

三陸のグルメ

南三陸の名物として定番の南三陸キラキラ丼やフカヒレ丼、金華さばなど他で味わえない海鮮グルメを満喫。
石巻焼きそばや気仙沼ホルモンをはじめとしたご当地グルメにも注目！



くじら料理

かつて捕鯨の街として有名だった石巻市牡鹿地区。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)

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数き詰めた上に、特大フカヒレの姿煮をドーンとのせる逸品。
☎0226-22-4560 (気仙沼観光コンベンション協会)



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 (気仙沼観光コンベンション協会)



サンマ

全国有数のサンマ水揚げ量を誇る気仙沼市。大型で脂のりが良くおいしいと評判だ。塩焼きや刺身、つみれ汁、甘露煮など多彩な料理で食される。
☎0226-22-4560 (気仙沼観光コンベンション協会)



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だけが認定されるのが「金華ブランド」。脂がのっていて絶品だ。
☎0225-93-6448 (石巻観光協会)

ホヤ

石巻や女川など、三陸中心に水揚げされるホヤ。ホヤ独特の風味と味わいは、一度好きになるとやみつきになる。
☎0225-54-4328 (女川町観光協会)



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)



三陸のおみやげ

気仙沼のソウルフード・クリームサンドや、伝統の雄勝硯が有名。チリから贈られたモアイ像がある南三陸町のミニモアイ像や、合格のお守りオクトパスなどの縁起物も評判。

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（気仙沼観光コンベンション協会）



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）



運気アップ！ 7色の開運ミニモアイ像

「未来を見守り、明るく照らすモアイ像を家に置きたい！」そんな想いから生まれた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る。

☎0220-57-4066（KEN株式会社／南三陸モアイファミリー）

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み込まれる。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）

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。ご飯のおともにもぴったり。

☎0226-22-4560（気仙沼観光コンベンション協会）



三陸

三陸のグルメ／三陸のおみやげ