

20 白謙蒲鉾店 門脇工場直売所

紅ショウガの香りと
風味が抜群

原料に新鮮な生の魚を使うこと。練り上げる作業にも、職人の技を惜しまず生かすことをポリシーに、「最高に美味しいかまぼこ」を目指す「白謙蒲鉾店」。直売所では毎朝焼いた商品が並びます。プリプリの歯ごたえと白身魚の上品な風味漂う「極上笹かまぼこ」は、白謙の看板商品。ほんのり桜色の「ミニ白謙揚げ 紅しょうが入り」も人気です。隣接する工場の見学も可能(予約制)。



「ミニ白謙揚げ 紅しょうが入り」
(130円)

DATA

所 石巻市明神南11-5 問 0225-95-2845
営 9:00~16:00 休 無休(年末年始を除く)

上品な味わいと
ぷりぷりの歯ごたえ



「極上笹かまぼこ」
(238円)



お取り寄せ



23 栗野蒲鉾店

2025年に創業100年を迎えた石巻の老舗蒲鉾店。**しっかりとした魚のうま味と、弾力ある歯ごたえの蒲鉾**が人気。初代から変わらぬおいしさを守り抜く看板商品「笹蒲鉾」は、トースターなどで温めてから食べるとプリッと歯切れがよく、中はふわふわの食感に。贈答品としてはもちろん、おでんの具やおかずの一品に、夕方には近所の人が買い求める、地元でも人気の逸品です。

魚のうま味がギュウ



「笹蒲鉾」(289円)



「栗野のバジルチーズ小笹」
(191円)

蒲鉾は
鍋の具材にぜひ!
いい出汁がでます



DATA

所 石巻市中央1-9-11 問 0225-96-1232
営 9:00~17:00 休 日曜



お取り寄せ



高級感あふれる
特製折箱で
ギフトに

「奥の風」
(5切入 2,700円)



「奥の風」(10切入 5,184円)

24 奥の風 いしのまき元気いちば店

ギンタラ、ベニザケ、キンメダイといった高級魚の切り身を、西京味噌や熟成京粕に一枚一枚丁寧に漬けた「奥の風」。魚の持ち味を生かした、**職人の目利きと技が冴える丹念仕込みの本漬**は、焼いたときの香ばしさと魚のふっくらとした食感、西京味噌や熟成京粕の豊かな風味がたまらない! 食卓のごちそうのほか、贈答品としても喜ばれています。



お取り寄せ

DATA

所 石巻市中央2-11-11 問 0225-98-4751
営 9:00~19:00 休 元日
※営業時間、休業日は「いしのまき元気いちば」に準ずる

21 さんまのヤマホン あゆみ野店

全国有数の水揚げを誇る**女川港のサンマを使った水産加工品**を扱う「さんまのヤマホン あゆみ野店」。サンマの身を崩さないよう丁寧に、黒酢でじっくりと煮込んだ「さんま黒酢煮」は、黒酢の風味が豊かで骨までやわらかく、世代を問わず愛されている人気商品。女川の冬の風物詩ともいわれる「さんま天日寒風干し」は、特製の塩ダレに漬け込み、天日と寒風で干すことでうま味が増した一品です。

うま味と
栄養価が凝縮



「さんま天日寒風干し」
(2尾※オープン価格)

黒酢でじっくり
骨までやわらかい



「さんま黒酢煮」
(300g
※オープン価格)



DATA

所 石巻市あゆみ野3-2-14 ヤマホンあゆみ野ビル1階 問 0225-98-6301
営 9:30~18:00 休 年末年始

22 戸田海産物店

海産物の旬を見極め、シンプルな加工で素材の持つ魅力を最大限に引き出している「戸田海産物店」。三陸産の中でも一等品のワカメを使用し、香り・味・食感ともに抜群の「三陸産 一等級塩蔵わかめ」、地元でもなかなかお目にかかれないという、幻の逸品「三陸産 最高級ひじき」など、**本物志向の海産物**がそろいます。



肉厚で
色・風味も豊か

「三陸産 一等級塩蔵わかめ」
(150g 540円)

最高級品質を
手作業で選別

「三陸産 最高級ひじき」
(35g 650円)



