

南三陸

vol. 7

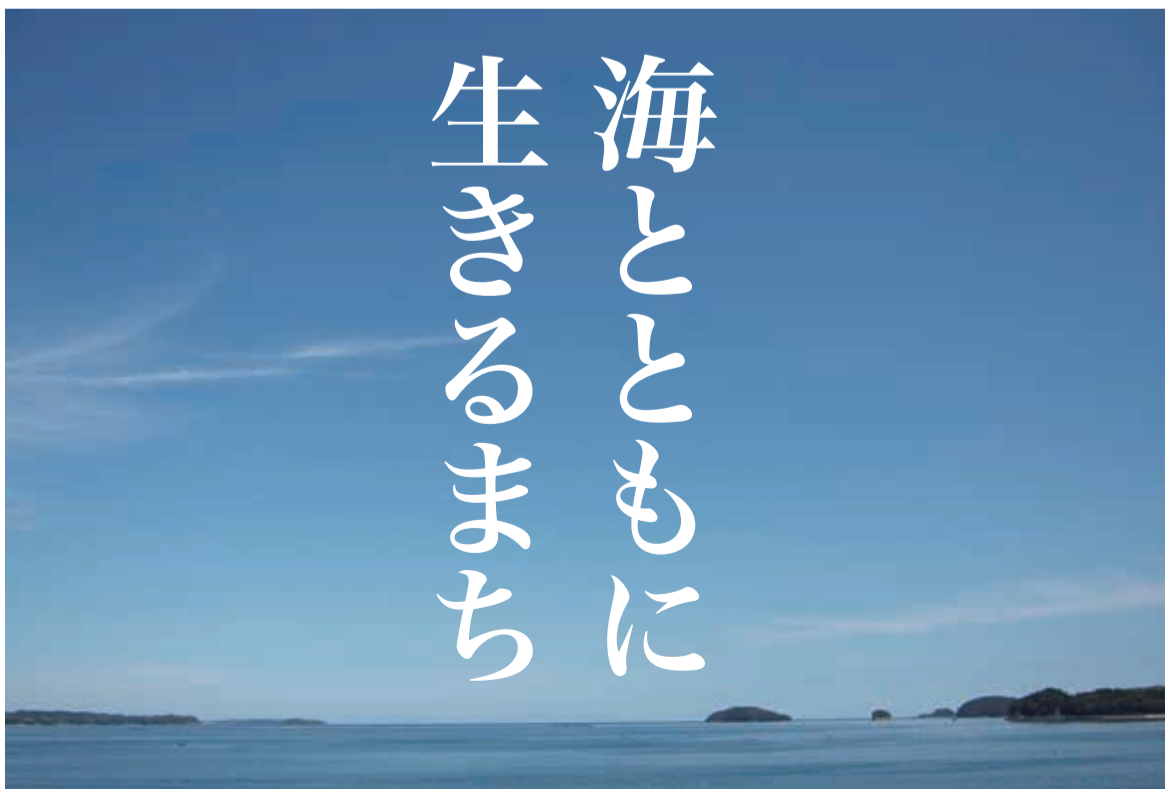
take free

みなみさんりく

minamisanriku



この伝統を未来へ



海とともに
生きるまち



魂を鼓舞する 伝統の力

人から人へ、
遠い昔から伝えられてきたもの。
伝統は
長い時の中で磨かれていく。
地域の伝統を守ろうとする
子どもたちの唄や
人々のたたく太鼓の響きが
東日本大震災という災禍から
人々を立ち上がらせた。
世代を超えて共有してきた
地域の伝統行事や芸能の力を
南三陸の人々は、
被災後、改めて知った。
魂を鼓舞するその力を、
唯一無二の地域の伝統を、
南三陸人たちは、
今、未来に伝えようとしている。

