

# 気仙沼・南三陸エリア

## どんなエリア?

三陸沖の豊かな水産資源に恵まれ、全国から漁船が集まる気仙沼・南三陸エリア。気仙沼はカツオ、メカジキ、サメの水揚げが日本一を誇り、珍しいところでは夏になるとマンボウもよき水揚げされます。マンボウは産みやすいため、地元でこそ味わってほしいと馳走。四季をとおしてさまざまな魚が獲れ、魚市場を賑わしています。

萬まれた岩礁域を有する志津川湾は、タコの名産地として有名なほか、アワビやウニ、メバル、アイナメなども豊富。南三陸町をはじめ、宮城県沿岸で養殖されるワカメは、端が肉厚で弾力があり、歯ざわりが良いのが特徴です。



気仙沼黒崎大橋  
(写真提供:宮城県観光振興課)

### 気仙沼港周辺

- 3 ミヤカン
- 4 つくだ煮工房 ケイ
- 5 鼎・齊吉
- 6 気仙沼 お魚いちば
- 7 かに物語
- 8 横田屋本店 海の市店
- 9 魚彩工房 ひまわりの食品



徳仙丈山(写真提供:宮城県観光振興課)

### かみたいら直売所



気仙沼黒崎大橋  
(写真提供:宮城県観光振興課)



唐草半島巨釜半道(写真提供:宮城県観光振興課)

- 14 かね久海産
- 15 マルヤ 五洋水産
- 16 南三陸 ワイナリー
- 17 山内鮮魚店
- 18 ロイヤルフィッシュ
- 19 及善浦鮮南三陸店

### 南三陸・志津川



サンジョーソではま海水浴場  
(写真提供:宮城県観光振興課)



サンジョーソではま海水浴場  
(写真提供:宮城県観光振興課)



モアイ像(写真提供:宮城県観光振興課)

### 南三陸キラキラ丼

旬の食材を使って作られる、見た目も豪華な、まさにキラキラな丼。「春つけ井」に「秋旨井」「冬のみかづくし」の4種類が、季節ごとに展開されます。提供している8店舗のマップは、南三陸観光ポータルサイトで確認できます。

●TEL/0226-47-2550(南三陸町観光協会)

### 南三陸冬の三大祭り



ラムサール条約湿地に登録されている志津川湾のおいしいものが並ぶ人気イベント。新鮮な海産物のほか、水産加工品や農産物なども販売。12月「おすばで祭り」、1月「寒鰯祭り」、2月「牡蠣祭り」と続きます。

●TEL/0226-46-1378(南三陸町農林水産課)

## 《気仙沼・南三陸》おでかけ情報

### 気仙沼みなとまつり

気仙沼の置といえはこのまつりに愛される「はまらいんや踊り」に、伝統芸能などが繰り歩く「みなとまつりパレード」、太鼓の音色が響きわたる「打ちばやし大騒演」など、熱気あふれる2日間。フィナーレは海上打ち上げ花火!

●開催日/8月上旬  
TEL/0226-22-4600(気仙沼商工会議所)

### 海のテーマパーク 気仙沼ベイクルーズ



気仙沼の美味しい、楽しいは海から! 美しい大島大橋の下をくぐり、爽やかな風を感じながら気仙沼湾を巡るクルーズ。運航は2コース、各50分。ウミネコの餌やりも大人気。

●気仙沼市南町海岸1-11 宮/4月下旬~11月末(土日祝のみ運航、公式HPを要確認) TEL/0226-23-3315 (大島汽船)

### 歌津あわび祭り



県内数のアワビの産地で行われる恒例のお祭り。最高級の活アワビが破格値で販売されるとあって、開始前から大勢の人が列をつくれます。アワビの価格は当日発表。

●開催日/12月下旬  
TEL/0226-36-3117(南三陸ハマレ歌津)

## 1 かみたいら直売所

口に広がるカキの濃厚なうま味!



