



三陸鉄道リアス線 誕生記念 

＼ 調査員が選んだ三陸は美味しい / *Special*

エキイチ スペシャル

三陸のごちそうは
金メダル



Asahi

KANPAI  JAPAN

TOKYO 2020 オリンピック・パラリンピック
オフィシャルビール アサヒスーパードライ
555ジョッキで乾杯!



アサヒビールオリジナル
東京2020オリンピック 555ジョッキ

Go for 2020

容量: 555ml

555mlジョッキは、オリンピックシンボルの「5つの輪」と東京2020大会の55競技の「55」を並べた「555ml」容量のジョッキです。

TOKYO 2020 オリンピック・パラリンピック オフィシャルビール

アサヒスーパードライ



Asahi
アサヒビール



東京2020ゴールドパートナー (ビール)

【ビール】 ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いいお酒。 **すべては、お客さまの「うまい!」のために。** アサヒビール株式会社



参加店



- | | | | |
|----|-------------|-----------------------|-----|
| 1 | 種市駅 | 御食事処 はまなす亭 本店 | p07 |
| 2 | 久慈駅 | 寿司・生そば 更科 | p08 |
| 3 | 久慈駅 | 地場食材レストラン 山海里 | p09 |
| 4 | 陸中野田駅 | お食事処 十府ヶ浦 | p11 |
| 5 | 野田玉川駅 | 国民宿舎 えぼし荘レストラン | p12 |
| 6 | 普代駅 | お食事処 魚定 | p13 |
| 7 | 田野畑駅 | ロレオール田野畑 | p16 |
| 8 | 田野畑駅 | 北川食堂 | p17 |
| 9 | 岩泉小本駅 | 道の駅いわいずみ レストラン岩泉 | p18 |
| 10 | 岩泉小本駅 | Trattoria ACQUA MONTE | p19 |
| 11 | 田老駅 | 善助屋食堂 | p21 |
| 12 | 佐羽根駅 | 悠々亭 | p22 |
| 13 | 宮古駅 | KITCHEN TAKE キッチン タケ | p23 |
| 14 | 宮古駅 | 割烹 おかめ | p24 |
| 15 | 津軽石駅 | ひろや食堂 | p25 |
| 16 | 陸中山田駅 | 釜揚げ屋 | p27 |
| 17 | 陸中山田駅 | 和美味処 いっぶく | p30 |
| 18 | 陸中山田駅 | 三陸味処 三五十 | p31 |
| 19 | 浪板海岸駅 | お食事処・民宿 さんずろ家 | p32 |
| 20 | 大槌駅 | 割烹 岩戸 | p33 |
| 21 | 釜石駅 | レストラン「ラ・ピエトラ」 | p35 |
| 22 | 釜石駅 | 和の膳 みや川 | p36 |
| 23 | JR上有住駅 | 松嶋家 | p38 |
| 24 | JR上有住駅 | すみだのいどころ kerase | p39 |
| 25 | 盛駅 | ザ・バーガーハーツ | p41 |
| 26 | BRT大船渡魚市場前駅 | れすとらん海~kai~ | p42 |
| 27 | BRT大船渡魚市場前駅 | 三陸おさかな食堂 | p43 |
| 28 | BRT碓石海岸口駅 | 御食事処 岬 | p44 |
| 29 | BRT脇ノ沢駅 | こんの直売センター | p46 |
| 30 | BRT脇ノ沢駅 | 食堂カフェ 仙華園 | p47 |
| 31 | BRT脇ノ沢駅 | はこね食堂 | p48 |

漬けにすればまた
美味しい三陸に出会える



とびっきりの提供を考えていたらこうなった

岩手さんりく 漬け膳 & 丼

広くて長い三陸沿岸は、地域ごとに海にも個性がある。

四季折々、旬が美味しいのも三陸。

刺身も良いが、新鮮さそのままの「漬け」は

ご飯が進む酒肴としても贅沢な逸品。その秘密を特集。



三陸の豊かな海が育む 豊富な種類の魚を楽しめる!



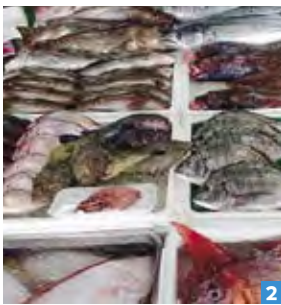
三陸沿岸の各市町村の漁協には、管理する定置網が多数あります。四季折々たくさんの種類が水揚げされています。(写真は普代村太田名部漁港)

「漬け」に合う三陸の魚介類

- | | | |
|--------|---------|---------|
| •タラ | •ヒラメ | •マコガレイ |
| •ムシガレイ | •マガレイ | •アイナメ |
| •クロソイ | •カジカ | •ドンコ |
| •メバル | •ホウボウ | •ホテイウオ |
| •フサギンボ | •オコゼ | •ウマズラハギ |
| •トビウオ | •タイ | •ハナダイ |
| •タナゴ | •ブリ | •ワラサ |
| •アジ | •サバ | •メジマグロ |
| •メカジキ | •サンマ | •マンボウ |
| •カツオ | •スズキ | |
| •ホタテガイ | •アカザラガイ | •夏イカ |

他多数

新鮮な刺身も旨いが、 漬けにすればまた美味しい三陸に出会える



寒流と暖流が入り混じる豊かな海。沿岸の様相に合わせた漁法は、定置網、トロール、巻き網、刺し網など伝統漁法も合わせて豊富にある。また海釣りも盛んで県内外のファンを集めている。

居つきのロックフィッシュは、ソイやメバル、アイナメ、カジカなどの種類が多く、アジ、サバなどの回遊魚、それを追いかけてくるカツオやマグロなどの大型魚など四季折々楽しめる。

豊かな漁場でしかも種類が豊富。だから三陸の魚はこれ、と定める必要はない。その日一番の魚類を漬けにして提供、これがさんりく漬け膳&丼だ。店ごとの個性ある「漬け」が楽しめる。

- 1 定置網に入ったサバやアジ、イワシなどの大漁風景
- 2 沿岸の魚屋に並ぶ一般的な風景（大半が漬けに適している）
- 3 さんりくの釣り 寒鰯釣り（漬けの主役）
- 4 さんりくの釣り ヒラメ（高級漬けに活用）

参加店ごとに個性を発揮



店ごとに個性を発揮・漬け巡りも楽しく

漬けは「膳」と「丼」それぞれ。お店によって異なるので心配な方は事前に確認を。参加店の個性によって、使用する魚が異なり、漬けタレも異なる。それが魅力。

豊富な三陸の魚介類が

四季折々に楽しめる。

魚に合った漬けタレもまた魅力

三陸は昔から「醤油」を基本として魚介類料理が行われていた。そのため、醤油系を中心として三陸の食文化として提供を続けていく。



宮古市「山小屋」



このぼりが目印!

このぼりがある店が「岩手さんりく漬け膳&丼」の参加店です。どうぞ、目印にご来店ください。

●参加店

洋野町	磯料理 喜利屋	宮古市	山小屋 和食処 浜ゆう	
久慈市	北三陸磯料理 魚棚	山田町	三陸味処 三五十	
	新なぎさ食堂	大槌町	三陸味処 千勝	
野田村	お食事処 十府ヶ浦	釜石市	かまいし味処 魚てい 三陸おさかな食堂	
	国民宿舎えぼし荘 レストラン	大船渡市	鮓 季節料理 ささき 割烹 うら嶋 活魚すごう ポルコロッソ	
普代村	国民宿舎くろさき荘		れすとらん海 ~ kai ~	
田野畑村	北川食堂		陸前高田市	キャピタルホテル 1000
	ロレオール田野畑		盛岡市	居酒屋 里伊 蓬と山羊
宮古市	北山崎 白花しゃくなげ荘			
	善助屋食堂			
	井の店おいかわ 宮古市魚菜市場店 割烹 おかめ			



駅-1No.14は

✦ ✦ 調査員が選んだ ✦ ✦
✦ ✦ ベストセレクション ✦ ✦

駅-1 グルメパンフレットは、東日本大震災のあった3月に第1号を発行し、今回で14号となりました。第14号は、三陸鉄道の沿岸一貫鉄道となる3月23日にスペシャル版として発行します。

13号までの掲載店、メニューを駅-1 調査スタッフがそれぞれ推薦した中から「三陸自慢」を選定しました。もちろん推薦以外でも、とびっきりのご馳走がたくさんあります。