DATA

所 石巻市中央3-1-40 問 0225-22-3728
営 9:30~16:30 休 日曜



お取り寄せ

25 カクト鈴木商店

石巻市に現存する唯一の「焼ちくわ」メーカー「カクト鈴木商店」。**どこか懐かしくてホッとする味覚、の商品**が人気です。リン酸塩を使用せず、調味料を最小限にし、じっくりと焼き上げた皮が香ばしい「天然素材焼ちくわ」は、おでんにも天ぷらにも最適。冷めてもおいしいと評判の「和風なら饅頭」は、上質なすり身に新鮮なニラとエビを風味よく混ぜ込んだまんじゅう型のかまぼこです。



石巻発祥 ぼたん焼ちくわ、

「天然素材 焼ちくわ」
(2本入 248円)



ふんわり食感で
冷めてもおいしい

「和風なら饅頭」
(3個入 454円)



DATA

所 石巻市魚町2-1-5 問 0225-94-5811
営 10:00~17:00 休 土・日曜、祝日



お取り寄せ



港町で食べる漬け丼を自宅で！

「金華さば漬け丼」
(1,080円)

30 本田水産

昭和22年の創業以来、地元石巻の美味しい海産物を全国へお届け。脂ののった宮城のブランドサバを、こだわりの調味液に漬けた「金華さば漬け丼」や、濃厚&クリーミーなカキのおいしさを特殊な冷凍技術で閉じ込めた「三陸産生カキフライ」は、**手軽ながら本格的な味が自宅で楽しめる逸品**。「金華さば生ハム燻製」、「みやぎスモークサーモン」なども人気です。



「三陸産生カキフライ」
350g(10粒入)
(1,500円)



DATA
所 石巻市流留字五性橋9-45 問 0225-24-2171
営 9:00~16:00 休 土・日曜、祝日



お取り寄せ

29 水月堂物産

「酒蒸しほや」(864円)



ほんのりピリ辛で
お酒が進む！

石巻で水揚げされたホヤやカキなどを使ったバラエティー豊かな加工品が人気。東北新幹線の開業に合わせて販売された「ほや酔明」は、**40年以上のロングセラー！**ホヤ本来のおいしさを閉じ込めた「ほや一夜漬」、ほんのりピリ辛な「酒蒸しほや」は、お酒のお供にぴったりです。直売所には、ほや酔明のグッズなども並ぶほか、**規格外商品などがお得に購入できる自動販売機も設置**されています。



塩分控えめ
さっぱりとした味わい

「ほや一夜漬」(1,296円)



DATA
所 石巻市流留字沖1-50 問 0225-97-5225
営 9:00~16:00 休 日曜、祝日



お取り寄せ

31 マルマサ近藤水産海苔直売所

おやつ、お酒のお供にも！



「オリーブ塩のり」
(40枚入 432円)

石巻産のノリを加工した、**バラエティー豊かなノリを販売するノリ専門店**。一番摘みのノリを使った板ノリのほか、梅、柚子、ワサビ、オリーブといった味付け海苔が人気。「わさび味付のり」はパリッとしたノリの食感とワサビの辛味が絶妙に調和した一品。ご飯に合わせるほか、お刺身を包んで召し上がれ。「オリーブ塩のり」はおやつやお酒のお供に！

DATA
所 石巻市塩富町1-7-26
問 0225-24-0569
営 10:00~16:30 休 不定休



「わさび味付のり」
(32枚入 432円)



26 石巻うまいものマルシェ

石巻で食に携わる10社が立ち上げた、食のセレクトショップ「石巻うまいものマルシェ」。素材の特徴を熟知した専門店が手がける「石巻金華茶漬け」は、ギンザケやサンマ、カキ、ホヤなど種類も豊富。**大きな具材と磯の香りが口いっぱいに広がります。たっぷりの海鮮具材と石巻特産「ぼたん焼ちくわ」を特製出汁で炊き込む「石巻金華釜めし」は、家庭で味わえる「本格釜めし」です。**



7社
の共同開発

「石巻金華茶漬け」(全15種 各972円)

DATA
所 石巻市魚町2-12-3
石巻市水産総合振興センター1階
問 0225-25-4363
営 月・水~土曜9:00~15:00
日曜、祝日10:00~15:00
休 火曜、年末年始