「牡蠣のまろやかかき」  
(130g 756円)

海の恵みの宝庫、ともいわれる三陸海岸の海鮮を販売する「かみたいら直売所」。生食はもちろん焼きがきやカキフライなどの多彩な料理が楽しめる「むき身牡蠣(生食用)」や、素材本来のうま味を閉じ込めてじっくり煮込んだ「牡蠣のまろやかかき」があり、**宮城県産の濃厚なカキを存分に堪能**できます。ほか、ホヤの塩辛などの加工品も。

### DATA

所 気仙沼市唐桑町境8-2 問 0226-34-3203  
営 8:00~17:00 休 年末年始



「むき身牡蠣(生食用)」  
(500g 2,430円)



お取り寄せ



毎日食べたい  
極上の美味しさ



「三陸産 極上さしみわかめ」(150g 890円)

## 2 三井商店

**良い商品を安く、をモットー**に、目利きと土地勤で仕入れた三陸産のワカメ・コンブを販売する「三井商店」。「三陸産 極上さしみわかめ」は、三陸の外洋で育った1等品。塩抜き後はみそ汁やサラダなど、用途を選ばず食卓を彩ってくれます。**肉厚で歯ごたえ抜群**の「三陸産 塩蔵こんぶ」は、うま味ぎっしり!



三陸の  
うまみの結晶!



「三陸産 極上さしみわかめ」  
(150g 890円)



お取り寄せ

### DATA

所 気仙沼市唐桑町鶴立243-6  
問 0226-32-2935 営 8:00~17:00  
休 土・日曜、祝日

## 3 ミヤカン

1942年設立で、気仙沼漁港からわずか約2kmという立地を生かし缶詰を製造。**「ごちそうかんづめミヤカン」**をモットーに工場入り口のラウンジスペースでは、缶詰の購入や**生産工程の見学なども楽しめます**。選り抜いた材料・こだわりの味付け・丁寧な封缶が缶詰のおいしさを決めるという同社。大きめにほぐしたツナが食べ応え抜群の「ピリ辛ツナ」、気仙沼漁港で水揚げされた生サマを使用した「やわらかさんま醤油煮」と、おいしい要素が詰まった商品が魅力です。

輪切りの  
唐辛子が  
アクセント



「ピリ辛ツナ」  
(75g 260円)

オリジナル  
しょうゆの  
味付け

「やわらかさんま醤油煮」  
(150g 370円)



お取り寄せ

### DATA

所 気仙沼市本浜町2-102-1 問 0226-22-1500  
営 9:00~16:00  
休 土(製造カレンダーによる)・日曜、祝日、年末年始

## 4 つくだ煮工房 ケイ

原料から調味料まで、**地元・気仙沼産の素材にこだわ**る無添加のつくだ煮は、モンドセレクション10年連続金賞受賞。子どもから年配の方までみんなが食べやすい、ふっくらソフトな食感が自慢です。3種の味が楽しめる「さんまつくだ煮 特選セット」、脂のり抜群のノルウェー産サバを使った「さばみそ味」などは、お土産にもぴったり。

おいしさ丸ごと  
骨まで軟らか



「網元逸品 手造りさんまつくだ煮 特選セット」  
(3パック入 3,078円)

「網元逸品 手造り さばみそ味」  
(2パック入 1,836円)

味噌だれの  
深いコクが絡む



お取り寄せ

### DATA

所 気仙沼市魚町2-5-15  
問 0226-22-0327  
営 9:00~17:00  
休 日曜



4日かけて  
じっくり完成  
「金のさんま」  
(4切入 1,188円)



見た目も鮮やか、  
うす味仕上げ

「齊吉海鮮丼」  
(100g 1,188円)

## 5 県・齊吉

海の恵みを生かした商品づくりを続ける「齊吉商店」。気仙沼の内湾を見下ろすロケーションも魅力の「県・齊吉」では、買い物や食事を楽しめます。骨まで軟らかく炊いた看板商品「金のさんま」は、東日本大震災時、工場から持ち出して守り抜いた「返したれ」が味の決め手。流水解凍でご飯に乗せるだけの「齊吉海鮮丼(マグロ・タコ)」も人気。