▲「ささよ」の日は子どもたちの持つ大漁旗が冬の浜を彩る。平成6年から始めた「ささよ太鼓」も定着した。

SASAYO ささよ

寄木ささよ保存会 YORIKI SASAYO PRESERVATION SOCIETY

子どもたちだけですべてが行われる珍しい伝統行事が、南三陸町歌津寄木地区には伝わっている。1月15日に行われる「ささよ」と呼ばれる小正月の行事だ。江戸時代から250年もの間続いていると言われ、寄木浜の海上安全と大漁を祈願して、寄木地区の男の子たちがそれぞれの家の大漁旗を先頭に、家々をまわり唄い込みをする。「ささよ」という呼び名は、その囃子言葉に由来する。前回は小学1年生から中学3年生までの6人の男子で行われた。家々ではお神酒とご祝儀が用意され、お神酒が旗竿の根元に注がれると、子どもたちは一段と高い声で唄い込む。その年の年長者が、家々からいただいたご祝儀を、船主が船子に漁で得た利益を分けるように子どもたちに分配する。浜の大人に一歩近づく通過儀礼である。寄木ささよ保存会会長の畠山鉄雄さんは、子どもの頃を振り返る。「毎年、上級生からどれだけお金がもらえるか楽しみだったが、自分が最上級生になったときはたいへんだった。小さい子どもたちの面倒を看なくてはならないし、最後にお金をどう分配したらいいか悩んだよ。」一連の行事は、すべて子どもたちに任せられる。子どもたちの話し合いには、会長といえども、おとなは決して入れない。長く続いたのは、子どもたちの自主性を尊重する行事だったからかもしれないと畠山さんは語る。震災で、寄木地区の47軒のうち35軒が流された。複数の仮設住宅に分かれて住むことになったため、「ささよ」は危機に瀕した。一度でもやめたら途絶えるかもしれない。みんなで話し合い、集落の人々に仮設住宅から海岸に集まってもらうことでのいだ。集落の子どもが少なくなつた今、2世紀半に渡り続いてきた伝統を未来にどう伝えていくのか、ここ数年は正念場だ。しかし、寄木の人々は必ずこの伝統を継承していくだろう。真冬の浜に響く子どもたちの歌声と青空にはためく大漁旗は、寄木浜の原風景なのだから。

In the Yoriki district of Minamisanriku, children carry out a rare tradition that has been handed down from generation to generation. This event, "Sasayo," has been performed on January 15 for 250 years. At Yorikihama Beach, boys in the Yoriki district go door-to-door and pray for marine safety and a large catch through song. The oldest boy carries on his back the flagpole with the banners used by fishing boats to indicate a large catch (Tairyō-bata) and leads the younger boys. Last year, six boys, ranging in age from the first grade of elementary school to the third grade of junior high school, performed the event.

The oldest boy divided the gifts of money received from each of the houses among the children in the same way that a ship owner divides the profits made from fishing to his seamen. It is a rite of passage that allows boys to move a step closer to becoming a "man of the sea."

The series of activities for this event are entirely administered by the children without any adult supervision.

Of the 47 houses in the Yoriki district, 35 houses were washed away by the tsunami of 2011, and "Sasayo" was in danger of disappearing. Once this event was discontinued, it might cease to exist, everyone thought. The Chairperson of the Yoriki Sasayo Preservation Society and others asked people in the district who lived in temporary houses to gather on the beach on the day of the event.

People in the Yoriki district will surely continue this tradition. Children's singing voices that sound throughout the beach and the "tairyō-bata" banners that flutter in the breezes under blue skies in winter symbolize the Yorikihama Beach of ancient times.



▲寄木ささよ保存会会長の畠山鉄雄さん



▼暮れゆく寄木浜に子どもたちの歌声が響く。

「おらが寄木浜
あらよう
漁のある浜だ
おめでたいやな」
海や漁にまつわる、めでたい詞でつづられる「ささよの唄」が子どもたちによって唄われる。昭和23年に前会長の畠山吉雄氏が作詞作曲した。



▼代表の佐々木和也さん



トントコトントン、
トントコトントン・・・
軽快に滑り出す小太鼓の音色。
やがて、ドンドン！ドーン！と
ふるさとへの思いをのせて
長胴太鼓の響きが
力強くうねり出す。

大森創作太鼓旭ヶ浦は17年間、『津波復興太鼓』を主要演目に活動を続けてきた。昭和35年のチリ地震津波からの復興を思い、創られた曲だった。その曲はくしくも東日本大震災を乗り越えるため新たな未来を拓く力を南三陸の人たちの心にわきたたせるためのかけがえのない曲になった。

OMORI SOSAKU DAIKO

大森創作太鼓

大森創作太鼓旭ヶ浦

"ASAHIGAURA,"
A DRUM GROUP OF OMORI SOSAKU DAIKO

大森創作太鼓旭ヶ浦は1994年春、公民館活動の一つとして誕生した。「若者が地元根付くようにと、サークル的に始めました。」

創設時から活動している代表の佐々木和也さんは振り返る。当初は山から切り出した木をバチにし、古タイヤを叩いていたという。

大森地区は、1960年のチリ地震津波で大きな被害を受けた。津波からの復興をレパートリーにしようと、仙台の「ほうねん座」に作曲と和太鼓指導を依頼した。週2回ずつ稽古を重ねた。本物の太鼓もそろい、結成の翌年、夏祭り会場で『津波復興太鼓』はお披露目の時を迎えた。まるで家族のようにひとつになって、練習してきた太鼓である。