「石巻金華釜めし」
(全6種 各1,080円)



お取り寄せ



水揚げ当日に
生のまま加工

「しめ鯖・生造り」(1枚パック 594円)

27 小池産業

世界各地から厳選した魚を買い付け、加工。中でも有数のサバの輸出国であるノルウェーには、現地契約工場があり、**水揚げ当日の新鮮なサバを生のまま加工・冷凍**。直売所には、旬の肉厚で脂のりの良いサバをフィレにした「塩サバフィレ・生造り」、独自の調味酢でほどよく締めた「しめ鯖・生造り」など、ご飯やお酒のお供にしたい商品がめじろ押しです。

大きくて脂ののった身が特長

「塩サバフィレ・生造り」
(2枚パック 810円)



DATA
所 石巻市魚町3-4-22 問 0225-94-9434
営 9:00~16:00
休 日曜、祝日 ※水・土曜休みの場合あり
※掲載商品のパッケージは変更になる予定です



お取り寄せ



肉厚で歯ごたえ十分
「金華カットわかめ」13g
(324円)



七種類の海藻を細かく刻んでブレンド
「七福藻 20g」(540円)

28 富士國物産

湯通し塩蔵ワカメや湯通し塩蔵コンブをはじめ、海藻類の卸し・加工・販売を手掛ける「富士國物産」。食べ応えある「金華カットわかめ」、7種類の海藻をブレンドし、お味噌汁などに便利な「七福藻」は、普段使いに◎。新商品の「わかめチップス」や「くきわかめ漬物」は、おやつやお茶請けにぴったり！**海藻類の可能性を感じる商品を数多く販売**しています。



DATA
所 石巻市渡波字黄金浜34
問 0225-24-1094
営 8:00~17:00 休 土・日曜、祝日



お取り寄せ

32 ヤマゴ

石巻でタラコ・辛子明太子の製造・販売を手掛ける大正2年創業の「ヤマゴ」。通常よりも**塩分を控えめに3〜4日熟成させたタラコは、まるやかな味わい**が特長。程よい辛さと魚卵のうま味のバランスがたまらない辛子明太子は、石巻産のしょうゆをベースにしたこだわりの調味液がおいしさの秘訣です。贈答用はもちろんのこと、お得な規格外の明太子の切りは自宅用にぜひ!

DATA

所 石巻市渡波2-4-10
 問 0225-24-0265 営 8:00~17:00
 休 日曜、祝日、市場休市日(主に水曜)



お取り寄せ



おいしさそのまま!
 お得な切り
 「明太子 切り(お徳用)」
 (500g 1,350円)

32

魚のうま味が生きた
 高政の定番



「笹かまぼこ」
 (吉次216円、石持、蔵王 各195円)

33 蒲鉾本舗 高政 万石の里

長年に渡りすり身製造を生業とし、そこで培ったノウハウを生かし1994年にかまぼこ製造をスタート。**魚本来のうま味と丁寧な手仕事を感じる「笹かまぼこ」**や、良質なすり身を、具材や調味料と合わせて練りあげ成形し、菜種油でカラッとふくら揚げた4種の「揚げかまぼこ」が人気です。そのほか、カニやエビをのせた「御膳蒲鉾」など、直売所には種類豊富に並びます。

おかずにも
 おやつにもおすすめ

「揚げかまぼこ」
 (4種 各173円)



お取り寄せ

DATA

所 牡鹿郡女川町浦宿浜字浜田21
 問 0225-53-5411
 営 9:00~17:30 休 不定休

34 いかや直売所

鮮度が命のサンマ、サバ、ホヤなどを加工し、全国の催事で販売している「いかや」。中でも人気は、水揚げ直後のホヤを、殻から出る出汁を生かして酒蒸しにした「酒蒸しほや」。ホヤの濃厚なうま味を感じる一品は、お酒のアテにぴったりです。また「さんま丸干し」は、鮮度のいいサンマの内臓をきれいに処理し、ひと塩して干した、リピーターも多い人気商品。

サンマの
 うま味が
 たまらない!