お取り寄せ

### DATA

所 気仙沼市柏崎1-13 問 0226-22-0572  
営 金曜 11:00~15:00 土日 11:00~16:00  
休 月~木曜 ※1月は冬季休業

## 6 気仙沼お魚いちば

気仙沼漁港に水揚げされる鮮魚と、気仙沼ブランドの加工品を一堂に集めた観光グルメスポット。ホテル観洋グループ総料理長監修の広東風「ふかひれ濃縮スープ」をはじめ、人気のお土産も揃います。おすすめは、「気仙沼 港町の Pastaソース」。**国産サバや三陸産マイワシがごろっと入った**、本格派の味わい。「三陸食堂 煮魚惣菜シリーズ」は、魚の美味しさを手軽に楽しめる大人気商品です。

チャーハンやサラダの  
ドレッシングにも



「気仙沼 港町の Pastaソース」  
(1パック292円)

「三陸食堂 煮魚惣菜シリーズ」  
(1パック292円)

レストラン「鮮」も  
10:00~20:00で  
営業中です!

### DATA

所 気仙沼市港町2-13  
問 0226-29-6233  
営 8:00~17:30  
(11月~4月は17:00) 休 無休



お取り寄せ



やさしい味わい  
素材を生かした



7 かに物語



気仙沼グルメを一堂に集めた施設「海の市」内にある、日本では珍しい「まるずわいがに」の専門店。水揚げ後1時間以内に船上でボイル、冷凍したカニをむき身で味わう「かにの美」は、上品な甘さとプリプリの食感がたまらない！ 香味野菜とトマトで仕上げた「かにのビスク」にはカニのうま味が凝縮。むき身も入った、満足度の高いごちそうスープです。

**DATA**  
**所** 気仙沼市魚市場前7-13 海の市1階  
**問** 0226-23-1521 **営** 9:00~16:00  
**休** 水曜(8・12月を除く)



「かにの美」  
(210g 3,456円)



お取り寄せ



8 横田屋本店海の市店

ノリを中心に気仙沼の海産加工品を販売する「横田屋本店」。商業施設「気仙沼 海の市」内の店舗では、お土産にもぴったりの商品が並びます。「かき醤油味付け海苔」は、気仙沼産カキを使用した濃厚な特製タレがパリッとした食感とベストマッチ！ 味付けをしない海藻類のふりかけ「おてがる漁師めし」は、さまざまな料理のトッピングにも。



カキのエキスで風味豊か

「かき醤油味付け海苔」  
 (8切40枚 540円)



国産原料に  
 こだわったふりかけ

「おてがる漁師めし」  
 (35g 594円)



**DATA**  
**所** 気仙沼市魚市場前7-13 海の市1階  
**問** 0226-22-2672  
**営** 8:30~16:50 **休** 水曜



お取り寄せ

9 魚彩工房ひまわり食品

産地でしか  
 味わえない旬の味



「さんまのなめろう」  
 (100g×2袋 560円)

三陸水揚げの魚を干物・漬け魚・煮魚・焼き魚などに加工。素材のうま味を引き出した、**やさしい家庭の味をリーズナブル**に販売し、県内外にリピーターを増やしています。スッキリとした味噌ダレで仕上げた「さんまのなめろう」は、鮮度抜群の地元ならではの、身の厚い「鯖の味噌煮」は食べ応えあり。食べたいときにすぐ食べられる冷凍商品が、小さな店舗に豊富に並びます。

味もコスパも  
 大評判

「鯖の味噌煮」  
 (2切れ 330円)



「鯖の味噌煮」は  
 身が厚くて  
 食べ応え◎



**DATA**  
**所** 気仙沼市弁天町2-84-4 **問** 0226-24-4168  
**営** 10:00~17:00 **休** 不定休

10 藤田商店

水揚げ当日に出荷される**鮮度抜群の生鮮品や、三陸産の原材料にこだわった加工品**を気仙沼から全国へお届け。中でも「三陸産塩蔵わかめ」は、ワカメ漁師の店主が種から愛情を込めて育てた同店のベストセラー。肉厚でやわらかな食感が楽しめます。特製みそを合わせ、まるやかに仕上げた「うに味噌」も人気。濃厚なうま味で、ご飯もお酒もすすみます！



