
 回 ☎0175-25-2411
 住 むつ市北関根ノ内袖角地342-61
 営 6:00 ~ 22:00
 料 中学生以上450円、小学生150円、乳幼児60円
 休 無休

脇野沢エリア



04 むつ市コミュニティセンター 脇野沢温泉

平成30年4月に北海道長万部の二股らちうむ温泉の石灰湯華を使用した炭酸カルシウム温泉(人工温泉)としてリニューアルオープン。施設内のコミュニティスペースでは、10時からお総菜やパンの販売もしています。

交 脇野沢フェリーターミナルから車で約8分
 回 ☎0175-33-2601
 住 むつ市脇野沢七引157-2
 営 14:00~20:00(入浴時間) ※コミュニティスペースは10:00から
 料 中学生以上380円、小学生150円、乳幼児無料
 休 木・水曜日

奥薬研温泉

奥薬研温泉には露天風呂がふたつあります。

しかし「奥薬研温泉かっぱの湯(無料)」は冬期間閉鎖になるので注意が必要。

一方レストハウスにある「奥薬研温泉夫婦かっぱの湯(有料)」は冬期間でも営業しているのでそちらをご利用ください。

雪の渓流を眺めながらの露天風呂という、普段絶対に味わえない日常を楽しめます。

薬研エリア

05 奥薬研温泉夫婦かっぱの湯

男女別の露天風呂のみの温泉。レストハウスから続く階段を降りた先にあります。浴槽が広く、開放感いっぱい。お湯に浸かりながら、春夏秋冬の薬研の景色を眺めることができ、更に屋根付きの「足湯」もある。まさに一石三鳥の楽しみ方ができる温泉です。

交 JR下北駅から車で約60分
 問 ☎0175-34-2008
 住 むつ市大畑町赤滝山1-3(奥薬研修景公園レストハウス)
 営 通常期 8:30 ~ 18:00
 (夏期) 5月 1日~8月31日は 8:30 ~ 19:00
 (冬期) 11月11日~3月31日は 10:00 ~ 17:00
 料 高校生以上230円、小・中学生110円、幼児無料
 休 無休(年末年始/12月30日~1月3日、冬期1月4日~3月31日は火曜日休)

06 奥薬研温泉かっぱの湯

冬の間は閉鎖。脱衣所と浴槽は男女一緒ですが、時間によって男女の使用時間が分かれています。下記にお問合せをして行くのが良いでしょう。

4月初旬まで閉鎖となります。

薬研エリア

交 JR下北駅から車で約60分
 問 ☎0175-34-2008(奥薬研修景公園レストハウス)
 住 むつ市大畑町赤滝山
 営 7:00 ~ 17:00(男女別利用時間)
 料 無料
 休 水曜日

※11月~4月(冬期閉鎖日)には未定です



川内川エリア 湯野川温泉



07 濃々園

交 JR大湊駅から車で約60分
 問 ☎0175-42-5136
 住 むつ市川内町湯野川68-1
 営 9:00 ~ 19:00(受付18:30まで)
 料 中学生以上380円、小学生150円、小学生未満無料
 休 火曜日

まさに湯野川温泉の隠れ宿。ヒバの香り漂う浴室と露天風呂があり、お湯は下北の例に漏れず熱め。川内川が目の前に流れ、リラクセスできること請け合いです。



08 ふれあい温泉川内

交 JR大湊駅から車で約50分
 問 ☎0175-42-5245
 住 むつ市川内町家ノ辺107
 営 9:00 ~ 20:00(受付19:30まで)
 料 中学生以上380円、小学生150円、小学生未満無料
 休 月曜日

熱湯と温湯がありますが、例のごとく温湯でも熱いです。ただ上がった後の清涼感はとても心地よく、冬は身体がとても温まります。ちなみに熱湯の浴槽はヒバ製です。

風間浦村 下風呂温泉郷・桑畑温泉

文豪 井上靖が愛した湯。それが風間浦村の下風呂温泉郷です。井上靖はここで小説「海峡」の終局を執筆しました。ひとつの地域で大湯・新湯・浜湯の3つの源泉から異なる泉質、温度、色の違う湯が湧き出ている場所です。