「さんま丸干し」
 (4本パック 1,350円)



DATA

所 牡鹿郡女川町旭が丘2-11-10
 問 0225-54-4767
 営 8:30~17:00 休 日曜

35 お魚いちば おかせい

金華山沖を臨む**女川港で水揚げされる新鮮な魚介を使った**水産加工品を販売。一番人気は「こつりり」とポリウミー!ホタテ貝ひものガリバタ醤油。宮城県産のホタテの貝ひもにガーリックバターとしょうゆのうま味を効かせたこちらは、お酒のアテに◎。長期常温保存がきく「魚やの煮付」シリーズは、おかずにも保存食にもおすすめ。併設の食堂では、女川湾の景色を眺めながら食事を楽めます。

「魚やの煮付
 さんまの生姜煮」
 (378円)



長期常温保存できる

お酒のアテに
 おかずにもおすすめ



「こつりり&ポリウミー!
 ホタテ貝ひものガリバタ醤油」
 (378円)

女川の魚介の
 味を楽しんで
 ください



お取り寄せ

DATA

所 牡鹿郡女川町女川2-66 シーパルピア女川
 地元市場ハマテラス内 問 0225-53-2739
 営 (物販) 平日8:00-16:00、土・日・祝日17:00まで、
 (食堂) 平日10:00-14:30、土・日・祝日15:00まで
 休 無休(臨時休業はSNSで発信)

37 ワイケイ水産

サンマとギンザケの加工品を製造する「ワイケイ水産」。中でも不動の人気ナンバーワンは、こだわりの鮮度を誇るサンマのすり身に、タマネギやネギを加えて練った「さんま味付すりみ」。全国水産加工品総合品質審査会で**東京都知事賞・主婦大賞・若者大賞の三部門を受賞した**銘品です。余分な水分が抜けサンマのうま味が凝縮した「さんま糖漬け」は、香ばしく焼いて召し上がれ。

DATA

所 牡鹿郡女川町市場通り6-8
 問 0225-53-4101
 営 8:00~17:00 休 日曜、祝日



サンマのうま味が凝縮



汁物、ハンバーグなど
 アレンジ自在!



「さんま糖漬け」
 (冷凍 8尾入 2,300円)



お取り寄せ

「さんま味付すりみ」
 (冷凍 200g 450円)



魚の骨まで
 軟らかい!

「リアスの詩」
 (サンマ)
 (1本1,404円)

36 マルキチ阿部商店

女川港で水揚げされた魚介類を使用した加工品を手掛けています。看板商品は**農林水産大臣賞を受賞したサンマのコンプ巻き**「リアスの詩」。唐桑産のやわらかいコンプで一つ一つ丁寧に巻いたサンマは、身がふくらっていて骨までやわらかい仕上がり。ご飯のお供に◎。また同賞を受賞した「ほやたまご」は、ホヤで卵を包んだ見た目のインパクトも大。お土産にもおすすめです。

丸ごとのホヤで
 卵を包んだ逸品

「ほやたまご」
 (918円)



お取り寄せ

DATA

所 牡鹿郡女川町2-66 シーパルピア女川
 地元市場ハマテラス内
 問 0225-53-2505 営 9:00~16:00 休 不定休

38 マルキ遠藤

石巻市寄磯浜から、採れたてのワカメ、ホタテ、ウニなどの新鮮な磯の幸を使った加工品を届けています。寄磯浜でとれた天然の生ウニを、塩だけで漬けた「YORISO金華塩うに」はご飯のお供にぴったり。ホヤのむき身をあっさり塩漬にした「YORISO金華ホヤの塩辛」は、生の風味を生かしながら甘みとうま味が際立つ逸品。ギフトにおすすめのセット商品も豊富です。



「YORISO 金華ホヤの塩辛」(950円)

DATA

所 石巻市寄磯浜前浜76-2
 問 0225-48-2333
 営 9:00~16:00 休 土・日曜、祝日

とろりと濃厚な絶品ウニ



「YORISO 金華塩うに mini」(2,484円)



お取り寄せ



ホヤの甘み
うま味が際立つ



「ミンク鯨赤肉(お刺身用)」(1kg 4,000円 ※カット真空)

39 鮎川くじら本舗 鮎川捕鯨

牡鹿半島の先端、鮎川浜の湾内に立つ直売所。自社の捕鯨船が捕獲したクジラを解体、冷凍、カット真空して販売しています。一番人気は「ミンク鯨赤肉」のお刺身。鮮度がいうちに真空パックにすることで、賞味期限が長く、うま味が濃厚なクジラを楽しめます。「ミンク鯨冷凍舌スライス」はミンク鯨の舌をオイルし、食べやすい大きさにカットした逸品。ぜひお試しを!