お酒も進む濃厚なうま味  
 「うに味噌」(70g 980円)



気仙沼の旬の味覚を全国にお届け！

**DATA**  
**所** 気仙沼市波路上内田126-1  
**問** 0226-48-5122  
**営** 9:00~16:00  
**休** 土・日曜、祝日



お取り寄せ

出汁をかけた  
 ホヤ茶漬けも美味  
 「手作りほや粕漬」  
 (150g 1,080円)



「湯通しめかぶとろろ」  
 (75g 130円)

味噌汁に入れば  
 風味豊かな  
 簡単めかぶ汁に



11 山荘

明治30年の創業以来、気仙沼市本吉浜の海藻(ワカメ、メカブ、コンブ)とホヤを使った水産加工品を製造しています。**肉厚のワカメや粘りの強いメカブ**は、品質の良さからオンラインショップでも大人気。「手作りほやの粕漬」は、ホヤの甘みと酒粕の絶妙な味わいがくせになる逸品です。

手間を惜しまず  
 誠実に加工して  
 います！



**DATA**  
**所** 気仙沼市本吉町大沢202-2  
**問** 0226-42-3161  
**営** 8:00~16:30  
**休** 日曜・祝日、市場の休市日



お取り寄せ

宮城学院女子大学の  
 かんたんレシピ

たんぱく質 DHA EPA  
 カルシウム が豊富

サバ缶のトマト煮

★材料(2人分)

- サバ水煮缶 ..... 1缶
- タマネギ ..... 1/4個
- トマト缶 ..... 1/2缶(200g)
- すりおろしニンニク ..... 小さじ1/2
- オリーブオイル ..... 大さじ1/2
- 固形コンソメ ..... 1/2個
- 塩・コショウ ..... 少々
- パセリ ..... 少々

★作り方

1. タマネギを薄切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニク・タマネギを入れ、タマネギがしんなりするまで炒める。
3. 2にサバ水煮缶、トマト缶、コンソメ、塩・コショウを加え、中火で5分煮る。
4. 皿に盛り付け、パセリをのせる。



手軽にたんぱく質、  
 カルシウム、DHA、EPAが摂れる！  
 ご飯にもパンにもパスタにも  
 合わせやすい一品です！

## 12 歌津小太郎

食のプロも絶賛  
魔法のおだし



「だしめかぶ」(25g 648円)

地元水揚げの新鮮素材を手作りにこだわって加工。冷凍刺し身の盛り合わせなど、高品質な海鮮ギフトの品ぞろえも豊富です。人気の「漁師の煮物 あわび/昆布」は、コンブ・アワビ・干しシイタケをじっくり煮込んだ逸品。厳冬期に収穫した新芽のメカブを乾燥させた「だしめかぶ」は、汁物や麺類に。上品なだし味とトゥルツとした食感が楽しめます。

### DATA

所 本吉郡南三陸町歌津字管の浜55-1  
問 0226-36-3655 営 9:00~17:00  
休 年末年始、1・2月水曜

## ロングセラーの 海鮮珍味



「漁師の煮物 あわび/昆布」  
(100g 1,296円)



お取り寄せ



4種の海藻を  
練り込んだ  
豊かな風味

「三陸海藻バター」  
(100g 1,669円)



「海藻チップモッカ! (藻塩味・あおさ味・海苔味)」  
(各35g 450円)

海藻・米粉・藻塩の  
シンプル素材

## 13 SEASON cafe&shop

海藻のおいしさや魅力を発信する「海藻専門店 SEASON」。カフェ&ショップでは、海藻と季節の食材を合わせた多彩なメニューが楽しめます。蔵王山麓のバターに海藻の風味をプラスした「海藻バター」は、普段の食卓をランクアップさせてくれる一品。「海藻チップモッカ!」はグルテン・アレルギーフリーでノンフライ。家族みんなでシェアできるヘルシーなお菓子です。