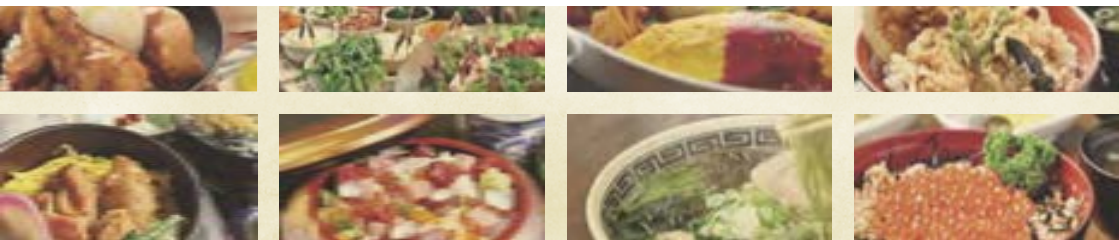
今後も、「三陸の美味しさ」を求めて、駅-1 グルメ調査スタッフ (SMAP=sanriku marketing action party) は活動を続けてまいります。

東日本大震災から8年が経過しました。多くのご支援、ご協力に支えられ、三陸沿岸は大きく変貌を遂げようとしています。どんなに立派なものが出来ても、そこに「なごみ」や「安心」「美味しさの豊かさ」などがなければ、真の復興とは言えません。

三陸鉄道は、これからも「笑顔をつなぐ、ずっと…。」をスローガンに、素晴らしい三陸の魅力を伝えて参ります。

駅-1 グルメ発行委員会 会長 中村 一郎

第1号...2011.3.7発行



JR八戸線

種市駅

御食事処

はまなす亭 本店

種市駅からホヤほやランチ 1,200円

(税込)

1日10食限定

01



三陸の宝「天然ホヤ」や 「種市のウニ」料理はピカイチの 金メダル

3.11、無残に破壊された「はまなす亭」。でも店主の庭さんはあきらめませんでした。北三陸自慢の天然ホヤ・ウニがある限り、情熱は冷めることはありません。メニューまるごと「庭さんの天然ホヤ」をご堪能ください。天然ホヤ料理はじめ「はまなす亭」には地元自慢のメニューがたくさんあります。



DATA

御食事処 はまなす亭 本店

☎ 0194-65-2981

〒028-7914 九戸郡洋野町種市 22-131-3

🕒 11:00-15:00

🗓 休 火曜（祝日の場合は営業） 🚗 駐 15台 🍽 席 34席

あったか海鮮寄せ鍋定食

650円
(税込)

02



「申し訳ない」と思ってしまう
この価格。
心も温まるおもてなしに金メダル

ご覧ください。このボリューム。しかも地元食材。それでいてこの価格は驚愕。とにかく安くて旨い店と大評判に納得。鍋はスープが命。魚介類と野菜たちが渾然一体となって「美味しい」と唸る出汁となる。セットの白飯にスープをかけたメのおじや風もお勧めしたい。



DATA

寿司・生そば 更科

☎ 0194-53-3388

〒028-0051 久慈市川崎町6-15

🕒 11:30-14:00・17:30-21:00

🏠 不定休 🚗 3台 🍽️ 36席

海女丼

2,980円
(税込)

03



三陸の豪華海鮮丼。
名付けて「海女丼」
ここだけの味に金メダル

人気スポットの「道の駅くじやませ土風館」にある大人気レストラン。観光客が必ずと言っていいほど訪れる名店。冬はアワビの口開け（解禁）が行われ、海女丼の主役もアワビ。と言ってもそれだけでは済まない豪華海鮮のてんこ盛り。あとは写真をじっくり見てください。



DATA

地場食材レストラン山海里

☎ 0194-66-9111

〒028-0056 久慈市中町2-5-6 道の駅くじやませ土風館

☎ [10月～3月]11:00-18:00 (L.O.17:30)、[4月～9月]11:00-19:00 (L.O.18:30)

☎ 無 ☎ 50台 〰 50席

「ハイブリッドクラス」なら、トヨタレンタカー

レンタカーでエコドライブ。そんなお客さまが増えています。

おすすめハイブリッドレンタカー



アクア 5人乗り

6,480円~/6時間 ※8/11~8/19出発日のみ
7,128円~/6時間
(税込/基本料金)



プリウス 5人乗り

8,640円~/6時間 ※8/11~8/19出発日のみ
9,504円~/6時間
(税込/基本料金)



プリウスα 7人乗り

7,560円~/6時間 ※8/11~8/19出発日のみ
8,316円~/6時間
(税込/基本料金)



ノア・ヴォクシーHV 7人乗り

14,040円~/6時間 ※8/11~8/19出発日のみ
15,444円~/6時間
(税込/基本料金)

※ハイシーズン料金となります

乗用系全車ナビETC
標準装備

乗用系各車種に
禁煙車設定

安心の補償内容

(利用中のトラブル等、迅速に対応致します。)

トヨタレンタカーの保険付保内容

対人	無制限
対物	無制限 ※
車両	時価額 ※
人身傷害	1名につき3,000万円

※免責額の設定がございます。

岩手県内店舗間
乗り捨て無料

満タン返却不要の
「ハイブリッド燃費精算」
もご利用いただけます。

トヨタレンタカー

トヨタレンタカー専用センター
0800-7000-1118



トヨタレンタリース岩手ホームページ
<http://tr-iwate.com/>



盛岡店 019-652-0100	新花巻駅西口店 0198-31-2100	宮古駅東店 0193-64-0100
盛岡駅南口店 019-622-0100	北上駅新幹線東口店 0197-65-0100	釜石駅前店 0193-22-0100
みたけ店 019-646-0100	水沢店 0197-24-0100	大船渡店 0192-26-0100
津志田店 019-639-0100	一関店 0191-23-0100	
二戸駅新幹線口店 0195-23-0100	一ノ関駅西口店 0191-21-2100	

帆立定食

1,500円
(税込)

04



野田村自慢のブランド「荒海ホタテ」。 味わってみればわかる 納得の金メダル

三陸の北部、北三陸エリアは大地がせりあがった隆起地層。外海と直結し荒々しい波にもまれた「荒海ホタテ」は身がしまり、甘味が抜群と、プロもうなるブランドに成長。刺身と焼きと贅沢なホタテ三昧。訪ねていく価値あり。



DATA

お食事処 十府ヶ浦

☎ 0194-78-2532

〒028-8201 九戸郡野田村野田19-111

営業 11:00-15:00、17:00-21:00 休 不定休 駐 20台 席 44席



のんのりなのだ定食

1,500円
(税込)

05



まるごと野田村、 「地元地元地元〜♪」に金メダル

「のんのり」とは地元の言葉で「盛りだくさん」の意味。地元の食材を腹いっぱい食べてほしいとの願いを込めた自信作。野田村ブランドの荒海ホタテや旬の魚のお刺身盛り合わせと、野田村福来豚に野田村山ぶどうソースをかけたステーキ。全部野田村で大満足間違いなしなのだ。



DATA

国民宿舎えぼし荘レストラン

☎ 0194-78-2225

〒028-8202 九戸郡野田村玉川2-62-28

🕒 11:30-14:00 (L.O.13:45)、18:00-20:00 (L.O.19:45)

🚗 休無 🚗 80台 🚗 42席





仲よし夫婦が営む漁師のお店。
仮設食堂で
頑張っている姿に金メダル

普代村太田名部漁港に面する大人気の食堂。震災で流された看板を奇跡的に発見し、再び店の看板に。大人気の磯ラーメンほか定食メニューも豊富。店主は漁師。毎朝6時から夫婦で仕込みを始め、夜は最後のお客さんが帰るまで店を閉めない。いつも明るい笑い声が外に漏れる。



DATA

お食事処 魚定

☎ 0194-35-3011

〒028-8344 下閉伊郡普代村第6地割中山29-2

🕒 11:00-21:00

📅 不定休 🏠 有 🪑 30席



三陸鉄道リアス線

湯ったり日帰りきっぷ

～三鉄運賃・お食事代・入浴料がセットになったお得なきっぷ～

毎日営業

毎週水曜日お休み

くろさき荘(普代村)



宮古発

お一人様 **3,200**円

(往復運賃・食事・入浴料込・送迎付)

宮古駅(9:23発) ➡ 普代駅(10:22着)
➡ くろさき荘(昼食・入浴) ➡
普代駅(14:54発) ➡ 宮古駅(15:51着)

えぼし荘(野田村)



宮古発

お一人様 **3,700**円

(往復運賃・食事・入浴料込・送迎付)

宮古駅(9:23発) ➡ 野田玉川駅(10:45着)
➡ えぼし荘(昼食・入浴) ➡
野田玉川駅(14:34発) ➡ 宮古駅(15:51着)

久慈発

お一人様 **2,600**円

(往復運賃・食事・入浴料込・送迎付)

久慈駅(10:40発) ➡ 普代駅(11:22着)
➡ くろさき荘(昼食・入浴) ➡
普代駅(16:08発) ➡ 久慈駅(16:49着)

久慈発

お一人様 **2,300**円

(往復運賃・食事・入浴料込・送迎付)

久慈駅(10:40発) ➡ 野田玉川駅(11:01着)
➡ えぼし荘(昼食・入浴) ➡
野田玉川駅(14:34発) ➡ 久慈駅(14:54着)

ご予約・お問合せは
三陸鉄道株式会社

〒027-0076 岩手県宮古市栄町4番地

全プラン
共通

- ・2名様以上でお申込み下さい
- ・ご予約は2日前までにお問い合わせ下さい
- ※GW・お盆・年末年始等はお受けできない場合がございます
- ※写真はイメージです

TEL 0193-62-7000

(受付時間9:00～17:00)



三陸鉄道 盛久慈 笑顔つながる163キロ!