「ミンク鯨冷凍舌スライス」(60g 600円)

噛むほどに甘みを感じる



DATA

所 石巻市鮎川浜向田1-1 問 0225-45-3131
 営 10:00~16:00 休 土曜



お取り寄せ

40 大平昆布

昭和23年の創業以来、コンブをはじめとした海藻の卸・加工を行う、宮城県で唯一の昆布専門業者。直売所では、北海道産、三陸産のコンブや海藻を使った小袋製品を販売しています。「大平のとろろ昆布」や「昆布屋が作った職人手削り 削り昆布」は、職人が手削りで仕上げた風味豊かな人気商品。加工の段階で酢を使わないため、コンブ本来の風味や食感をしっかりと感じられます。

職人の手削りが生み出す逸品



「昆布屋が作った職人の手削り 削り昆布」(30g 324円、60g 540円)



DATA

所 栗原市志波姫南郷蓬田1 問 0228-25-3553
 営 8:00~17:00 休 土・日曜、祝日



お取り寄せ

41 瀧川蒲鉾店

引き出物、結婚・出産の内祝いなどおめでたいシーンにぴったりの華やかな「祝いかまぼこ」を丁寧手作りしています。タイや赤白の梅などをモチーフにした細工型抜きかまぼこ「花かまぼこ」をはじめ、ひな祭り・こどもの日など時季に合わせた商品、5種類のかまぼこが楽しめる「木の葉揚げ」が地元でも長く愛されています。一週間前までのオーダーで、オリジナルかまぼこも注文可能。



「木の葉揚げ」(5枚入 355円)

5種類の味が楽しめるお徳な揚げかまぼこ



縁起がいい「祝いかまぼこ」



DATA

所 栗原市若柳字川北片町69-1 問 0228-32-2184 営 8:00~17:00 休 不定休

「花かまぼこ」(4枚入 590円)



木の屋永遠の看板商品

「鮎大和煮 7号缶」(235g 590円) ※直売所価格

42 木の屋石巻水産 美里町工場直売所

日本でも珍しい製造工程を見学できる食品缶詰の工場。1階の直売所には、販売開始から65年以上の看板商品「鮎大和煮」をはじめとした人気商品が、直売所限定価格で並びます。中でも「金華さば味噌煮」は、脂のり抜群の生の金華さばを、地元石巻の味噌とコク深い味わいの喜界島産・粗糖で仕上げた逸品。旬のおいしさをそのまま食卓に届けてくれます。



骨まで軟らかく風味豊か

「金華さば味噌煮」(170g 650円) ※直売所価格



DATA

所 遠田郡美里町二郷字南八丁2-2 問 0229-87-5593 営 10:00~16:00 休 月曜、お盆、年末年始



お取り寄せ

宮城学院女子大学のかんたんレシピ

高たんぱく 低脂肪

ちくわ餃子

【材料(2人分)】

- ちくわ……………5本
- 豚ひき肉……………100g
- ニラ……………1/2束
- しょう油……………大さじ1/2
- ゴマ油……………大さじ1/2
- 酒……………大さじ1/2
- ニンニク(チューブ) ……1cm
- ショウガ(チューブ) ……1cm

★作り方

- 1.ニラを1cm幅に切る。
- 2.ビニール袋に全ての材料を入れ、揉むように混ぜる。
- 3.ちくわに切り込みを入れる。
- 4.袋の端を切り、ちくわに2を絞り出す。
- 5.フライパンにゴマ油を熱し、ちくわの切り込みの方を下にして中火で焼き目がつくまで焼く。
- 6.裏返してふたをし、弱火で5分蒸し焼きにする。
- 7.ふたを外してカリッと焼く。



高たんぱく、低脂肪!
 ご飯のおかずにはもちろん、おつまみにもお弁当のおかずにもぴったりです!