09 下風呂温泉郷大湯

共同浴場のひとつ。ぬる湯と熱湯がありますが、熱湯は地元の人でも水でうめて温度が下がったところに入るそう。

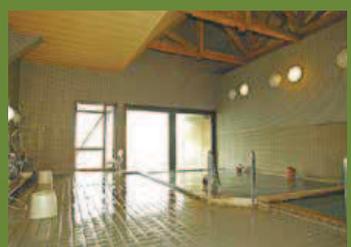
交 大間フェリーターミナルから車で約30分
 問 ☎0175-36-2824
 住 下北郡風間浦村下風呂宇下風呂97
 営 7:00 ~ 20:30(閉館21:00)(11~3月は8:00から)
 料 中学生以上350円、小学生50円、乳幼児無料
 休 月曜日



10 下風呂温泉郷新湯

大湯より熱いのが新湯。浴槽はひとつしかありません。ちなみにたいていの人は加水しないと入れないのですが、湯温調整は周りの人に聞きながらが良いようです。

交 大間フェリーターミナルから車で約30分
 問 ☎0175-36-2860
 住 下北郡風間浦村下風呂宇家ノ尻13
 営 7:00 ~ 20:30(閉館21:00)(11~3月は8:00から)
 料 中学生以上350円、小学生50円、乳幼児無料
 休 火曜日



11 桑畑温泉「湯ん湯ん」

下風呂温泉郷から更に西へ10分ほど。熱いのが苦手な方にはこちらがオススメ。温くもなくちょうど良い湯加減です。ちなみに露天風呂からは津軽海峡が一望できます。

交 大間フェリーターミナルから車で約20分
 問 ☎0175-32-6045
 住 下北郡風間浦村大字界国間宇湯ノ上1-1
 営 10:00 ~ 21:00(受付20:30まで)
 料 中学生以上400円、小学生150円、幼児60円、3歳未満無料
 休 第2・4水曜日(祝・祭日の場合は翌日)



大間町

12 おおま温泉海峡保養センター

本州最北端の温泉です。お湯は熱くもなく温くもなくちょうど良い感じ。浴槽も洗い場も明るく広いので気持ちよく温泉を楽しめます。

交 大間フェリーターミナルから車で約10分
 問 ☎0175-37-4334
 住 下北郡大間町大間内山48-1
 営 8:00 ~ 20:30(閉館21:00)
 料 中学生以上380円、小学生330円、幼児170円、3歳未満無料
 休 無休(ただし、11月中旬頃設備点検の為休館日あり)



横浜町

13 横浜町老人福祉センターよこはま温泉

旅行者も利用することができます。お湯もちょっと熱めで、運転の疲れを落とすにはちょうど良い感じですよ。

交 JR陸奥横浜駅から徒歩で約8分
 問 ☎0175-78-6531
 住 上北郡横浜町宇三保野57-8
 営 月・火・水/14:00(日・土は11:00) ~ 20:00
 料 中学生以上350円、小学生150円、乳幼児60円
 休 木曜日

横浜町



菜の花フェスティバル
inよこはま

●1月中旬／新春郷土芸能発表会 ●5月第3日曜日／菜の花フェスティバルinよこはま ●7月上旬／ホタル&湧き水まつり ●8月14日／横浜町ふるさとのまつり(夏まつり) ●9月14～18日／横浜町ふるさとのまつり(秋まつり) ●10月下旬／公民館まつり ●12月上旬～中旬／横浜なまごフェア

むつ市



田名部まつり

●1月第4日曜日／奥内歌舞伎 ●1月下旬／下北半島「食の祭典」 ●2月／しもきた冬まつり ●5月上旬／桜まつり ●6月第3日曜日／海峡サマー祭 ●7月20～24日／恐山大祭 ●8月第1金・土日曜日／大湊ネブタまつり ●8月15～17日／脇野沢八幡宮例大祭 ●8月18～20日／田名部まつり ●8月18日／おしまご流し踊り ●9月14～16日／大畑八幡宮例大祭 ●9月敬老の日の前日／川内八幡宮例大祭 ●10月体育の日を最終日とする土・日・月曜日／恐山秋詣り ●10月15日／薬研紅葉まつり ●11月第1日曜日／かさまい(来さまい・食さまい)まつり

