

楽しいうまい 三陸・山田町

山田町 飲食店

ガ イ ド ブ ッ ク



いま食べたい!

港町グルメ 26軒

+ 山田スイーツの店

◆ 絢爛豪華な海鮮丼
手間をかけた味も絶品

和味処 いっぷく IPPUKU

「いっぷく」には〴〵これを目当てに遠方からでも来店する、といわれる丼がある。三陸の海の幸を満載した「海鮮丼(上)」である。上段は海鮮丼、下段はバラちらしになっており、バラちらしは温玉を混ぜていただく。魚介は山田産をメインにし、季節や仕入れによって変わるといふ。三陸を代表する名店に相応しい逸品である。



海鮮丼(上)(2,800円・税別)



DATA
 住 山田町中央町6-17
 電 0193-82-4960
 営 11:30~14:00・
 17:00~22:00
 休 火曜 席 60席
 C 可 W 無



◆ 山田湾の殻付きカキ
“海のミルク”を堪能

三陸山田かき小屋

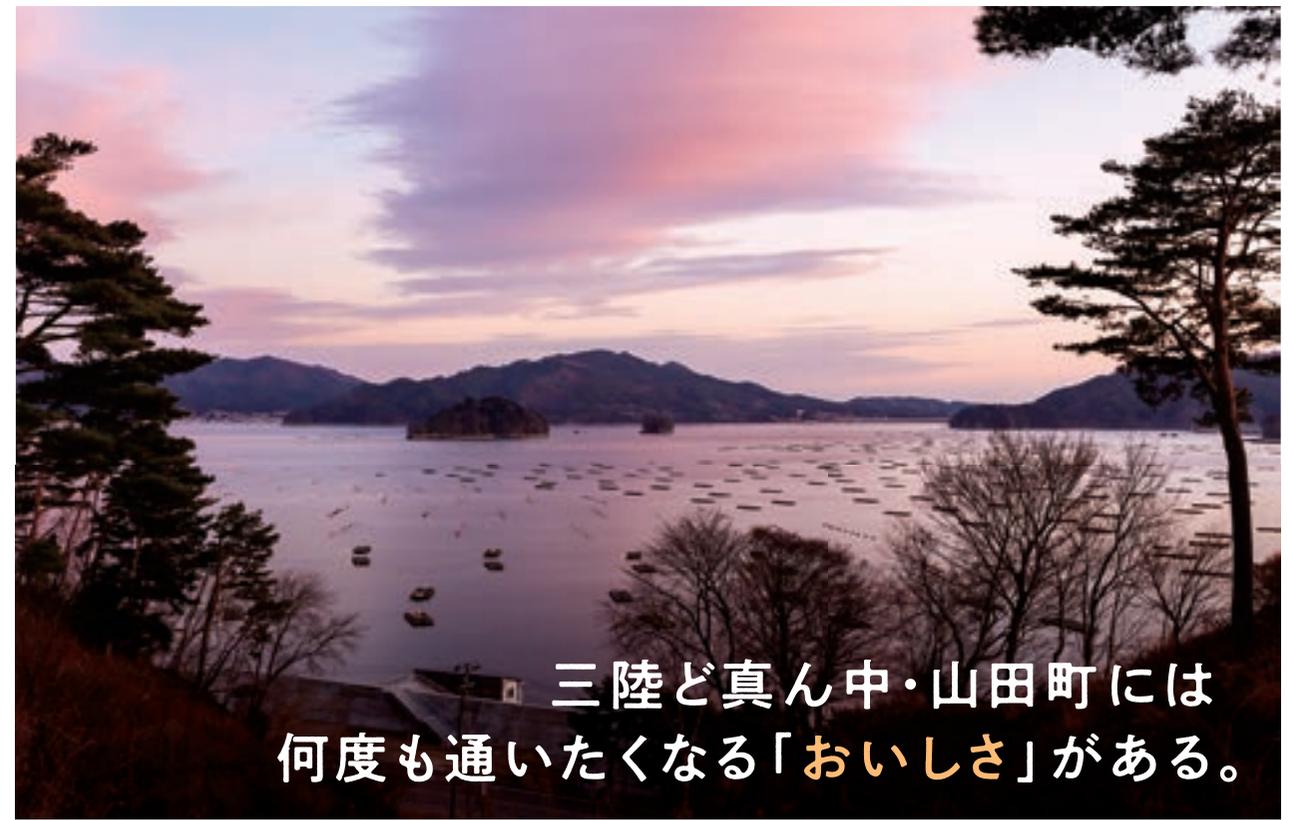
SANRIKU YAMADA KAKIGOYA

名物「蒸し焼きカキ」の食べ放題が楽しめるのは例年11月初旬~6月ごろ。鉄板にスコップで殻付きカキをのせたら、蓋をして10分ほど蒸し焼きに。蓋をとると、磯の香りを含んだ湯気が広がり、食欲がそそられる。プリッとした食感のあとにくるクリーミーな味わいも堪らない。オフシーズンは新鮮食材を使った定食が人気である。



基本プラン(40分食べ放題・ライス付き・大人3,500円・小学生2,500円)、貝盛ミックスプラン(60分・殻付きカキ10個・ホタテ1枚・ミニアワビ1個・シュウリ貝・ライス付き)、ちょっとだけプラン(殻付きカキ10個・1,500円)など、以上税込

DATA 住 山田町船越9-270 電 0193-65-7901 (山田町観光協会) ※電話にて2日前までに要予約(受付時間/9:00~17:00、水曜休)、2名以上から受付 営 完全入替制(スタート時間/11:00・12:00・13:00・14:00) 休 水・木曜(祝日の場合は営業)、年末年始 席 36席 C 不可 W 無 H <https://www.yamada-kankou.jp/kakigoya/>



三陸ど真ん中・山田町には
何度も通いたくなる「おいしさ」がある。

↑中央に浮かぶオランダ島と養殖いかだは山田湾を代表する風景である。菊池さんは「この風景を見ると、今でもグッとくるものがある」といふ。