「和太鼓は、打ち手と聞き手が一つになります。拍手喝采を浴び、嬉しかったですね。」

その後も町内のイベントなどで発表しながら活動を続け、2001年の宮城国体会場では新曲を披露した。子どもたちも参加するようになり、仲間の輪は広がった。太鼓を通して、結束もますます強くなっていった。通算1500回目の練習を数えた頃、新たなレパートリーに挑戦し始めた。そんな時、東日本大震災が町を襲った。太鼓はすべて流され、ほとんどのメンバーが家を失ってしまった。

震災直後の5月、支援団体から太鼓が寄贈された。さらに、人気グループのEGザイルからの共演依頼が舞い込んだ。再結成の時がきたのだ。同年9月、『津波復興太鼓』が被災地に響きわたった。打ち繋いできたこの演目で、被災地を元気づけようとの思いが炸裂した。

現在は園児から60代まで25名ほどが、月に何度かの稽古に励んでいる。

仲間が家族そのもの。またこうして集まる機会を与えていただき、感謝するばかりです。」と佐々木さんは語る。二度の津波からの復興を鼓舞してきた「家族」の絆が、ふるさとの未来へ、力強い音色を伝えていく。

伝統を紡ぎ出す地域の力

"Asahigaura," a drum group of Omori Sosaku Daiko was established in the spring of 1994.

The Omori district was heavily damaged by the huge tsunami caused by the Great Chilean Earthquake of 1960. Thus, some of the people in the district created and performed the "Tsunami Fukko Daiko" (Beating a drum for recovery from tsunami damage), in a strong spirit of unity.

"Drummers and the audience become as one in a Japanese drum performance. At our first performance, we received applause and it was a wonderful feeling," Mr. Kazuya Sasaki, the leader of the group, recalls.

Children also began to participate and the circle of members expanded.

Then the Great East Japan Earthquake of 2011 struck the town. All the drums were washed away by the tsunami, and almost all of the members lost their houses.

Two months after the disaster, a support group donated drums to the group. EXILE, a popular Japanese vocal and dance unit, invited the drum group to perform with them. It was time to regroup. In September 2011, the "Tsunami Fukko Daiko" sounded once again through the disaster-stricken area. The group dynamically demonstrated their strong desire to cheer up the disaster-stricken areas with their drum performance that has continued to date.

At present, 25 members made up of various age groups, including kindergarteners to people in their 60's, practice several times per month.

The bond among members of the community has prompted its recovery from the two huge tsunami which devastated the town in the past. With this strong spirit of unity, the town faces a bright future.



▲まるで家族のような大森創作太鼓旭ヶ浦のメンバー



▼うなるような太鼓の響きが熱い心を伝える



南三陸 ランチカタログ



南三陸は食材の宝庫だ。
海のもの
川のもの
里山のもの
田んぼや畑で
丹精込めて
作られたもの…。
豊かな食材が
料理人たちを
奮い立たせる。
元気に働いてほしい
みんなに喜んでほしい
そんな思いが
ランチメニューに
あふれている。
南三陸で昼メシ！
おいしい料理と
あたたかい店主との
出会いが
おなかにも心にも
幸せを満たしてくれる。

南三陸プラザ レストラン SAKURA



▲日替わり定食はバラエティ豊かなおかずが魅力。

日替わり定食が大好評の南三陸プラザレストラン SAKURA。2013年1月にオープンしたレストランは、当初、野菜ラーメンや刺身御膳など定番メニューのほかに週替わり定食を提供していた。だが、オープンから半年後、周辺の工場で働く方や地元の方々が毎日通っても飽きずにランチを楽しめるようにと、日替わり定食を提供し始めた。
おかずの種類もバラエティに富んでおり、約8割の方が日替わり定食を注文するようになったという。毎日来てくださるお客様へ感謝の気持ちをこめて、ランチタイムにはドリンクサービスも行っている。
明るく落ち着いた店内には椅子席の他、個室も用意しており、団体のご予約も可能とのこと。
お客様に喜んでいただく喜びとこだわりの持つて料理を提供したい。そんな気持ちが地元のリピーターを呼んでいる。