リアス線誕生

盛駅-久慈駅 全線開通



三陸鉄道リアス線

田野畑駅

ロレオール田野畑

シェフのおまかせランチ

3,000円
(税込)

※内容はホームページを参照 <http://laureole7.com/>

07



**三陸を代表するフレンチシェフは
日本を代表するシェフ、
当然金メダル。**

要予約・田野畑に店を構えたのは、地元食材が新鮮なうちに調理できること、景色の素晴らしさから。低塩生新巻鮭のサラダから始まり、ヒラメのベルモット蒸し、佐助豚肩ロースのグリル、デザートは山地酪農牛乳のシャーベット。眼前の海を眺めながらのランチは至福のひとつ。

(その日の食材によってはメニューが変わります)



DATA

ロレオール田野畑

☎ 080-9014-9000

〒028-8402 下閉伊郡田野畑村明戸309-5

☎ 12:00-14:00 (L.O)、18:00-20:00 (L.O) ※ご利用の前々日までに要予約

[予約受付時間15:00-17:00] ㊟ 不定休 ㊦ 10台 ㊧ 32席

岩手
さんりく
漬け膳
井

参加店

日替わり海鮮丼

※その日の仕入れによって変わります

1,090円
(税込)

08



駅 -1 常連の人気店。
ユニークなアイデアメニューに
金メダル。

地元愛過熱の北川食堂。三陸ジオパーク応援の「5地層丼」は、食べ始めるとお宝食材が飛び出してくる。三鉄愛の「さんりく鉄丼」は3種類の丼がつく。故郷を大事にし、食材はすべて地元で賄う。今回の海鮮丼は9種類の魚介類をちりばめた豪華版。師匠格の父親と家族で切り盛りする人気店。



DATA

北川食堂

☎ 0194-34-2251

〒028-8407 下閉伊郡田野畑村和野260-13

☎ 11:00-22:00 (木曜日14:00-17:00は準備中)

☎ 月曜 ☎ 20台 ☎ 50席

岩手
さんりく
漬け膳丼
三陸文豪宮城野村が三陸を
参加店

岩泉ハンバーグステーキ 1,404円 (税込)

09



台風 10 号被害からの復活、 めげないハンバーグに金メダル

台風 10 号被害から 2017 年 4 月 20 日に復旧再開し、人気のメニューも復活。短角牛と龍泉洞黒豚の合いびき肉のハンバーグは、素材の良さを最大限に引き出した地元ならではの一品と大評判。名物ハンバーグは健在。



DATA

道の駅いわいずみ レストラン岩泉

☎ 0194-32-3070

〒027-0502 下閉伊郡岩泉町乙茂字乙茂90-1

🕒 [夏季]11:00-17:00 (L.O.) [冬季]11:00-16:00 (L.O.)

🚗 休無 🚗 39 台 🍽️ テーブル30席・座敷22席

三陸鉄道リアス線

岩泉小本駅

Trattoria ACQUA MONTE

アックアセット

(渡り蟹パスタ・デザート・ドリンク)

(トラットリア アックア・モンテ)

1,700円
(税込)

10



種目「イタリアン」、 三陸代表〈渡り蟹パスタ〉 堂々の金メダル

岩泉の名店の人気メニューだった「渡り蟹のパスタ」が、看板シェフを務めていた應家シェフの独立により復活し、トマトとクリームとの絶妙ブレンドに新鮮な渡り蟹が鎮座。見事な逸品に思わず唸ること間違いなし。



DATA

Trattoria ACQUA MONTE (トラットリア アックア・モンテ)

☎ 0194-32-3733

〒027-0501 下閉伊郡岩泉町岩泉字三本松50-2

🕒 11:00-14:00、17:30-19:30 (L.O.)

🗓 休月曜 🚗 8台 🍽 18席



ひとくちサイズで
食べやすい

Have a break, have a KitKat®

®登録商標

毎日とりたい、
ナッツとクランベリー。

毎日のキットカット



三陸鉄道リアス線

田老駅

善助屋食堂

名物どんこ丼と 特産ワカメうどん ※ラーメンに変更可

1,200円
(税込)



「善助屋」にどんこの唐揚げ丼あり、 頑張る店主、秋子さんに金メダル

とても長い道のりを経て震災で被災した店舗兼自宅の近くに、
念願の新設店舗が出来た。「どんこの唐揚げ丼」は仮設食堂
時代から多くの方が注文してきた大人気メニュー。幻の「駅 -
1第1号」のメニューで登場したまま変わらない。漁師の夫と
共に歩む日々。田老復興のシンボルの存在だ。



DATA

善助屋食堂

☎ 0193-87-2054

〒027-0307 宮古市田老 2-5-1

🕒 11:30-15:00、17:30-20:00

🚫 水曜・日曜夜 🚪 20台 🍴 テーブル12席・座敷8席・カウンター4席

岩手
さんりく
漬け膳の井

四重文庫堂安外郎が三浦重

参加店

全部自然の恵み御膳 ※予約のみ

4,000円～

[予約] 4名以上、4,000円から受付 (希望によって5,000円も)

(税込)

12



[メニューの一例] 峠の熊汁・日本鹿のロースト・エゾ鹿のルイベ・田代川のヤマメと松茸の煮物・脇の沢のムキタケとしみ豆腐(熊脂煮含め)・閉伊川の天然鮎焼き・明神岳の行者ニンニクなど (ジビエは県外仕入)

食材はすべて

野や山、川から採る、釣る、獲る。

貴重すぎる食材に金メダル

三陸鉄道の宮古駅から北に3駅目に無人の佐羽根駅がある。そこから徒歩3分程度のところに悠々亭がある。オーナーは宮古に住み、予約があれば店に出かける。すべて自然から調達するジビエ、山菜、キノコ、川魚などで構成される御膳は、ここまで行かないと決して食べられない貴重なものばかり。食通垂涎の店。



DATA

悠々亭

☎ 0193-64-8877

〒027-0097 宮古市崎山字内の沢152-1

☑ 完全予約制 (5人から承ります。3日前までにご連絡お願いします)

☑ 年中無休 ☑ 10台 ☑ 約10席



三陸鉄道リアス線

宮古駅

KITCHEN TAKE

キッチン タケ

ローストポークの 網焼きセット

※ 4/1 ~ 4/30 の期間限定

1,080円
(税込)

13



※下記のセットが付きます (平日限定セットメニュー)

【セットメニュー】 チキンとナムルのサラダ、白菜とアサリのクリームスープ 【デザート】 デザート3種盛合わせ 【ドリンク】 ソフトドリンク

満足ランチにセットされた 3種のデザート盛り合わせに金メダル

これだけついて1,080円とは驚きです。お目当てはなんといつでもデザート3種盛合わせ。女子会ばかりではなく甘党男子だって大喜び間違いなしです。メイン料理は網焼きにライスコロケ、ナポリタンのチーズ焼きがセットですから、これだけで大満足です。宮古駅からすぐ近くも魅力です。



DATA

KITCHEN TAKE キッチンタケ

☎ 0193-63-5775

〒027-0083 宮古市大通3-5-20 ホテルビックウェーブ1F

🕒 11:30-21:00 (L.O.20:00)

🗓 日曜 🗓 10台 🗓 20席

14



宮古市では有名な老舗料理店、
希少な龍泉洞黒豚の陶板焼き、
さすがの金メダル

三陸は肉類も豊富です。中でも龍泉洞黒豚は希小品で、おかめにも週1回しか入荷しません。ヘルシーで美味しい龍泉洞黒豚は、年々人気が高まっています。目の前で焼く陶板焼き、アツアツをさっぱりポン酢でいただきます。さすがの老舗の味に感動。



DATA

割烹 おかめ

☎ 0193-62-2456

〒027-0084 宮古市末広町 1-18

☎ 11:00-14:00 (L.O.13:30) 17:00-21:00 (L.O.20:30) 休 月曜 (変更の場合あり)

駐 2台 (有料駐車場利用の場合は、2,000円以上のお食事で1時間のサービス券) 席 20席

岩手
さんりく
漬け膳
井

参加店

三陸鉄道リアス線

津軽石駅

ひろや食堂

わかめラーメン

※このほか、同じ麺を使用した「わかめざる(550円)」もおすすめ。

700円
(税込)

15



荒涼とした津波被害の津軽石に 希望を燈した家族の愛に金メダル

大打撃を受けた宮古市の津軽石地区。店も津波で流出したが、地域の元気のためと夫婦、家族全員で団結し店を再開した。津軽石の奥には重茂半島があり、有名な重茂漁協がある。色、ツヤ、厚み、味、どれを取っても日本一と惚れ込んだ重茂のわかめを練り込んだ自慢の麺。心の隅々まで温くなる店だ。



DATA

ひろや食堂

☎ 0193-67-3240

〒027-0203 宮古市津軽石8-115

🕒 11:00-19:00

🗓 休月曜 🚗 10台 🪑 20席

もっとおトクに
三陸鉄道を
楽しもう!