海鮮丼、寿司、磯ラーメン、ご当地料理……。新鮮な食材を使い、店主の愛情も込められた山田グルメ。味自慢の店26軒+aを掲載! 旅のお供にどうぞ。



食のプロデューサー
菊池博文さん

1965年山田町生まれ。ANAホテル東京をはじめ有名ホテルを経て、星野リゾートでレストランディレクターを務める。2016年独立し、H3 Food Designを主宰。三陸をはじめ、全国各地の生産者と食材の魅力を発信し続けている。

「そ、そうにあふれている。それが山田町!」
 三陸の食の魅力の世界に発信している食のプロデューサー・菊池博文さん。実家が山田湾の海沿いにあり、海を見て育ったという。「さまざまな魚介が水揚げされ、新鮮な農作物も収穫され、ごちそうにあふれているのが山田町だと思います。特に魚に対する理解度の高さを感じます。スーパーには山田湾で水揚げされた魚がずらりと並び、それを買って食べる。自信と愛情を持っているからこそと思います」
 食のプロとして、国内はもとより世界をまわる菊池さん。だからこそ、山田町の良さを肌で感じることも話す。
 「そして、生産者は質の良い食材を育てようと努力されているし、料理人も食材本来の魅力を引き出す料理を考えています。だから、山田町の料理はおいしいのではないでしょうか」



◆ 老舗の技を気軽に味わえる
ファミリーも訪れる寿司店

家族割烹 鮭魚河岸 UOGASHI

3代目店主と4代目が腕を振るう寿司店。老舗の技を味わえる「ランチセット」は、握り5貫と巻物、コーヒー、デザートが付くお得なセット。旬や仕入れによってネタが変わる握りはもちろんだが、話題を集めているのが4代目の手作りデザート。おいしい寿司のあとの締めとして人気だ。定食やラーメンもあり気軽に利用できる。



DATA
 住 山田町長崎1-8-18
 電 0193-82-2658
 営 11:30~13:30(LO)、
 17:30~22:00
 (21:30LO)
 休 不定休 席 50席
 C 可 W 有



ランチセット(1,000円・税別)

海鮮丼(800円・税込)



◆ ボリュームが自慢
おまかせランチ

三陸旬肴酒場 四季海郷

SHIKIMISATO

ランチタイムの本日のおまかせメニューは、「穴子天丼」「海老天丼」「海鮮丼」の3種類。穴子が1本丸ごとのった穴子天丼もいいが、旬の魚介類を約10種も使ったボリュームのある海鮮丼も見逃せない。夜は居酒屋となり、地酒「男山」「八重桜」「浜千鳥」と共に刺身盛り合わせやアヒージョなどの和食&洋食が味わえる。