お取り寄せ

### DATA

所 本吉郡南三陸町歌津字管の浜94-1  
問 0226-25-8566  
営 11:00~16:00(L.O. 15:30)  
休 月~木曜 ※カフェ休業日

## 14 かね久海産

自社工場で  
パリッと焼ききたて

「焼のり 宮城県産」  
(10枚入 486円)



丁寧な  
手作業が光る

「手削りとろろ昆布」  
(25g 281円)



### DATA

所 本吉郡南三陸町志津川字沼田150-63  
問 0226-46-2525  
営 8:00~17:00 休 日曜、祝日

めかぶ本来の  
粘りとうま味



「南三陸産湯通しめかぶ(タレ付き)」(90g 130円)

## 15 マルヤ五洋水産

三陸産のエゾアワビ・メカブを、確かな目利きで取り扱う「マルヤ五洋水産」。ゆで上げ後に冷水で丁寧に洗うことでメカブ本来の味を引き出した「南三陸産湯通しめかぶ」は、雑味のないさっぱり食べやすい味付け。うま味が

活アワビにも  
引けをとらない鮮度



凝縮された「三陸産 活アワビ冷凍おさしみアワビ」は、活アワビながらの抜群の鮮度! 刺し身でそのおいしさをぜひ確かめて。

「三陸産 活アワビ  
冷凍おさしみアワビ」  
(5サイズ3個 5,000円)



### DATA

所 本吉郡南三陸町志津川字蒲の沢229-7  
問 0226-46-4237  
営 8:00~17:00 休 火・土曜



お取り寄せ

カキのうま味×コク深さ



「【ピースオブ南三陸】  
牡蠣のバターパテ」  
(100g 1,296円)

## 16 南三陸ワイナリー

海中熟成を経て誕生したワインや、ワインに合う南三陸産の加工食品などが購入できます。「南三陸戸倉っかき」の中でも、身入りが良く味わいが濃厚な時期のカキをふんだんに使用した「牡蠣のバターパテ」は、ワイン・香味野菜と煮込み、うま味を凝縮。特製バターと合わせ、コク深いバターパテに仕上がっています。テラス棟でのイートイン、ワイナリー見学(要予約)も可能です。



お取り寄せ

### DATA

所 本吉郡南三陸町志津川字旭ヶ浦7-3  
問 0226-48-5519  
営 13:00~18:00(土・日曜、祝日10:00~18:00)  
休 月・火曜(祝日の場合翌日)

## 栄養のおはなし ①

### 海産物を家庭の食卓でとるメリット

海産物は地域や気候によって変化しますので、四季折々の食品を楽しむことができるのが大きな特徴です。日本の食文化にも深く根付いていることは、魚編の漢字がたくさんあることからわかりますが、日本人の魚の摂取量は年々低下しています。旬の海産物を味わうことは、食育の機会としても有効です。

お話を聞いたのは…  
宮城学院女子大学生生活科学部食品栄養学科  
丹野久美子先生



17 山内鮮魚店

秘伝のしょうゆダレが  
まろやか



「お魚とごはん  
牡蠣めしの素」  
2合用 1,269円

昭和24年創業、通販で全国にファンを持つ老舗鮮魚店の商品を、観光交流施設「南三陸さんさん商店街」で手に取ることができます。「解凍してのせるだけ 南三陸サーモン漬け井の具」は、だし茶漬で味わうのもオススメ。「お魚とごはん 牡蠣めしの素」は、カキの身もたっぷり。鮮度自慢の「お刺身バイキング」は、じめテイクアウトフードも人気です。

DATA

所 本吉郡南三陸町志津川字五日町201-5  
南三陸さんさん商店街内  
問 0226-46-2159  
営 8:00~17:00 休 木曜



「解凍してのせるだけ」  
南三陸サーモン漬け井の具  
(75g×2袋 1,300円)