まち歩きを楽しんだり、車窓を楽しんだりする以外にも、三陸鉄道を暮らしやレジャーに使えるおトクな企画きっぷをご用意しました!

◆乗り放題のお得なきっぷ

リアス線区間別

1日フリー乗車券

土休日に1日限りリアス線の指定区間乗り放題の便利なきっぷ!

■盛～釜石間用 1,500円

発売駅 盛、綾里、三陸、釜石

■釜石～宮古間用 2,300円

発売駅 釜石、大槌、陸中山田、宮古

■宮古～久慈間用 2,500円

発売駅 宮古、島越、田野畑、普代、陸中野田、久慈

リアス線全線

2日間フリー乗車券

土休日に発売する2日間用リアス線全線乗り放題きっぷ

リアス線 盛～久慈間全線乗り放題、さらに2日間有効で6,000円とお得通常の往復普通運賃より1,420円お得です。

発売駅 盛、綾里、三陸、釜石、大槌、陸中山田、宮古、島越、田野畑、普代、陸中野田、久慈

◆途中下車ができる便利なきっぷ

片道途中下車きっぷ

三陸鉄道の普通乗車券は途中下車できませんが、観光などに便利な途中下車ができる企画乗車券をご用意しました。

■宮古～久慈 1,850円[有効期間1日]

発売駅 宮古→久慈は宮古駅、久慈→宮古は久慈駅

■盛～宮古 2,270円[有効期間1日]

発売駅 盛→宮古は盛駅、宮古→盛は宮古駅

■盛～久慈 3,710円[有効期間2日]

発売駅 盛→久慈は盛駅、久慈→盛は久慈駅

■釜石～久慈 2,990円[有効期間2日]

発売駅 釜石→久慈は釜石駅、久慈→釜石は久慈駅

三陸鉄道に乗れる

JR東日本の特別企画乗車券

JR東日本発売の特別企画乗車券で三陸鉄道に乗れる商品がございます。便利でお得です!



■対象商品 / 大人の休日倶楽部バス、三連休東日本・函館バス
有効期間内であれば三陸鉄道リアス線乗り放題です。

■発売箇所 / JR東日本の駅のみどりの窓口、旅行センターおよびJR北海道の駅のみどりの窓口、旅行センター等
三陸鉄道では、宮古駅のJR乗車券発売のみどりの窓口でのみ発売します。

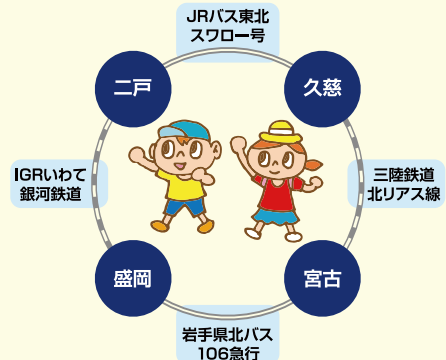
■発売期間と価格 / JR東日本へお問い合わせください

きたいわてぐるっとパス

鉄道とバスを使って、盛岡—宮古—久慈—二戸をぐるっと一周できる乗車券

通年発売 使用開始から3日間有効

1枚 4,980円



発売駅 三陸鉄道宮古駅、久慈駅
IGRいわて銀河鉄道盛岡駅、二戸駅など

※4カ所のどこからでも出発できます。
※購入時に右回りにするか左回りにするか決めて頂きます。
※途中で逆には戻れませんが、有効期間内なら同方向へは何周でもご利用いただけます。

お問合せ先 三陸鉄道(株)旅客営業部 TEL: 0193-62-7000 FAX: 0193-71-1200

久慈駅 TEL: 0194-52-0177 / 宮古駅 TEL: 0193-62-7000

釜石駅 TEL: 0193-22-1616 / 盛 駅 TEL: 0192-27-1504

このパンフレットに記載の価格は2019年3月末の時点です。消費税改定等で変更になる場合があります。

磯うどん

680円
(税込)

16



地元の食材を知り尽くし、
うどんとのベストマッチを
生み出してきた情熱に金メダル

仮設店舗も人気でいつも混んでいた。常連客も復興関係者も、あの震災の後に味わう感激の味だった。すべて県内の産地にこだわり、季節感を特に大事にしている。春から初夏にかけては、すこぶる美味しい山田産の海藻（新ワカメ、生マツモ、メカブなど）に乗った「磯うどん」が味わえる。



DATA

釜揚げ屋

☎ 0193-82-2173

〒028-1332 下閉伊郡山田町山田4-5-1

🕒 11:00-15:00

🗓 月曜 🚗 10台 🍽 30席

いわて 幸せ大作戦!!

～ 美食・絶景・イベント「黄金の國、いわて。」～

2019年は、三陸鉄道リアス線全線開通を皮切りに三陸防災復興プロジェクト2019やラグビーワールドカップ2019™日本開催など、いわて三陸でのイベントが盛り沢山!

2019年3月21日～11月4日まで「いわて幸せ大作戦!!」をテーマにした観光キャンペーンを展開。

「黄金の國、いわて。」で旅の幸せを発見しよう!



八幡平ドラゴンアイ



三陸鉄道



浄土ヶ浜



いわての
情報を
紹介中!



イーハートブログ

検索



いわての旅

検索

<https://iwatetabi.jp/>

黄金の國、いわて。

いわて観光キャンペーン推進協議会 (岩手県商工労働観光部観光課) 〒020-8570 岩手県盛岡市内丸 10 番 1 号 TEL 019-629-5574

ホタテ天丼

(小鉢、お新香、味噌汁付)

1,000円
(税別)

和 seafood いろいろ



ホタテを殻ごと揚げるなんて、
想像を超える旨さはさすがの金メダル

おーっと、この迫力。食欲がピークになってしまう見た目と天ぶらの香り。早く食べたいと衝動に駆られ、箸をつけるのとさらに驚きの光景が。なんとホタテが殻ごと揚げられている。もちろん食べやすく工夫されており当然のごとく、美味しさは格別。さすがの名店。

DATA

和 seafood いろいろ

☎ 0193-82-4960

〒028-1332 下閉伊郡山田町中央町6-17

🕒 11:30-14:00 (L.O.)、17:00-22:00 (L.O.)

📅 休 火曜 📅 駐 10台～ 📅 座 60席



三陸鉄道リアス線

陸中山田駅

三陸味処 三五十

あかもく シーフードスープパスタ

980円
(税別)

18



復活の主演は「あかもく」。
研究を重ねて
世に広めた努力に金メダル

栄養ぎっしりと大注目の海藻「あかもく」をメニューに取り入れたのは10年以上前。津波で全壊した店が本設店舗として山田駅前の元の場所に復活。多くのファンが待っていた。まさに山田町復興のシンボリックな「三陸味処」。



DATA

三陸味処 三五十

☎ 0193-82-3510

〒028-1342 下閉伊郡山田町川向町6-43

🕒 11:30-14:30、17:00-22:30

🗓 不定休 🚗 4台 🍽 40席

岩手
さんりく
漬け膳井

参加店

イカ腑いり定食

1,000円
(税別)

お食事処・民宿 **さんずろ家**

※小鉢は日替わりです。



眼前の雄大な海景色も味の一つ。
イカを知り尽くした料理人に金メダル

目の前に浪板海岸と広大な湾が広がる絶景ポイントに建つ昔からの名店。名物料理はイカ飯や海鮮ラーメンのほか迷ってしまうくらいのメニューの数々。イカの腑を香ばしく炒ったところに野菜と豆腐と一緒にいただく。イカ腑いり定食はボリュームもたっぷり。

DATA

お食事処・民宿 **さんずろ家**

☎ 0193-44-2413

〒028-1101 上閉伊郡大槌町吉里吉里 13-9-22

🕒 11:00-14:30、16:30-20:00

📅 休 月曜 📅 20台以上 📅 12席



割烹 岩戸

20



三陸を代表する和食の達人。 真摯な料理への取り組みと故郷への 想いに金メダル

三陸を代表する大槌の名店。親方のこだわりは地元の食材を徹底研究し、自分の腕を信じて最大限に表現すること。シンプルに素材の個性を引き出すこと。特に「桜蒸し」には特別な思いが。故郷が元通り明るく復活することを願う日々。



DATA

割烹 岩戸

☎ 0193-42-3357

〒028-1132 上開伊郡大槌町 大ケ口2 丁目3 -39

🕒 11:30-14:00、17:00-20:30

🗓 休 月曜 🚗 8 台 🍴 テーブル3 卓・座敷あり

三陸鉄道の 「黒字化」を目指し、 「クロジカくん」が登場!