DATA
 住 山田町川向町6-15
 電 0193-81-2630
 営 11:30~13:30・
 17:00~23:00
 休 不定休 席 37席
 C 不可 W 無



◆ 予約しても食べたい
カレーの唐揚げ

味処 舟源 FUNAGEN

天ぷらと海鮮料理が自慢の和食処の人気メニューは「カレー唐揚げ大葉巻」。三枚おろしにしたカレーの骨を器の形に唐揚げし、その中に白身の大葉巻きを揚げて盛り付けたもの。目も舌も楽しませてくれると好評だ。また、漬けにしたマグロとカジマグロが乗った「特選舟源丼」も繊細な職人技が感じられる逸品である。



DATA
 住 山田町豊間根2-33-121 電 0193-86-2480
 営 11:30~14:00・17:00~21:00
 休 水曜 席 32席 C 不可 W 無



カレー唐揚げ大葉巻(700円~・時価・要予約)、特選海鮮丼(1,600円・税込)

どんこ天丼(900円・税込)



◆ 創業1933年
天ぷらの名店で味わう

梅乃家 UMENOYA

三陸で親しまれている魚といえば「ドンコ(エゾイソアイナメ)」。おいしい出汁が出る魚として知られるが、実は天ぷらにしても美味。「梅乃家」の「どんこ丼」は、ドンコのほか、季節の野菜やきのこの天ぷらが丼いっぱいになる。ドンコの身は柔らかく美味で口の中でほどけていく。さすが「天ぷらの梅乃家」といわれる味である。



DATA
 住 山田町八幡町7-5
 電 0193-77-3939
 営 11:30~13:15(LO)・
 17:00~20:30(LO)
 休 日曜 席 30席
 C 不可 W 無

元祖南蛮肉定食(880円・税別)



◆ 昼は定食、夜は居酒屋
大勢が集う食べ処

三陸味処 三五十 MIGOTO

1956年(昭和31)創業の食事処。「あかもくラーメン」で知られる名店だが、実は山田町のソウルフード「南蛮肉定食」の元祖! 国産豚バラ肉を醤油やみりんなどで煮てから冷蔵庫で冷ましたもの。先々代の賄い料理から生まれたという。夏の食欲のないときに、温かいごはんのせて食べると元気になると好評だ。



DATA 住 山田町川向町6-43 電 0193-82-3510
営 11:00~15:00(LO14:30)、17:00~23:30(LO22:30) 休 不定休 席 1階44席、2階60席 C可 W無

牡蠣の天ぷら磯うどん
(950円・税込、提供期間は
10月後半~6月ごろ)



◆ 地産地消にこだわる
町唯一のうどん専門店

釜揚げ屋 KAMAAGEYA

釜揚げ屋のモットーは打ちたて、茹でたて、揚げたて。重茂産の昆布や山田産に煮干しで取ったつゆ、南部小麦の自家製麺と素材のほとんどが地元産である。期間限定メニューもあり、中でも「牡蠣の天ぷら磯うどん」は、山田湾産カキの天ぷら、まつもやめかぶなどの海藻がのり、香りも味も楽しめる山田らしい一品である。



DATA 住 山田町山田4-5-1 電 0193-82-2173 営 11:00~15:00(麵・つゆがなくなりしだい終了)
休 月曜 席 46席 C可 W無 H <http://kamaageya.kawasai.net>

◆ 誰もが想像しなかった
コラボレーション

食事処 酎 TAKENAWA

人気メニューは「麻婆カレー」。熱々の麻婆豆腐に自慢のビーフカレーを加えた料理で、店主いわく「カレーとは違うカレー」。賄いから生まれた料理は口コミで広がり、いまや看板メニューに。カレーの辛さのあとに麻婆の辛さがピリリと感じられ、山田町の食のコンテストで「一番うんめーごっつおー」に選ばれた味に納得。

DATA 住 山田町川向町7-10 電 0193-82-9649
営 11:30~14:00・17:00~22:00(LO21:30)
休 水曜 席 50席 C不可 W無



麻婆カレー(950円・税別)

