

仙台・松島の

グルメ

東北有数の穀倉地『仙台平野』と三陸の豊かな漁場で育まれた極上素材が、仙台・松島の多彩なグルメに。

新鮮な魚介の旨さを生かした寿司や丼、季節限定メニューも見逃せません！



ずんだもち

緑の枝豆を茹でてつぶし、砂糖で味付けした「ずんだ」を餅にまぶして食べる、仙台藩以来の伝統食「ずんだもち」。豆をつぶすことから「豆打（ずだ）」と名づけられたとも。



寿司

世界三大漁場に数えられる三陸・金華山沖で獲れた、新鮮な旬の魚介の旨さは格別。仙台市内の寿司店や海鮮料理店のほか、塩竈市や松島町でも多くの店で味わうことができる。



はらこめし

旬の秋鮭の旨みを詰め込んだ秋限定の逸品。鮭の出汁で炊き込んだご飯に、ツヤツヤのはらこ（イクラ）とふくらとした鮭の身を贅沢に盛り付けたもの。農山漁村の郷土料理百選にも選ばれている。

☎0223-34-0513 (亘理町商工観光課)、
0223-36-9837 (山元町商工観光交流課)



北限のしらす

水揚げ地として日本最北となる名取市関上のしらすは、山からの豊かな水によって脂がのり、鮮度抜群。水揚げ地ならではの生しらすがイチオシ。

☎022-384-2111
(名取市商工観光課)

ほっきめし

冬の貝の王様と呼ばれるほっき貝。宮城県南部の海沿いで古くから伝わる郷土料理「ほっきめし」は、ほっき貝の身を醤油ベースのタレで煮て、その煮汁で炊き込んだご飯の上に身をのせたもの。歯ごたえのあるほっき貝と貝の旨みが染み込んだご飯の相性は抜群！

☎0223-34-0513
(亘理町商工観光課)、
0223-36-9837
(山元町商工観光交流課)



関上の赤貝

奥羽山脈や阿武隈山地からの栄養素が注がれる関上赤貝は、色・艶・味・香り全てにおいて高く評価される。寿司や刺身で食べる、肉厚で色鮮やかな赤貝は、柔らかさの中にも弾力があり、かむほどに口の中に甘さが広がる。

☎022-384-2111 (名取市商工観光課)



牛たん

仙台発祥の牛たん焼きは県内では110店舗を超える専門店があり、仙台名物として宮城県の食文化を代表する食べ物になった。店ごとにこだわりをもった味付けを行い麦飯とテールスープが付いたセットが牛たん定食として人気がある。

☎022-725-7225
(仙台牛たん振興会事務局・キスケフーズ内)

仙台あおば餃子

地域特産の野菜である仙台産雪菜を皮に練り込み、具にも野菜をたっぷり使用した、ヘルシーで子どもから大人まで楽しめる優しい味。

☎022-214-8266 (仙台市農政企画課農食ビジネス推進室)



仙台せり

名取のせりは、良質な水に恵まれた風土と人々の努力が生み出した名取ブランドの誇り。仙台鍋まつりでグランプリを2連覇した名取のせり鍋は、長く伸ばした根っこが美味。

☎022-384-2111 (名取市商工観光課)



のりうどん

岩沼とんちゃん

豚の生ホルモンをジンギスカン鍋で焼く「岩沼とんちゃん」。店によって醤油だれや味噌だれなどがある。食べ比べを楽しんでみよう。

☎0223-22-1111 (岩沼市商工観光課)

東松島市大曲浜産ののりをふんだんに練り込んだ逸品。磯の香りを感じながらツルツルの食感も楽しめる。

☎0225-82-2088 (東松島市商工会)
(写真協力: ちゃんこ萩乃井 ☎0225-82-2478)



カキ

10月頃から冬にかけて旬を迎える。身に旨みが凝縮した濃厚な味わいが特徴で、食べ放題を実施する店もある。

冷し中華

仙台は冷し中華発祥の地。1937年(昭和12)、仙台にある中華料理店の店主たちが、「夏場のメニューを作りたい」と生み出したのが冷し中華。元祖の街・仙台では、いたるところで工夫を凝らした冷し中華に出会える。

☎022-355-5127 (宮城県中華飲食生活衛生同業組合)



いちご

東北屈指のいちご生産地である宮城県。大粒の果実とさわやかな甘さが特徴の「もういっこ」や、「美しい形」「切り口まで赤い」「バランスのとれた味」の三拍子がそろった新品種「にこにこベリー」など、全国から注目を集めるブランドいちごを栽培している。





仙台駄菓子

江戸時代から続く仙台で作られる伝統的な和菓子。穀類を主材料に水飴や黒糖で甘味を付けた、ささら餅、うさぎ玉、ねじり、おこしなどがある。可愛らしく素朴な見た目も特徴的。



松島こうれん

1327年に紅蓮尼が松島で作ったといわれる松島こうれんは、宮城県産のうるち米を使って焼いた米菓子。その技は一子相伝で伝えられてきた。

(写真協力: 紅蓮屋心月庵 ☎022-354-2605)

仙台・松島 のおみやげ

懐かしさあふれる駄菓子から
メディアで話題のスイーツ、
酒蔵ごとの違いが楽しい地酒など
ギフトでも喜ばれる名産品ばかり。
伊達文化が息づく伝統的工芸品には
地域が誇る『匠の技』が光ります。

萩の月



支倉焼



ずんだシェイク



白松がモナカ



仙台スイーツ

萩の月や白松がモナカなど、和洋さまざまな種類がそろった仙台銘菓。テイクアウトドリンクの定番・ずんだシェイクは、地元のみならず観光客からも人気。

喜久福



工芸品

江戸時代中期から続く伝統の織物・仙台平や、美しい光沢が特徴の玉虫塗、漆塗りに華やかな飾り金具が取り入れられた仙台箆筒など、仙台には今も多くの伝統工芸が残る。

仙台箆筒



仙台平



玉虫塗



松川だるま

作並こけし



地酒

伊達政宗公の時代に始まったとも伝わる宮城の酒造り。全国屈指の米どころでもあり、良質な酒米を生産、評価の高い酒蔵も多く各地で個性豊かな地酒が味わえる。



おのくん

小野駅前応急仮設住宅に住む女性たちが作ったソックスモンキー。現在はJR陸前小野駅前の「空の駅」で製造・販売されている。

☎0225-98-8821 (空の駅)



海鮮粕漬

三陸に水揚げされる新鮮な海の幸を、芳醇な宮城の地酒の吟醸粕と極上の仙台味噌をあわせた秘伝の粕に漬けた仙台名物。香りと旨味にあふれた逸品である。



笹かまぼこ

明治時代、豊漁となった魚のすり身を笹の葉の形に焼き上げたのが始まりとされる。仙台みやげの定番で、各店により味や食感が異なるため食べ比べも楽しい。