▲昼食時に限りお客様にはドリンクをサービスしています。コーヒー・オレンジジュース・ウーロン茶・アップルジュースからお選びください。

i

■主なランチメニュー

日替わり定食	800円
野菜ラーメン	840円
刺身御膳	1,575円
海の幸丼(松)	2,100円
カツ定食	1,050円

■営業時間 10:00-21:00

■定休日 無休

■TEL 0226-46-4822

■住所 南三陸町志津川字天王山 135-1

おおもり食堂



▲ホルモン定食は食べ応えあり！

震災前、店主の渡辺清吾さんは長年に渡り人々に親しまれてきた「やきとり大森」で日々腕をふるってきた。2011年11月23日、渡辺さんは自宅跡地に「おおもり食堂」を開いた。
渡辺さんは元漁師だ。お腹を空かせているボランティアさん、漁業に従事する男性陣にお腹いっぱい食べてもらいたいという思いから、ボリューム満点のメニューばかりだ。忙しい人も多いだろうからと、注文から出来上がりまでがすこぶる早い。その心配りが実にうれしい。
定番「ホルモン定食」は肉の味が落ちないよう、生で仕入れたホルモンを焼く直前に味付けするのが特徴だ。白モツ、ハツ、レバー、タン、シロクロと様々な部位を一気に味わえ、歯ごたえも抜群。甘辛味のホルモンで、山盛りのキャベツとごはんを一緒に味わうのもよし、テーブルにサービースで置かれている生卵を割り入れて食べるのもよし。スタミナ満点のランチ、ここにあり！



▲店主の渡辺清吾さんは、元漁師。だから、身体を動かす人、忙しい人のことがだれよりわかる。心配りが料理に反映される。

i

■主なランチメニュー

ホルモン定食	800円
豚バラ定食	800円
ホルモンラーメン	800円
豚骨野菜ラーメン	800円

■営業時間 10:00-14:00
17:00-22:00

■定休日 不定休

■TEL 080-5574-9462

■住所 南三陸町志津川字大森 43-1

■<https://twitter.com/watanabeseigo>

そば処京極



▲人気の半きす天井月見肉そばセット。

創業昭和3年。「そば処京極」は、自家製手打ち麺と独特のたれの味で、古くから南三陸町の人々に親しまれて来た老舗だ。3代目店主の京極雅弘さんは、そば打ち一筋29年のベテランだ。そば粉の配合、かえしの作り方、そば打ちのすべてにおいて一子相伝、家を継ぐ者だけに伝えられる秘伝の技と味を守り続けて来た。
京極さんは毎夕、店舗内の工場ですばとうどんを打っている。その日の天候や気温によって微妙な加減をしながら、自分の手の感覚を頼りに粉をこね、そばを打つ。震災後そばを打てず、早く再開したいとじりじりしていた日々を思うと、仮設の狭い店ではあるが、今そばを打てるのが、心からありがたく感じられる感謝の毎日だ。
具材には地元の素材を使い、何事にも手間を惜しまない。伝統の味をひたすら守り続けるため、一生懸命、真面目に、変わらぬ味をお客様に提供していきたいと京極さんは語る。



▲創業昭和3年以来、老舗として伝統の味を守り続けています。そば、うどん自家製麺です。丼ものと麺とのセットが人気。数多くのセットをご用意しております。

i

■主なランチメニュー

ミックス天丼半かけそばセット	950円
月見肉そば/うどん	650円
きす天そば/うどん	600円
天南そば/うどん	750円
ざるそば	650円

■営業時間 11:00-17:00

■定休日 不定休

■TEL 0226-46-2004

■住所 南三陸町志津川字御前下 59-1 南三陸さんさん商店街内

すし くう海



▲昼からゴージャス！新鮮なネタを堪能できる特製にぎり

真新しい店舗の暖簾をくぐると、「いらっしゃい！」と親方の威勢の良い声が大きく響きわたる。新鮮なネタが並ぶカウンターの小上がりのある店内は、ゆったりとした落ち着きを感じる空間だ。

平日の数量限定ランチには、安くてもまいものを食べてほしいという親方の心意気があらわれる。特選にぎりの他、特選チラシ丼、まぐろユッケ丼、マグロづけ丼も810円という大特価。新鮮なネタにこだわるのはもちろん、シャリは宮城県産のササニシキやひとめぼれを使用している。

週末は町外からのお客様が多いが、平日は地元の人が集う。震災からの再スタート。どんな時にも、元氣と笑顔、そして感謝を肝に銘じて、お客様と向き合う姿勢は、決して変わることはない。