◆ 相乗効果を狙った
食材の合わせ技に感動

浜処 いっぷく IPPUKU

「和海味処いっぷく」の姉妹店。おすすめは、国産ホルスタイン牛のステーキに生ウニとイクラをトッピングした「国産牛ステーキと雲丹といくら丼」。ホルスタイン牛特有のミルクの香りがする甘く柔らかいステーキに濃厚な生ウニが絡み、イクラの塩気と甘辛いステーキソースがアクセントとなり、絶品の味を醸し出している。



国産牛ステーキと雲丹といくら丼(3,000円・税別)



DATA 住 山田町船越6-148-1(ビジネスインやまだ内) 電 0193-84-4005
営 11:30~14:00、17:00~21:00(LO20:30)
休 木曜(祝日の場合は営業)、年末年始 席 44席 C不可 W有

◆ 魚介たっぷり! 圧巻のボリューム ラーメンハウス くいしん坊 KUISHINBO



磯らーめん (880円・税別)

温かい人柄の店主夫妻が作る「磯らーめん」。ワタリガニの半身やエビ、イカ、ムール貝、ホタテ、ワカメなどが麺を覆い尽くし、食べ応えがある。地元産の食材で取ったスープは優しい塩味で、魚介の旨味が染み出し、飲み干してしまうおいしさだ。



DATA
 住 山田町船越6-45-2
 電 0193-84-2022
 営 12:00~19:00
 休 不定休 席 20席
 C 不可 W 無

◆ 味よしのアカザラ貝を味わう 禅 ZEN

山田町の特産・アカザラ貝。ミニホタテのような形をしているが、貝柱がふっくらと丸く、濃厚な出汁が出る。その貝を使った「アカザララーメン」は、ふのりとまつもを加え、味にさらに深みを与えた逸品。そのほか、刺身や小鉢が付く「禅定食」も好評だ。



DATA
 住 山田町川向町7-15
 電 0193-65-8487
 営 11:30~14:00・17:30~24:00
 休 月曜 席 25席
 C 不可 W 無



アカザララーメン(750円・税別)

◆ 中華もうまい焼肉の名店 食道園 SHOKUDOEN

東京で中華料理を修業した2代目店主がつくる料理は、どんなに忙しくても下ごしらえの手を抜かないため、どの料理もおいしい。「えびラーメン」は、プリプリ食感のエビ、甘い野菜、優しい塩味のスープが渾然一体となり、あっという間に完食してしまう。

えびラーメン(900円・税別)



DATA
 住 山田町川向町5-23
 電 0193-82-3127
 営 11:30~14:30・17:00~20:00(LO19:45)
 休 月・木曜 席 24席 C 不可 W 無



山田ラーメン(680円・税込)、チーズ餃子(500円・税込)

◆ ランチに、酒席のシメに 山田ラーメン

めん処・居酒屋 六もん ROKUMON

山田産海藻がたっぷりのった「山田ラーメン」。食感や味が異なる数種類の海藻を細めの縮れ麺に絡めるようにして味わうと、口の中いっぱいに磯の香りが広がる。さらに、祖母の代から変わらぬ煮干しのスープに海藻から上品な風味が溶け出し、箸もレンゲもが止まらない。サイドメニューには、手作りの「チーズ餃子」がお勧め。



DATA
 住 山田町川向町6-15
 電 090-1499-7129
 営 11:30~13:45(LO)・18:30~22:00(LO)
 休 日曜 席 24席
 C 不可 W 無

◆ 朝ごはんに中華そば 滋味あふれる昔ながらの味

藤七屋 TOUSHICHIYA

「山田名物、朝ラーといえば藤七屋」といわれるほど、愛され続けている店。山田産の煮干しとかつおで出汁を取ったスープはあっさり味で、細めの麺によく絡む。ひと口味わうとスープの風味が広がったあと、小麦の香りが感じられる。チャーシューは柔らかく、口の中ほろほろとほどけ、何度でも食べたくなるラーメンである。



DATA
 住 山田町中央町6-24
 電 0193-82-3267
 営 7:00~15:00ころ
 休 水曜 席 25席
 C 不可 W 無



中華そば(550円・税込)