お取り寄せ



18 ロイヤルフィッシュ

志津川湾名産のタコをはじめ、鮮度にこだわった南三陸産の鮮魚をお手頃価格で手に入れるならここ。開店当初からのタコ汁を使い毎日炊き上げる**タコのポイル(マダコ・ミズダコ)**は、風味豊かで**柔らかな**仕上がりが、マダコはブツ切り、ミズダコは薄切りにして、それぞれの食感を楽しむのもおすすめ。手作りのたこ飯も大好評。



食べ比べを  
楽しむのも！

「水ダコの  
ポイル100g」  
(定594円、頭300円)



「真ダコのポイル100g」  
(518円)



DATA

所 本吉郡南三陸町志津川字五日町51  
南三陸さんさん商店街内 問 0226-46-2643  
営 9:00~16:00 休 水曜



最高級のすり身を使った  
厚焼き笹かまぼこ

「リアスの秘伝」(270円)

19 及善蒲鉾南三陸店

創業明治13年、6代続く老舗蒲鉾店。伝統の味と技を継承しつつ、**保存料不使用で常温・長期保存可能な笹かまぼこを開発**。「持ち運びに便利」と人気を集めています。看板商品は、1枚1枚丹念に焼き上げた最上級笹かまぼこ「リアスの秘伝」。しっかりとした食べ応えのある、厚焼きの逸品です。南三陸志津川のタコ、カキ、ホタテも楽しめる「炙り笹」は、贅沢な味わいの新しい笹かまぼこです。



「炙り笹」(700円)

店舗から車で6分  
程の本社・工場では  
工場見学も可能です  
(要予約 0226-46-2048)



DATA

所 本吉郡南三陸町志津川字五日町201-5 A-3  
南三陸さんさん商店街内 問 0226-25-9334  
営 9:00~17:00 休 火曜



お取り寄せ



みやぎのさかなクイズ ①

ここでちょっと頭の体操！ みやぎの海の恵みに関するクイズです。いつも食べている魚介類でも、意外に知らないことがあるかも。興味を持ったら、ぜひ各地の直売所へ行ってくださいね。

★クイズのこたえは47ページへ

Q1 三陸沖は世界三大漁場の一つ。その理由は？

- A 海が深いから
- B 暖流と寒流がぶつかるから
- C 海底火山があるから

Q2 気仙沼で「冬メカ」と呼ばれる魚は？

- A メカジキ
- B メバル
- C メバチマグロ

Q3 気仙沼の珍味として知られる「もうかの星」。これはモウカザメ(ネズミザメ)のどの部位？

- A 肝臓
- B 心臓
- C エラ

Q4 ホヤが岩に定着する前の幼生時代、ホヤは何をしている？

- A 泳いでいる
- B 海底を這っている
- C 漂っているだけ

Q5 志津川湾で獲れるタコは主に何種類？

- A 1種類
- B 2種類
- C 3種類



Q6 カツオにうろこが少ない理由は？

- A 敵から身を守るため
- B 高速で泳ぐため
- C 深海に潜るため

栄養のおはなし

② 海産物で注目したい栄養素

魚には筋肉や血液など、ヒトの体の大事な構成要素であるたんぱく質や、骨へのカルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが多く含まれているため、特に成長期に大切な栄養素が豊富に含まれています。そして他の動物性食品と大きく異なるのが、脂の質です。

EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などで知られるオメガ3脂肪酸は、人間の体内で産生できないため、食事から摂取する必要がある必須脂肪酸です。最近の研究では子どもの認知能力や情緒的機能の改善に有効であったとの報告があります。

また、ワカメやヒジキなどの海藻類はカリウムやカルシウムなどのミネラルのほか、水溶性の食物繊維が多いため、エネルギーが低く、お腹の環境を整えてくれます。

お話を聞いたのは…  
宮城学院女子大学生生活科学部食品栄養学科  
丹野久美子先生