▲元氣と笑顔がトレードマークの店主 菅原国彦さん。今日も感謝を忘れず、最高のおもてなしを。

■主なランチメニュー	
特製にぎり	810円
特選ちらし丼	810円
まぐろユッケ丼	810円
まぐろづけ丼	810円
くう海丼	1,500円
くう海おまかせ丼	2,500円
くう海おまかせにぎり	3,500円
■営業時間	10:30-14:00 16:00-21:30
■定休日	不定休
■TEL	0226-46-5162
■住所	南三陸町志津川字廻館 56-3

今度は居酒屋だよ!! 白の出荘



▲ボリューム満点の焼肉定食。ご飯はこれでレギュラーサイズ!

震災以前、戸倉地区で営んでいた民宿の名前をそのままに、星岳さんは2011年8月11日、「今度は居酒屋だよ!! 白の出荘」をオープンさせた。

9割が男性客という日の出荘のランチはボリューム満点だ。定番の焼肉定食は、んにくがたっぷり利いた甘辛タレ。大盛りのごはんも自然と進む。

お米は地元の人産産。ガス釜でツヤツヤに炊き上げられたご飯を炊き立てで提供するの、店主のこだわりだ。お客様のおかわり!の音が聞こえることにごはんの量も増えていった。知らずに大盛り注文したお客様が「おなかいっぱい!」と帰るのは店主の喜びである。お店を長く続けていきたいという意気込みと、地元の人を大切にしたいという思いが、店主の笑顔からあふれている。



▲南三陸一のボリュームです!! おススメは焼肉定食、リピーター率が高いです。

■主なランチメニュー	
焼肉定食	750円
タルタルチキン定食	750円
アジフライ定食	680円
白身魚フライ定食	680円
ゆーりんち一定食	750円
■営業時間	11:30-13:30 18:00-22:30
■定休日	月曜 (ランチは日、祝日も休み)
■TEL	0226-29-6466
■住所	南三陸町志津川字沼田 150-50

さんさカフェ



▲辛くて甘いスパイシーなカレー。食後にコーヒーやデザートもどうぞ。

国道398号線から志津川高校へ向かう途中、屋根に大きく「さんさカフェ」と店舗の看板が見えて来る。さんさカフェのメニューは、10種類以上のスパイスを用いた、ピリッと辛い大人味のカレーライス。辛さの中から現れる、じっくり煮込まれた野菜の甘みが後を引く美味しさだ。レギュラーサイズでもボリュームたっぷり。ルーは皿からあふれんばかり。豆にこだわったコーヒータ、パフェ、ソフトクリームなどもおススメだ。このほかにも、家庭の味を楽しめる日替わり定食や、500円から注文できる手作り弁当(町内配達可)も人気だ。

店内には自由に使えるパソコンがあり、学生のための学割もある。地元のみならず、にくつろいでほしいという店主の思いやりが感じられる。



▲コーヒーのおいしさには自信あり。パフェやハニートースト、ソフトクリームもバツグン!夜のご予約もOKです。

■主なランチメニュー	
カレー	700円
カツカレー	1,000円
ハンバーグカレー	1,000円
タコごはんカレー	1,500円
日替わり定食	700円
■営業時間	10:00-19:00 (夜の営業はご予約のみ)
■定休日	月曜
■TEL	080-3329-3351
■住所	南三陸町志津川字廻館 101-1
■http://www.sansacafe.iinaa.net/	

津の宮大自然塾



▲フカヒレラーメンやフカヒレ丼を始め、旬の食材がたっぷり味わえる。

青く輝く壮大な志津川湾、正面には国の天然記念物である樺島を臨む絶景ポイントに「津の宮大自然塾」はある。

澤田さん夫婦は、漁業の傍ら釣り船やクルージング、ダイビングにお客様を案内していたが、震災で船が流出。2012年4月から飲食店を営んでいる。

「新鮮で美味しいものを食べてもらいたい」と澤田さんは言う。食材は地場のものにこだわり、お米も南三陸の自家栽培米を使用。その料理には、長年漁師として大自然と格闘してきた腕と知恵、食材そのものの味を大切に作る澤田さんの心意気がギュッと詰まっている。

料理と漁師ならではの貴重な体験談を話す語り部がセットになったお得なツアーもスタートした。今日も大自然塾からは笑い声が絶えない。



▲その日の気分で季節の小皿を一品サービスしております! 店主の澤田力さんの人柄に、リピーターが集まる。

■主なランチメニュー	
フカヒレラーメン	1,200円
イクラ丼	1,200円
海鮮山かけ丼	700円
味噌担子	650円
ブタキムチ丼	700円
■営業時間	11:00-17:00
■定休日	不定休
■TEL	090-6223-7215
■住所	南三陸町戸倉字津の宮 23-2