YAMADA GOURMET GUIDEBOOK

山田町グルメガイドブック

❖ 天然酵母でつくる手作りパン

山田湾ベーカリー

YAMADAWAN BAKERY

天然酵母と岩手県産小麦を使った手作りパンの店。100種類もあるパンの中から日替わりで20～30種類を販売している。土・日曜限定の「いカルツォーネくん」は山田産スルメイカを具材にした地産地消の惣菜パンで、お好み焼きみたいな風味でおいしい。イートインあり。



手前から、いカルツォーネくん(250円)、石割桜フランス(320円)、石割桜食パン(310円)、以上税込

DATA 住 山田町中央町4-13 電 0193-81-1003 営 8:30～18:00(売り切れしだい終了) 休 不定休 席 8席 C 不可 W 無 H <https://yamadaone.com>

❖ ワッフルでブレイク 道の駅やまだフードショップ

MICHINOEKI YAMADA

山田町と交流のあるオランダの伝統菓子「ストロップワッフル」。キャラメルなどのシロップを薄いワッフル生地で挟んだもので、オランダではホットコーヒーのカップの上のせて、湯気でシロップが溶けたところに食べる。キャラメル味とあんバター味の2種類。



DATA 住 山田町船越6-141 電 0193-89-7025 営 10:30～16:00 休 1月1日 席 50席 C 可 W 有 H <https://www.yamada-michinoeki.jp>

ストロップワッフルセット(555円・税別)

❖ 手作りのグラタンでひと息

グルメハウス シンコー SHINKO

震災を経て再建された喫茶店。店舗は新しいが、オープンから30年という家庭的な雰囲気が感じられる。ランチサービスは4種類で「グラタンセット」は、手作りのホワイトソースに大振りのエビが入り、食べ応えがある。喫茶だけの利用ではもったいない店である。



DATA 住 山田町川向町7-5 電 0193-82-2306 営 11:00～21:00(途中休憩あり) 休 水曜 席 30席 C 可 W 無

ランチサービス「グラタンセット」(950円税込)



❖ 温泉&本格中華を楽しむ

湯らつくす お食事処 YURRAKUSU

「うみねこ温泉湯らつくす」にある食事処で、ラーメンや定食、居酒屋メニューまでそろそろ。自慢は中華料理で、パリパリの揚げ麺の上に熱々の五目あんかけをかけた「五目あんかけ焼きそば」、ピリリと辛みがきいた「チンジャオロース」がお勧め。



DATA 住 山田町川向町6-49 電 0193-82-4500 営 平日11:00～14:00・17:00～21:30(LO21:00)、土日曜・祝日11:00～21:30(LO21:00) 休 無休 席 36席 C 不可 W 有

手前から、五目あんかけ焼きそば(880円)、チンジャオロース(800円)、以上税別



❖ 祖母の味を再現した中華そば 復活おがた

FUKKATSU OGATA

祖母が営んでいた食堂で長く愛されていた中華そばを蘇らせたいと孫である店主が開店。地元産の煮干しと鶏ガラで出汁を取り、沿岸特有の甘めの醤油を加えたスープ、味がしっかりと染みたチャーシュー、細い縮れ麺の三位一体の味を楽しみたい。



中華そば(500円・税込)



DATA 住 山田町豊間根3-35-36 電 0193-86-2084 営 11:30～14:30・17:30～20:00 休 日曜 席 29席 C 不可 W 無

❖ 手作り味自慢のカフェ

民謡カフェ 追分 OIWAKE

「江差追分」が好きで大会にも出場する店主。店内には江差追分の譜面や尺八が飾られ、店主の民謡好きが感じられる。BGMに民謡が流れるなか味わってほしいのが手作りの「煮込みハンバーグセット」。濃厚なデミグラスソースの味付けがちょうどよい。



DATA 住 山田町長崎1-8-15 電 0193-82-0080 営 10:00～21:00 休 不定休 席 11席 C 不可 W 無

煮込みハンバーグセット(ライスサラダ・スープ・コーヒー付き、900円・税込)



◆ こだわりの空間と酒と料理
ダイニングバル umehana

クラフトビールに力を入れており、20種類の瓶ビールが並ぶ。カクテルは100種類もあり、中には「養命酒カクテル」という珍しいものも。「umehanaプレート」は、前菜オードブル6品と700円以下のドリンクをセットしたもので、最初一品に最適。



umehanaプレート
(1,500円・税込)