三陸鉄道を勝手に
応援する会が
クロジカくんを提供。
クロジカせんべいを
買って、食べて、
三鉄を応援してください。

お買い求めは…

- 三陸鉄道の駅
(盛駅、釜石駅、
宮古駅、久慈駅)
- 遠野市
「道の駅遠野風の丘」
- イオンモール盛岡南
「結いの市」
- イオンスーパーセンター
釜石店

1袋 200円

(税別・税込 216円)

※ 5個箱入り「三鉄絵葉書
付」1,080円(税込・送料別)
もあります。

醤油味

塩味



[お問い合わせ]

三陸鉄道株式会社本社 物産担当
〒027-0076 岩手県宮古市栄町4番地
TEL 0193-62-8900

三陸鉄道を勝手に応援する会 事務局

〒020-0874 岩手県盛岡市南大通1丁目3-1
「はんこ広場盛岡店」内
TEL 019-613-3655 URL <http://santetuouen.com>



ランチを食べれば
「三鉄ポストカード」がもらえる！
三鉄応援に金メダル

ホテル内には三鉄応援のPRコーナーが常設。宿泊者には三鉄応援プランがあり好評だ。レストランでは「三鉄ランチプレート」（スープ付）を用意。メニューも充実。駅1グルメを持参した人や三鉄乗車を伝えれば、ドリンクがサービスとなり、三鉄のポストカードをプレゼントする。



DATA

レストラン「ラ・ピエトラ」

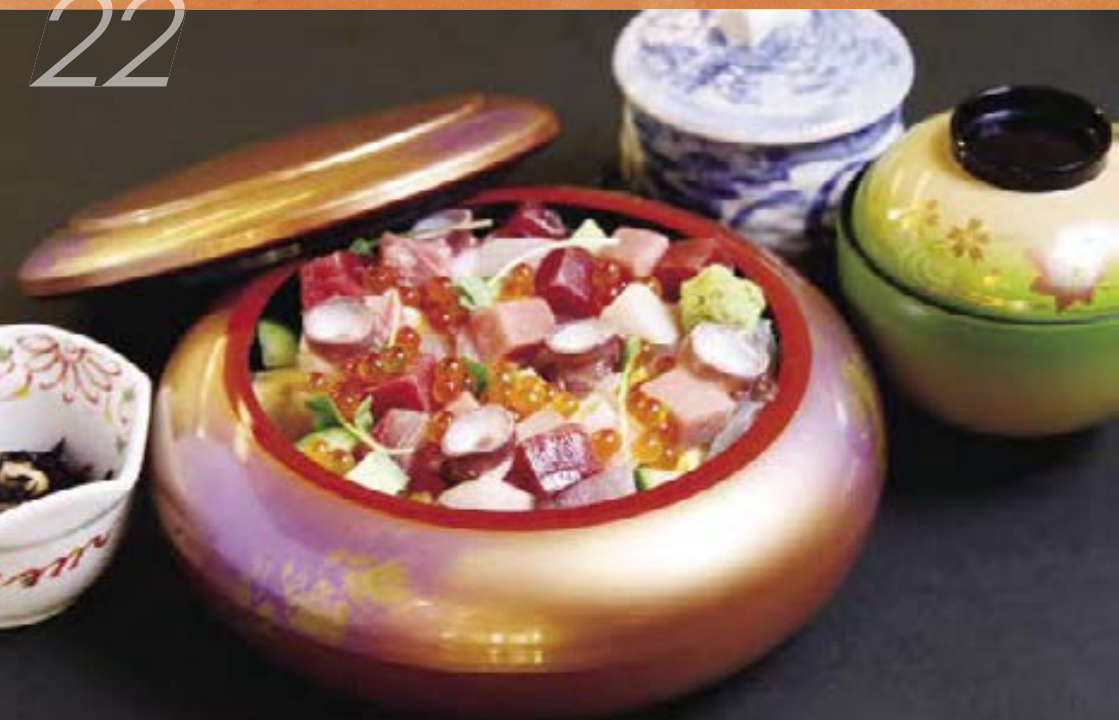
☎ 0193-22-6611

〒026-0024 釜石市大町1-8-1釜石ベイシティホテル2F

🕒 11:30-14:00(L.O.), 17:00-20:00(L.O.)

📅 木曜夜・日曜 📍 ホテル向かい専用駐車場(レストラン利用で2時間サービス) 📊 テーブル 45席

22



和食の職人魂と確かな腕、
妥協できない不器用さに金メダル

宮川料理長が作る「ばらちらし」は海産物の華が咲いたような美しい盛り付けの一品。常に新鮮なものが入荷する恵まれた環境から生まれる料理はまさに三陸の味。駅前という好立地や多言語表記のメニューもあり、常に賑わう人気店。夜の部も営業。

DATA

和の膳 みや川

☎ 0193-22-1234

〒026-0031 釜石市鈴子町2-1 サンフィッシュ釜石2F

🕒 11:30-14:00 (L.O.13:30)、18:00-21:00 (L.O.20:30)

📅 休月曜 🚗 駐10台 🍽️ 40席





にぎわい 東北のデザイナー
真島秀和

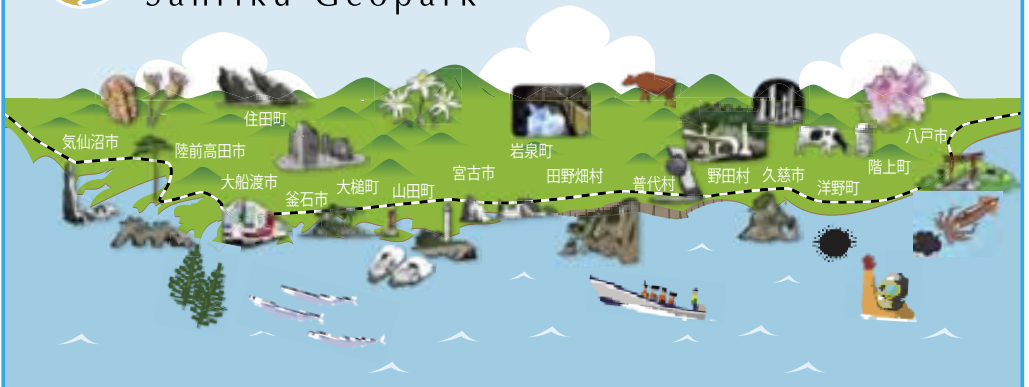
にぎわんこ

つなげよう、
ふるさとのチカラ。

東北のにぎわいを、ひとつひとつの商品から。
生産者とお客さまをつなぎ、
魅力あふれる東北をみなさまとともに。



三陸ジオパーク
Sanriku Geopark



知識が**変**われれば、景色が**変**わる。

～そんな体験をご用意しています～

JR 上有住駅

松嶋家

とりハラミ釜セット

1,330円
(税込)



沿岸と内陸を結ぶ中継の町 「住田町」。鶏ハラミで名物化した 釜飯に金メダル

注文を受けてから炊き込みます。だから少々時間がかかりますが、待った分のお返しは「感激の美味しさ」。住田町の名物「鶏ハラミ」は一羽から10gしかとれない貴重な部位。炊き込みご飯には地元のシイタケや筍、そぼろなど具だくさんで彩満載です。

DATA

松嶋家

☎ 0192-46-3052

〒029-2311 気仙郡住田町世田米字川向76-2

🕒 11:00-15:00、17:00-20:00

📅 不定休 🚗 30台 🍽️ イス席24席・小上がり8席



JR 上有住駅

すみたのだいどころ

kerasse

住田野菜サラダバー

(ランチメニュー注文で食べ放題)

24



**ランチ注文でサラダバーが
食べ放題。脇役なのに主役級。
サラダバーに金メダル**

地元で栽培された種類豊富な新鮮野菜を使い、ランチを注文した人は誰でも食べ放題という太っ腹のサラダバーです。テーブルに所狭しと並んだ色鮮やかな野菜にワクワク。美味しい! と人気の自家製ドレッシングも魅力的。



DATA

すみたのだいどころ kerasse

☎ 0192-22-7828

〒029-2311 気仙郡住田町世田米字世田米駅13 (まち家世田米駅内)