下北半島で見る、遊ぶ

下北半島のイベント

佐井村



福浦の歌舞伎
冬の段

●4月10日／福浦の歌舞伎 ●5月上旬／ヤリイカまつり ●6月中旬／佐井村うに祭り ●7月上旬／ひらめ祭り ●7月24日／仏ヶ浦まつり ●8月15日／佐井村夏まつり ●9月14～16日／箭根森八幡宮例大祭 ●10月下旬／おさかなまつり

大間町

●1月11日／お船魂祭 ●4月3日／大間弁天神社祭 ●5月19日／内山公園桜まつり ●7月15日／大漁祈願祭・天妃様行列 ●8月8～11日／大間稲荷神社例大祭 ●8月14日／ブルーマリンフェスティバル ●8月16～18日／奥戸春日神社例大祭 ●9月～10月毎週日曜日(予定)／日曜日はマグロだDAY ●11月(予定)／大間町産業祭



日曜日は
マグロだDAY



郷土芸能
発表会

東通村

●1月1～3日／能舞 ●1月上旬／東通村郷土芸能発表会 ●1月15・16日／田植え餅つき踊り ●5月中旬／新緑そば街道まつり ●7月下旬／牧場まつり ●8月下旬／ひがしどおり来さまいフェスタ ●10月上旬／新そば街道まつり ●10月下旬／産業まつり

風間浦村

●2月3日／風間浦鮫鱧感謝祭 ●2月～3月／布海苔採り体験ツアー ●5月～10月末／漁火ウォーク ●7月～8月／イカ釣り海上遊覧体験(毎週金曜日は休み) ●7月中旬～10月／元祖烏賊レース ※毎週金・土曜日 ●7月27日／ゆかい村海鮮どんぶりまつり ●8月15日／桑畑八幡宮祭典 ●8月15・16日／蛇浦折戸神社祭典 ●9月17・18日／易国間大石神社祭典 ●10月10・11日／下風呂若宮稲荷神社祭典 ●12月上旬～3月下旬／ゆかい村風間浦鮫鱧まつり



風間浦
鮫鱧感謝祭

しもきたの おみやげ

面白マグログッズや青森ヒバの製品、水産加工品など、なかなか手に入らないモノがいっぱい!

マグログッズ

マグロで有名な大間町を中心に販売しているマグログッズ。冗談とも本気ともつかない「マグロ愛」の商品はテレビでも紹介されました。



青森ヒバ製品

雑菌やカビを寄せ付けない青森ヒバ。その特性を活かしたまな板や木用品、石けん、アロマオイルなど役に立つアイデア製品があります。



水産加工品

わかめや昆布・布海苔、ホタルなど海の幸の珍味がいろいろあります。



しもきたの 体験

下北半島ならではののこられた名産品「べこもち」や「南部せんべい」、「手打ちそば」のそば打ちなどを体験できます。



べこもち作り体験

下北地方に古くからあるお菓子。カラフルに色づけされた餅を重ねて伸ばして切ると、あら不思議、花模様などが現れます。まるで金太郎飴のようなお餅。ほのかに甘い優しい味です。お子様と一緒にどうぞ。

南部せんべい作り体験

下北でせんべいと言えばやはり「南部せんべい」。伝統の技法で今も愛され続ける味。体験ではピーナツ入りの南部せんべいもできます。

そば打ち体験

東通村産そば粉100%、つなぎなしの本格的な手打ち日本そばのそば打ちができます。昔ながらのつゆでお召し上がりください。





～尻屋崎灯台と寒立馬の風景～

寒立馬(かんだちめ)は長い歴史の中で人々と共に歩んでいます 写真提供:東通村

東京電力ホールディングス(株)