DATA 住 山田町八幡町6-18 電 0193-77-3744 営 18:00~23:00
休 日曜・祝日 席 22席 C 可(2020年5月より導入予定) W 有

◆ 祭り好きが集まるお好み焼き店 和背 WASSE



手前から、ワッセスペシャルMIX(1,000円)・もんじゃ(チーズ・明太子入り、650円)、以上税別

「和背」と書いて「ワッセ」。祭りで神輿を担ぐときの山田町特有の掛け声であるという。お好み焼きは700円～、もんじゃは500円～とお手頃価格。山田湾産ホタテ入りの「ワッセスペシャルMIX」は、熱々とフワフワな食感でボリューム満点!



DATA 住 山田町中央町8-13 電 090-7330-9156 営 17:30~22:30 休 水曜 席 29席 C 不可 W 無

◆ 夜景を楽しみ、酒肴を堪能する 樽 TARU

2019年9月、山田町でいちばん背の高いビルの4階にオープンした居酒屋。開店時間が早く15時から営業している。自慢は「博多もつ鍋」と「やきとり」。そのほか、海鮮料理などは仕入れによって変更するため、毎日のようにメニューが変わる。



DATA 住 山田町川向町5-11 白土ビル4F 電 0193-65-8508 営 15:00~22:00 休 火曜 席 20席 C 可(2020年5月より導入予定) W 無



博多もつ鍋(1人前780円/写真は4人前)、やきとり(2本300円)以上税込

◆ 色鮮やかな握り寿司と居酒屋メニューで一杯

居酒屋寿司 ささき SASAKI

創業は1980年(昭和55)。陸中山田駅に近く、三陸鉄道を使ったお客も多い。本格寿司から居酒屋グルメまで提供する店として、地元客に人気の店。山田湾の季節の鮮魚で握る寿司は、頼みやすいようにと5貫・7貫・10貫で値段を設定。刺身盛合せはもちろん、ジューシーな国産牛ステーキや焼鳥などの居酒屋メニューも充実。



DATA 住 山田町川向町9-15 HIBIKIビル1F 電 0193-82-5295 営 17:00~22:00 (LO21:30) 休 月曜 席 40席 C 不可 W 無



寿司5貫(1,000円)・7貫(1,500円)・10貫(2,500円)、以上税別

◆ 店主の温かさが伝わるおいしい料理の数々

竹松や TAKEMATSUYA

店内は日本とも違うオリエンタルな空間だが、居心地がよい。「チキン南蛮」などの定番はもちろん、地元食材の季節メニューも人気が高い。「芳賀隆さんのどんこしいたけのフライ」は、米粉の衣はサクッと身が厚く食べ応えたっぷり。「赤皿貝としゅうりのビスパネチエ」はレモンが効き、バケットにも酒にもよく合う。

芳賀隆さんのどんこしいたけのフライ(580円)、赤皿貝としゅうりのビスパネチエ(700円)以上税込



DATA 住 山田町中央町8-9 電 080-5741-5719 営 17:00~23:00 休 日・月曜 席 20席 C 可 W 無

Access to YAMADA

山田町へのアクセス



原始自然が残る船越半島と重茂半島に抱かれ、「海の十和田湖」と呼ばれる山田湾。山田町は、その地の恵みを受けた食のまちです。

— 高速自動車道 — 北海道・東北新幹線 — 鉄道(JR東) — IGRいわて銀河鉄道線 青い森鉄道
— 一般国道 — 秋田新幹線 — 三陸鉄道 ✈ いわて花巻空港

自動車



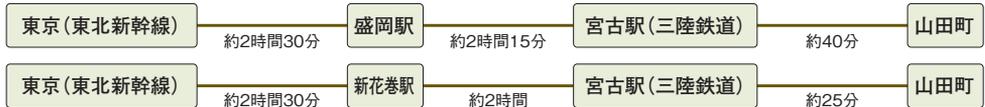
路線バス



高速バス



鉄道



発行・企画 / やまだワンダフル体験ビューロー 山田町商工会 一般社団法人山田町観光協会 取材・編集 / ラ・クラ編集室
 本事業は「道・絆プロジェクト」の支援を受けて実施しています。

本誌に掲載している情報は、2020年3月現在のものです。発行後のデータ等が変更になっている場合があります。あらかじめご了承ください。