☎ 11:30-14:00 (L.O.13:30)、18:00-22:00 (L.O.21:00) ㊟ 水曜、第一・第三月曜、第一・第三日曜夜、年末年始 ㊟ 10 台 ㊟ 74 席 (テーブル 32席・オープンテラス24席・座敷18席)

rakra

ラ・クラ

大人のための北東北エリアマガジン



特集

もっと自家焙煎コーヒーを。

味の好みも、飲み方も十人十色。
コーヒーには、
正解がないのかも知れない。
それでも、コーヒーを追求する
焙煎士、バリスタがいる。
コーヒーの世界は、
なんて興味深いのだろう。

rakra 34



3・4月号 特集
もっと
自家焙煎
コーヒーを。
レギュラーコンテンツ
楽喜雑貨店
乗りノリでいこう！
ゆるり宿じかん
みちのく遺産
ほか

北東北の暮らしをもっと楽しむために。

2019 3・4月号 発売中！

隔月刊(偶数月25日発売) 定価 700円

お求めは、青森・秋田・岩手の書店、コンビニで！



バックナンバーも
よるしく！



編集・発行 川口印刷工業株式会社 ラ・クラ編集室 TEL 019-632-2211

ラ・クラはウェブサイトからも注文できます www.rakra.jp/

恋し浜 帆立バーガー

単品 1,004円(税込)

ランチプレート 1,490円(税込)

25



三陸ホタテバーガーを名物にした 功労者。アイデアと郷土愛に 金メダル

三陸鉄道「恋し浜駅」。眼前の恋し浜。若手漁業者が愛情を込めて育てたホタテ「恋し浜ホタテ」。身が厚く甘さがひときわ際立つホタテ。そのホタテを丸ごとコロケに。15cmもある大きなハンバーガーに食らいつき、至福のひと時をお過ごしください。



DATA

ザ・バーガーハーツ

☎ 090-2953-0997

〒022-0003 大船渡市盛町字町9-5

☎ 11:30-21:00 (L.O.20:30)

☎ 月曜 ☎ 3台 ☎ 約30席

BRT大船渡魚市場前駅

れすとらん海

～ kai ～

明日丸

2,200円
(税込)



大船渡魚市場の一番上にあるお店。
展望抜群に金メダル

新しくなった大船渡魚市場は、近代的な施設はもちろん、大船渡湾を一望できる巨大な建物。その一番上にあるのでさらに展望は抜群だ。当然眺めばかりではなく、市場直送の新鮮そのものの魚介類が舟盛りになり、ご飯とみそ汁はおかわり自由というサービスに大満足。

DATA

れすとらん海～ kai ～

☎ 0192-27-9939

〒022-0002 大船渡市大船渡町字永沢209 大船渡魚市場3F

☎ 11:00-14:30 (L.O.14:00)、朝7:00-9:30 (月～土・メニュー限定)

休 水曜 駐 有 (大船渡魚市場駐車場) 圏 40 席



参加店



地魚海鮮丼

三陸おさかな食堂

(味噌汁・漬物・和え物の小鉢付き)

1,680円
(税込)

27



大船渡を代表する魚介類料理、旬の楽しい演出に金メダル

2017年4月にオープンした復興のシンボルの施設「キャッセン大船渡」。産直スタイルのお店は、新鮮な海産物のほか、地元の野菜や惣菜、お土産品まで揃い、施設の空間は開放的で明るく、大船渡の未来を象徴。その奥にある食堂だからこそ、味、新鮮さは間違いなし。



DATA

三陸おさかな食堂

☎ 0192-47-5309

〒022-0002 大船渡市大船渡町野々田10-3 キャッセン大船渡内

🕒 11:30-15:30 (L.O.15:00)

🗓 毎週火曜・第2水曜 📍 130台 (キャッセン大船渡モール&パティオ共用) 🪑 54席

岩手
さん
手
漬
け
ず
り
く
く
井

参加店

鮭・いくら親子丼

1,000円
(税込)

28



絶景を眺めながら美味しい食事。 基石海岸一押しメニューに金メダル

岩手三陸を代表する景観が眼前に広がるお店。絶景を眺めながらいただく鮭、イクラの親子丼は、魚介類を知り尽くした親方の考案。三陸ならではの味に「来たかいがある」とお客様の声。満足間違いなしの岬の一押し。磯ラーメンも大人気。



DATA

御食事処 岬

☎ 0192-29-3076

〒022-0001 大船渡市末崎町字大浜 221

☎ 11:00-17:00 (夜は予約のみ)

休 不定休 駐 20台 圏 40席



かもめテラス

KAMOME TERRACE

三陸菓匠さいとう 総本店



かもめの玉子の
黄味餡だよ!



かもめソフト

かもめテラス
限定
KAMOME TERRACE



DECOかもめの玉子



土日祝開催!

体験

かもめテラス 検索

www.kamometerrace.com

〒022-0002

岩手県大船渡市

大船渡町字茶屋前38-1

営業時間 / 9:00~19:00

☎ 0120-311-514

笑顔になって楽しもう!

寛ぐ
えんがわカフェ

遊ぶ
キッズスペース

作る
マルチキッチン



国道45号長内地区道路



三陸鉄道島越駅付近



国道45号宮古北地区道路



UR大船渡CM事業

東急建設は
三陸の復興に貢献します。

美しい時代へ——東急グループ
Town Value-up Management
東急建設



29



三陸を代表するホタテのランチ、
味、量、価格、大人気に金メダル

ホタテの養殖に人生を懸けてきた店主。大震災から立ち上がったのもホタテがあったから。たっぷり濃厚のホタテと香ばしい醤油の香りについつい食欲も増大。遠方からもわざわざ訪ねてくる人気店。昼時の混雑も納得。(ホヤも大人気)



DATA

こんの直売センター

☎ 0192-54-3571

〒029-2206 陸前高田市米崎町字道の上75-1

🕒 11:00-15:00

🗓 水曜 🚗 15台 🍽 26席



地元広田湾のタコのみ使用。 徹底した地元愛と美味に金メダル

徹底してこだわりました。材料は地元のタコのみ。新鮮なタコを揚げと煮の2種を丼に載せました。贅沢で美味しいタコ丼は、「ふるさと三陸オリジナル丼グランプリ」で最優秀賞を受賞、人気 No.1 メニューになっています。



DATA

食堂カフェ 仙華園

☎ 0192-55-5445

〒029-2206 陸前高田市米崎町字川向7-3

🕒 11:00-21:00、(カフェ)9:00-18:00

📅 休 火曜 🚗 駐 20 台 🍽️ 圏 45 席



海の幸がぎっしり詰まり、
美味しく、リーズナブル。
嬉しさに金メダル

地元、広田湾の海の幸も含め、ぎっしりと食材が詰まっています。「ホタテ・ムール貝・海老・蟹爪・ヤリイカ・わかめ・ふのり・のり」がトッピング。麺には三陸産のわかめが練り込んであります。具材の豪華さに夢になってしまうほどの海鮮ラーメンです。「次はいつ来ようかな」と何度も食べたくなってしまう。



DATA

はこね食堂

☎ 0192-56-2911

〒029-2207 陸前高田市小友町字茗荷1-237 気仙大工左官伝承館内

☎ 11:00-14:00 (L.O.13:30)

☎ 水曜 ☎ 70台 ☎ 約30席

夜-1

初めての人も居心地がいい、
旅の疲れも癒される。
安心して三陸の味を楽しめる夜の料理店。

どんなに辛くても、どんと構えて郷里の復興を支えてきた居酒屋。

共通するのは「人懐っこい店主」。

リーズナブルで初めての人も安心して三陸の長い夜を楽しめる。

趣向を凝らした料理の数々。今宵はゆつくり「夜-1」食堂でおくつろぎを。

●夜-1(ヨルイチ)参加店

久慈駅	鯨処 きよ田
	魚棚 (うおんだな)
岩泉小本駅	お好み焼 広島屋
宮古駅	山小屋
	和食処 浜ゆう
大槌駅	屋台居酒屋 みかドン
釜石駅	居酒屋 いなかつべ
	味処 海舟
BRT大船渡駅	くいもんや わい
	北の味処 鯛不知
BRT陸前高田駅	Dining しば多
	陸丸





オススメ
料理

海鮮丼とまめぶ汁
2,000円(税込)

- 主なメニュー
- ・自家製豚の角煮 …………… 600円
 - ・さっぱり豆腐サラダ …………… 600円
 - ・サーモンとホタテのカルパッチョ … 900円
 - ・本日のお刺身盛り合わせ … 1,800円～



☎ 0194-52-0800

〒028-0051 久慈市川崎町5-1シグマビル1階
 ☎ 11:30-14:00 17:00-23:00 (L.O.22:00) 休 日曜 駐 有
 席 カウンター4席、座敷62席

