

# 三陸のグルメ

石巻・気仙沼・女川・南三陸…漁場に直結したこのエリアは、何と言っても鮮魚の旨さが抜群。

季節ごとに水揚げされる魚介を使った『ご当地グルメ』は絶品!



## サンマ

全国有数のサンマ水揚げ量を誇る気仙沼市と女川町。大型で脂ののりが良くおいしいと評判だ。刺身や塩焼きはもちろん、すり身汁も家庭の味としてよく作られる。

☎0226-22-4560 (気仙沼市観光協会)

☎0225-54-4328 (女川町観光協会)



## 気仙沼ふかひれ丼

フカヒレの産地として有名な気仙沼のご当地丼。錦糸状にフカヒレを敷き詰めた上に、特大フカヒレの姿煮をドーンとのせる逸品。

☎0226-22-4560 (気仙沼市観光協会)

## ホヤ

海のパイナップルとも呼ばれるホヤは、ビタミンやミネラルが豊富で、5つの味覚「甘味・塩味・酸味・苦味・旨味」を全て持つ珍しい食材。刺身、蒸しホヤ、ホヤごはんなど食べ方もいろいろ。郷土料理のホヤたまごも薦め。

☎0225-54-4328 (女川町観光協会)



## 金華かつお・金華さば

世界三大漁場である三陸・金華山沖で漁獲され、石巻魚市場に水揚げされたもののうち、厳しい基準を満たしたものが認定されるのが「金華ブランド」。脂がのって絶品だ。

☎0225-93-6448 (石巻観光協会)



## 南三陸キラキラ丼

南三陸キラキラ丼は、春夏秋冬でそれぞれ旬の魚介類を豪快に盛り込んだ、見た目も味も豪華な、南三陸のシンボリックなご当地グルメ。さんさん商店街などの店で、味わえる。

☎0226-47-2550 (南三陸町観光協会)



## 石巻焼きそば

二度蒸しによって麺そのものが茶色く、魚介のだしを加えて蒸し焼きにしたものにお好みでソースをかけて食べる。石巻市民のソウルフードだ。

(写真協力:石巻市内・藤や食堂☎0225-93-4645)



## 気仙沼ホルモン

気仙沼ホルモンは、生の豚のモツをミックスして独自のニンニク味噌で味付けしたもの。焼いたホルモンとウスターソースをかけた千切りキャベツと一緒に食べるのが気仙沼流。

☎0226-22-4560 (気仙沼市観光協会)



## くじら料理

かつて国内有数の捕鯨基地として栄えた石巻市牡鹿地区。クジラの肉は現在も食べられており、刺身や寿司で味わえる店もある。

☎0225-95-1111 (石巻市観光課)





### サンマ佃煮

脂ののった鮮度のよい三陸のサンマを秘伝のたれで味付けした人気の逸品。甘辛の醤油だれでじっくりと炊き上げていて骨までやわらかい。ご飯のおともにぴったり。

☎0226-22-4560 (気仙沼市観光協会)

### クリームサンド

気仙沼のソウルフード的な存在として知られるご当地グルメ。大きくやわらかなコッペパンに、ピーナッツやいちごなどのクリームが挟んである甘いパンで、子どもから大人まで人気。

☎0226-48-5022 (気仙沼パン工房)



### 気仙沼帆布

港町である気仙沼では、以前から古くなった船の帆を切り取って、前掛けなどを作っていた。そうした背景もあり独自に発展したのがバッグなどの帆布アイテム。東日本大震災後は全国に流通し人気に。

☎0226-22-4560 (気仙沼市観光協会)



### onagawa fish

天然の木材を使用し、丁寧に磨き上げた魚形のキーホルダーは、なめらかな手触りが特徴。箸置きやコースター、玩具も人気。有料で名前を入れるサービスも。

☎0225-24-8612 (onagawa factory)

石巻産の雄勝石だけが持つ  
漆黒の美しさ『雄勝硯』。  
東日本大震災後に注目された  
気仙沼帆布製品や  
女川のスペインタイル、  
木でできたお魚のキーホルダーなど  
港町の復興を後押しする  
素敵なグッズがいっぱいです。



### スペインタイル

工場の職人が心を込めて一点一点丁寧に仕上げられるカラフルなスペインタイル。高温で焼き上げるので、何年経っても色あせないのが魅力。コースターや時計、表札など、ギフトにもおすすめ。

☎0225-98-7866 (みなとまちセラミカ工房)

### 雄勝硯

600年以上の歴史と伝統を誇る雄勝硯。硯用の黒い光沢を持つ原石は石巻市内の山から露天掘りで採石され、国内の硯の90%を供給している国内最大の硯の産地。

☎0225-57-2632 (雄勝硯生産販売協同組合)



### オクトパス君

南三陸の名産である「タコ」をモチーフに誕生した「オクトパス君」。「置くと(試験に)パス」する縁起ものとして受験生に人気。震災後は、復興のシンボルとしてもグッズ展開されている。

☎0226-46-5153 (南三陸復興タコの会)

### 運氣アップ!

### 7色の開運ミニモアイ像

モアイは「モ=未来に アイ=生きる」の意味があり、チリと南三陸の友好の絆のシンボル。そんな7色のカラフルなモアイ像。金・銀・銅のプレミアムカラーもあり。

☎0220-57-4066 (KEN株式会社 / 南三陸モアイファミリー)