私たち東通原子力建設所は、地域の皆さまのご理解とご協力のもと、発電所のさらなる安全性向上のための地質調査を、2018年8月より実施しております。

東通原子力発電所イメージ



電気の今、そして未来へ。
どこまでも応え続ける。

人々が求めるエネルギーを不断に提供すること。

それがJ-POWERの変わらない使命ならば、変わりゆく時代に応じて電気をつくり続けていくことも、私たちの大きな使命です。

J-POWERの水力発電所では、必要な時にすぐ発電できるよう、厳しい自然の中で、設備を守り続けるのはもちろん、純国産の再生可能エネルギーである水資源の更なる活用を進めています。

日本で、そして世界で、私たちは挑戦し続けます。

電気の今、そして未来のために。

音のソリシティ
世界でたった一つの音

日本テレビ(関東ローカル 日曜20:54~21:00) / BS日テレ(氷増20:54~21:00)等でCM放映中



提供:(一社)しもきたTABIあしと



臨野沢・鯛島ジオサイト/鯛島



尻屋崎ジオサイト/尻屋崎灯台



仏ヶ浦ジオサイト/仏ヶ浦



恐山ジオサイト/宇曾利山湖

来さまい下北!

未来の暮らしが輝くように、私たちがしっかりと貯蔵します。*



ちちり浜ジオサイト/ちちり浜



横浜町/菜の花畑



風間浦ジオサイト/漁り火



川内ジオサイト/川内川溪谷



大間崎ジオサイト/大間崎



下北ジオパーク活動を応援しています!

RFS リサイクル燃料貯蔵株式会社

〒035-0022 青森県むつ市大字関根字水川目596番地1
TEL.0175-25-2990(代表) FAX0175-25-299
http://www.rfsc.co.jp

下北ジオパーク
推進協議会HPに
ついてはこちら▶

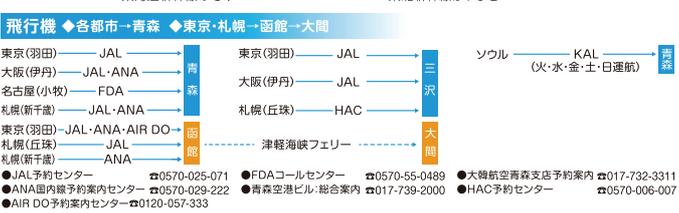
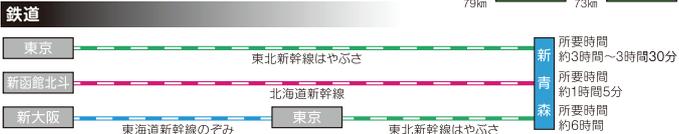
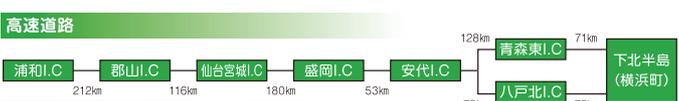


※当社は、東京電力ホールディングス(株)及び日本原子力発電(株)の原子力発電で使ったリサイクル燃料を再利用するために、金属キャスクで、安全に貯蔵・管理します。

下北半島 マップ



下北半島 アクセス 東京～新函館北斗 2019年春から最短3時間58分! 函館港～大間港「大函丸」で90分



青森・函館から下北までのアクセス

青森から ★シライン「ボラスター」 青森駅 徒歩10分 → 高速船乗り場 60分 → 脇野沢港 80分 → 佐井港 ●青い森鉄道・JR大湊線 新青森駅 10分 → 青森駅 120分 → 下北駅	函館から ★津軽海峡フェリー「大函丸」 新函館北斗 徒歩17分 → 函館駅 → 函館フェリーターミナル → 大間港 はこだてライナーで17分 シャトルバスで20分 「大函丸」で90分
奥津軽いまべつ駅から ★むつ湾フェリー「かもしか」 奥津軽いまべつ 13分 → 蟹田駅 → 蟹田港 → 脇野沢港 13分 車で5分 60分	七戸十和田駅から 七戸十和田駅 → 野辺地駅 → 下北駅 八車で 30分 JR大湊線 60分
八戸駅から ★青い森鉄道・JR大湊線 八戸駅 → 下北駅 120分	

●各区間の所要時間は最速時間となっております。●乗り継ぎ時間は含まれておりません。 ※2019年1月現在