久慈駅 鮭処 きよ田

ゆったりと北三陸の夜を楽しめる
 「しあわせ感」溢れるお店に
 金メダル

久慈弁好きの親方曰く「久慈は美味しいと言われてもらうことが何よりうれしい」と。久慈産鮮魚は自信を持ってお勧めする。「まめぶ汁」とセットになった「海鮮丼」は「きよ田」の名物。三鉄大好き夫婦が営む久慈の「しあわせ食堂」。



久慈駅

うおんだな
魚 棚



徹底して「三陸の味の魅力」を追求。
 北三陸に「うおんだな」あり。
 その名声に金メダル

久慈の名店として名高い。天然ホヤの料理の種類は秀逸。旬の素材を活かした料理の数々に、久慈の夜は一味違った楽しみとなる。手間暇をかけた料理も多く、地魚（アイナメ）を秘伝のタレ（ゆず入り）で数日漬け込み焼き上げる幽庵焼きは絶品。



オススメ
料理

魚棚幽庵焼き
580円(税込)

- 主なメニュー
- ・海鮮納豆ばくだん …………… 400円
 - ・なまこ酢 …………… 500円
 - ・究極のコロッケ …………… 680円



☎ 0194-52-0606

〒028-0065 久慈市十八日町1-15
 ☎ 17:00-22:00 (LO21:30) 休 日曜 駐 3台 席 38席

岩泉小本駅 お好み焼 広島屋



オススメ料理

岩泉食材を使って本格的な「広島お好み焼き」その心意気に金メダル

うれいら商店街の人気精肉店「上あめや」の特製ホルモンを使った鉄板焼き。ただのホルモンじゃない、希少部位「テッポウ」を使ってピリ辛仕上げ。男子力丸出しのメニューと思いきや、女子力満点の女性たちも「冷やしあめスキー」を飲みながら一緒に盛り上がり。お酒と一緒に注文、1日5食限定です。



ホルモン焼き 800円(税込) ※1日5食限定

- 主なメニュー
- ・冷やしあめスキー……………600円
 - ・かきのバター焼き(5食限定)…800円
 - ・どんぶりシーフードサラダ…650円
 - ・カマンベールのかきまぜフォンデュ…650円



店主 筒井 聖美さん

☎ 0194-22-5680

〒027-0501 下関伊郡岩泉町岩泉字村木54
 営業 11:30-13:30 (L.O.) 18:00-22:00 (L.O.) 休 月曜 駐 6台
 席 27席

宮古駅 山小屋



「山小屋」、なのに海産物などメニューが豊富。笑って過ごせる明るいお店に金メダル

宮古市の中心に位置する「山小屋」。イケメン店長と明るい従業員がてきぱきと働く気分のいい雰囲気いつもお客でいっぱい。日本酒、焼酎は本格的なラインナップ。旬の海産物が毎日変わるメニューボードが楽しみなお店。



オススメ料理

ミックスホルモン焼き 950円(税別)

- 主なメニュー
- ・穴子の天ぷら……………880円
 - ・もつ煮……………380円
 - ・漬け丼セット……………780円より



☎ 0193-63-3721

〒027-0084 宮古市末広町3-3
 営業 17:30-24:00 休 月曜 駐 無
 席 座敷12席・テーブル4席・カウンター4席



オススメ
料理

宮古駅 和食処 浜ゆう



ハマユウの花のように
白い板前姿がよく似合う親方の
職人気質に金メダル

神事にも使われる白い布の元「ハマユウ」。この花の名前から付けた店。食材には決して妥協せず、鮮度と美味を追求してきた宮古の名店。三陸、特に宮古の食材には愛情と誇りを持って取り扱う。一手間かけた海鮮料理を求め人々が集う。夫婦で営む毎日。二人の楽しみは畑仕事。



その日の地魚の刺身盛り
1人前 1,500円～(税別)

- 主なメニュー
- ・豚の角煮 …………… 800円
 - ・牡蠣フライ …………… 700円
 - ・どんこ唐揚げあんかけ …… 750円

☎ 0193-62-8264

〒027-0083 宮古市大通1-4-23

☎ 17:30-22:00 休 日曜 駐 無 圏 33席



大槌駅

屋台居酒屋 みかどん

みかちゃん(奥さん)を「みかどん」と呼び、店名にしてしまう店主の愛に金メダル。

お店の名前が「みかどん」。のろけもここまでくれば立派。愛する奥様(みかちゃん)の名前なんです。震災で失ったものは多いけど、ご主人のテーマは「起死回生」。まさに有言実行。町内でいち早く屋台営業を再開。その日の材料は大槌の定置網から直接仕入れ、極鮮度の刺身は自慢の逸品。残った粗はアラ汁に。全国にファンがいることも納得。



オススメ
料理

焼き魚(日替わり)
300円～(税込)

- 主なメニュー
- ・ムール貝蒸し …………… 400円
 - ・殻つきうに …………… 500円
 - ・焼き鳥盛り合せ …………… 500円
 - ・お刺身(日替わり) …………… 500円



☎ 090-2362-9873

〒028-1131 上閉伊郡大槌町大槌23-9

大槌北小復幸きらり商店街内

☎ 17:30-22:00 休 月曜 駐 有 圏 約20席





旬の三陸の魚 刺身盛り合わせ
1,500円(税別)

- 主なメニュー
- ・どんこ味噌たたき焼き…………… 750円
 - ・焼き鳥 …………… 100円～200円
 - ・牛すじ煮込み …………… 600円
- ※金額は全て税別

☎ 0193-27-2829

〒026-0034 釜石市中妻町1-16-11
 営 17:00-23:00 (LO22:30) 休 日曜・祝日 駐 6台 席 36席

釜石駅 居酒屋 いなかっぺ

炭火焼き、鮮魚、大衆性、
和みへの徹底した
「こだわり」に金メダル

夜-1へ登録後、パンフレットを見て行った人たちから「楽しくておいしいお店」と評判が急上昇。とびっきり活きのいい三陸の魚を常に提供したいと、熱い思いの店主と家族が営む。魚類のほか、多数の居酒屋メニューが並ぶ。地酒浜千鳥との相性がいい店としても有名。



大将 坂本 倉蔵 さん

釜石駅 味処 海舟

魚介類を知り尽くした
プロのワザと釜石大好きな
ハートに金メダル

三陸自慢の「どんこ」は見た目より、純白で柔らかいきれいな身が身上。肝とねぎと味噌を和えて口から入れて焼く「どんこの味噌焼き」が一番のお勧め。そのほか、潮風にさらして造る干し物は、どれも絶品。ボランティアで訪れた全国のファンが多い。とにかく、The 釜石、満足できる店の代表格だ。



どんこのみそ焼き
700円から(税別)

- 主なメニュー
- ・アナゴ天ぷら …………… 900円
 - ・三陸産和風ホタテシチュー… 1,000円
 - ・マンボ小腸塩焼 …………… 650円
 - ・タコ炙り刺 …………… 700円
- ※金額は全て税別

☎ 0193-22-0751

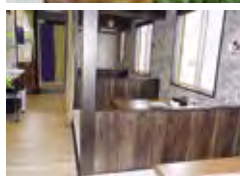
〒026-0021 釜石市只越町1-1-7
 営 17:00-23:00 ※ランチは予約のみ受付
 休 日曜(予約があれば営業) 駐 有 席 カウンター6席、座敷18席

BRT大船渡駅**くいもんや わい**

オススメ
料理

手づくり鶏つくね(南部鶏の卵を添えて)
600円(税抜)

- 主なメニュー
- ・南部鶏串盛り合せ(5本) … 750円
 - ・南部鶏を使っただし巻き玉子 … 540円
 - ・お刺身(2人~4人前) … 1,500円~
 - ・いかの丸焼き … 800円
- ※金額は全て税別



店に入ればすぐ仲間に。
しかも地元愛ぎっしりの食材、
楽しい店に金メダル

地産地消にこだわり、三陸の新鮮な魚介類と地元気仙地方自慢のブランド鶏「南部鶏」のメニューがお勧め。お酒も充実し観光客も常連客もいつもワイワイ楽しい声が響いています。今宵は「わい」で三陸を楽しんでください。



店主 村上 慎吾さん

☎ **0192-22-9996**

〒022-0002 大船渡市大船渡町字野々田18-10
 営]月・水~土・祝 17:00-22:00 (LO21:30) 休]火曜
 駐]6~7台 席]40席

BRT大船渡駅**北の味処
鱈不知**

ずっと「この味」「地元の味」を
守り抜いてきた
一途さに金メダル

震災から立ち上がり、新設した店舗は明るく、楽しく、気軽、の3拍子。その日一番の鮮度と美味をそらえた刺身5点盛りはいつも大人気。お酒の種類も多く、長居が出来る店として評判を呼んでいる名店。



オススメ
料理

季節の刺身5点盛り
1,630円(税込)

- 主なメニュー
- ・南部どりの串焼き(2本) … 420円
 - ・つぶバター醤油焼き … 580円
 - ・珍味三点盛 … 980円



☎ **0192-47-3677**

〒022-0002 大船渡市大船渡町字茶屋前 41-2
 営] 17:30-23:00 (L.O.22:00) 休]火曜 駐]有
 席]60席(カウンター席あり)





オススメ料理



季節のお刺身盛り合わせ

※写真の盛り合わせは5~6人前 1,500円~(税込)

- 主なメニュー
- ・牡蠣と塩辛のアヒージョ … 800円
 - ・牡蠣フライ大先生 …… 700円
 - ・「郷土料理」紅葉漬 …… 500円
 - ・全カサラダ(ドラゴンフルーツ使用)… 600円

☎ 0192-22-7791

〒029-2205 陸前高田市高田町字西和野108-1

☎ 17:00-23:00 (L.O22:00) 休 不定休 駐 15台 席 50席

BRT陸前高田駅

Dining しば多

ゆっくり、ゆったり、気軽に、
癒しの空間、サービス満点に
金メダル

大好きな陸前高田で独立しようと、震災から復興に全力を尽くしてきました。念願かない新店をオープン。多くのお客様にゆったりと過ごして頂きたい、楽しい料理を味わっていただきたいと、常に料理研究に取り組んでいます。



BRT陸前高田駅

陸丸

店主の温かさ、地元愛、
「佐藤さんのしいたけバター醤油」
に金メダル

被災した中心街に本設店舗が完成。とても綺麗で温かみのある店内だ。誰もが「こんなに安くていいの？」と驚くメニューの数々。しかも郷土の食材を知り尽くし、美味しく食べていただくために日々奮闘中。「佐藤さんのしいたけバター醤油」は、ぜひ食べていただきたい品の一つ。



オススメ料理

佐藤さんのしいたけバター醤油
480円(税込)

主なメニュー

- ・ホルモン炒め …… 600円
- ・玉子焼き …… 450円
- ・チーズの醤油漬け …… 300円



☎ 0192-47-3653

〒029-2205 陸前高田市高田町大町16-2(KC30-16)

☎ 17:00-22:00 休 不定休 駐 有 席 28席



駅-1グルメ調査隊

調査隊の好みで選んだ「三陸のグルメ金メダル」特集

三陸鉄道が3月23日にJR東日本から山田線の一部の移管を受けて、163キロの一貫鉄道リアス線として新たに開通します。その開通を記念し、「駅-1（エキイチ）グルメ調査隊＝SMAP(sanriku marketing action party)」は、「記念に残るスペシャル号」を発行しようとなりました。

そこで、東日本大震災の年、2011年3月に発行した第1号から第13号までのメニューの中から、「きわめて勝手な自主基準」で、「私が選ぶ三陸グルメ金メダル」を掲載することとしました。どれも三陸自慢の素晴らしいメニューばかり。選考は大変苦労しましたが、調査隊それぞれの好みで選ばせていただきました。

東日本大震災から8年が経過しました。三陸鉄道の新開通や復興道路の完成、防潮堤や災害公営住宅の整備など、大きな変革が姿を現してきています。

一方、大型公共工事の収束化が進むにつれ、工事関係者や震災、防災、観光などの関係人口は大きく減少し、にぎわい感が徐々に減少傾向にあります。駅-1グルメ事務局としては、にぎわい感の復活に向けて、「食で沿岸を元気に」の合言葉で、皆様に喜んでいただけるお店やメニューの発掘に取り組んでおります。

今回の第14号は、選考されたお店の特色を「金メダル」といたしました。その説明をご覧ください、多くのお客様に足を運んでいただけますよう、調査員一同心より願っております。「駅-1グルメ」を持参し、美味しい食を求め、三陸巡りを楽しみくださいませ。

駅-1グルメ事務局

三陸鉄道株式会社内 駅-1グルメ係

〒027-0076 岩手県宮古市栄町4番地

TEL 0193-62-8900 FAX 0193-63-2611 (担当:村上富男・菅川哲也)

会長 中村 一郎

会員 阿部 円香

石川 義晃

五日市 知香

伊藤 貴思

宇夫方 杏奈

海山 宙也

生平 未来

大在家 辰也

小野寺 吉次

小畑 真

菅野 訓貴

菊池 啓

菊地 賢

木登 恵一

桐野 敬

熊谷 燎

郡司 文人

児玉 真菜

駒木 健次

昆野 功

佐々木 恒人

佐藤 学

菅原 悠理

鈴木 理美

千葉 敬

千葉 隆治

富手 淳

中嶋 英俊

新沼 由貴

藤村 真一

又城 圭

松田 純子

三河 和貴子

皆川 哲也

南 敏幸

宮 昌隆

村上 富男

最上 敬

山内 和美

横澤 嘉宗

吉田 真二

吉田 哲

鷲塚 由美子

和田 浩治

プロデューサー 菅野 悟

POKÉMON with YOU トレイン



「乗車記念グッズ」
がもらえるよ!

おもいでノートに
ピカチュウの
スタンプを
あつめよう!



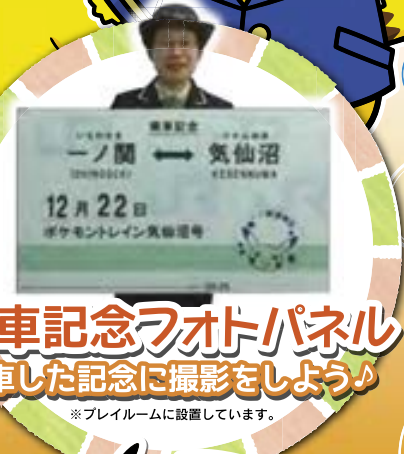
シールも
もらえる!



のぼり、くんだり乗車で
それぞれ缶バッジプレゼント!



乗車の記念に!



乗車記念フォトパネル
乗車した記念に撮影をしよう!

※プレイルームに設置しています。

「ポケモントレイン気仙沼号」のご案内



◆ 運転日

3月2日・3日・9日・10日・16日・17日・21~31日
4月6日・7日・13日・14日・20日・21日・27~30日
5月1~6日・11日・12日・18日・19日・25日・26日
6月1日・2日・8日・9日・15日・16日・22日・23日

◆ 区間

一ノ関駅～気仙沼駅間 1日1往復

◆ 時刻

	一ノ関駅	陸中松川駅	狹鼻溪駅	措沢駅	千厩駅	折壁駅	気仙沼駅
下り	11:01発	11:28着 11:40発	11:44着 11:48発	11:57着 12:04発	12:15着 12:21発	12:31着 12:37発	12:51着
上り	14:37発	14:50着 14:57発	15:07着 15:20発	15:30着 15:43発	15:52着 15:57発	16:00着 16:03発	16:35着

※全席指定席となりますので、乗車券の他に指定席券が必要です。指定席券は乗車日の1か月前の10時より発売します。
※えきねっとでは発売開始日のさらに、1週間前から事前受付(携帯電話経由)が可能です。

◆ 指定席料金 おとな:520円 子ども:260円 ※ご購入の際は、目的駅までの乗車券と指定席券が必要です。

きっぷのお求めは 主な駅の指定席券売機、みどりの窓口、びゅうプラザおよび主な旅行会社へ。(一部お取扱していない箇所がございます。)

指定席はえきねっとでも空席照会・お申し込みができます。 えきねっと 検索

※2019年1月1日現在の情報です。運転日・運転時刻等については、変更となる場合がありますので、ご利用の際は時刻表等でご確認ください。

駅-1グルメ応援隊

- アサヒグループホールディングス株式会社
- イオンリテール株式会社
- 株式会社トヨタレンタリース岩手
- さいとう製菓株式会社
- 東急建設株式会社
- ネスレ日本株式会社
- JR 東日本盛岡支社
- 岩手県沿岸広域振興局
- 岩手県県北広域振興局
- いわて観光キャンペーン推進協議会
- 公益財団法人 岩手県観光協会
- 三陸ジオパーク推進協議会
- 川口印刷工業株式会社
- 三陸鉄道株式会社
- 三陸鉄道を勝手に応援する会



(順不同)

編集長：草野 悟 Design：佐々木 真弓、佐藤 梨奈 Copy：草野 悟

モデル：おおはしさと、まつだかえで松田 楓、やまうち山内 朋佳 Print：川口印刷工業株式会社 吉田 浩二

駅-1グルメ事務局

三陸鉄道株式会社内 駅-1グルメ係

〒027-0076 岩手県宮古市栄町4番地

TEL：0193-62-8900 FAX：0193-63-2611 (担当：村上富男・皆川哲也)