栗原洋一さん、都さんご夫妻は、7年前に南三陸町に東京から移住した。洋一さんは電気通信設計のエンジニアとして活躍していた。食の品質にこだわった共同購入関係の仕事をしてきた都さんが、南三陸町の食肉生産者を訪ねる機会があり、夫婦でこの土地に通うようになった。洋一さんは、仕事は楽しかったものの、東京で暮らすことに違和感を覚えていた。海のある自然の豊かなところで暮らしたい。そんな漠然とした思いは、南三陸に出会ってかなえられることになった。

自ら創り出すというエンジニア気質は、農業、そば打ちにも相通するものがある。素材がよければ、食べ物はおいしい。素材や調味料は、ふだんから

そば カフェ 風庵

信頼できる作り手のものを使ってきた。だから、週末だけ開店するそばカフェでも、素材そのもののおいしさを感じてほしいと、ひとつひとつの素材にこだわっている。羅臼産の昆布、本物のみりんと無農薬大豆で醸造した醤油、会津産産のそば粉、どれも選び抜いた安全安心かつおいしいものばかりだ。

金曜日には石臼をひたすらまわして、特別な粉を挽く。こだわりのそばを、山里の清涼な空気の中で味わうときは格別だ。



▼木のぬくもりが心地よい店内

▼栗原さんご夫妻があたたかく迎えてくれる。



石臼で手挽きしたそば粉のおいしさをぜひ味わってください。

南三陸 ランチカタログ

■主なランチメニュー	
せいろそば	600円
鴨せいろ	900円
※手挽き粉そばは100円アップ	
ケーキセット	500円
■営業時間	土・日 11:00-14:00 (そばがなくなり次第終了)
■定休日	土・日昼のみ営業
■TEL	0226-46-4636
■住所	南三陸町入谷字桜沢 422

鴨せいろ。鴨肉は飼料にこだわり、三重県から取り寄せている。

平成の森レストラン



▲日替わりメニューには、季節の食材が活かされる。

南三陸町歌津地区、小高い丘を登ると豊かな自然林に囲まれた中に長く町民に愛されているレストランが見えてくる。

ランチメニューは2種類の日替わりランチのみ。町民や宿泊者はもちろん、ボランティアや復興工事関係者などがよく訪れている。

「毎日日替わりメニューを考えるのは大変ですが、リピーターの方も多いためなるべく飽きないように美味しいものを提供したい」と料理長は言う。「毎日試行錯誤ですが、きれいに残さず食べてもらえたときの嬉しさは何にも変えられないですね。季節の食材を使うのも大切ですが、やっぱりごはんは合うおかずが一番だと思います」と料理長から笑みがこぼれる。

日中は大きな窓から日差しが店内を明るく照らし出し、ログハウス風の空間には木の香りがいっぱい広がる。緑に包まれたレストランはまさに非日常を味わえる極上空間だ。



▲木の香りが漂う店内。

i

- 主なランチメニュー
- 日替わり2種類 600円
- 営業時間 11:30-14:00
17:00-21:00
- 定休日 月曜
日曜は14時閉店
- TEL 090-7932-7477
- 住所 南三陸町歌津字枳沢28-1

味志磨

南三陸
ランチカタログ



▲とんかつとみそラーメンのセットは大人気!

味を志して腕を磨く。

これが味志磨の店名の由来だ。

震災前は、志津川地区で営業していたが、現在は入谷地区に場所を移し営業を再開した。お店イチオシのとんかつとみそラーメンのセットはボリューム満点で、それぞれ単品とあまり量がかわらないと評判である。ドレッシング、マヨネーズ、ソースは、とんかつに合うようにオリジナルで作っている。

2011年6月に現在の場所に開店して以来、南三陸町で活動するボランティア、工事関係者、震災前からのお客様が足繁く通っている。特に登米市に住んで、南三陸町に通勤している人が多くいることから、仕事帰りに夕飯を食べに立ち寄ってくれる方も多くいる。国道398号線沿いにお店があることにちなんで、3と9と8のつく日は、みそラーメンとかつ丼がそれぞれ500円になる。テイクアウトもできる。



▲セットメニューの組み合わせは多種多様。お好みでいろいろなセットをお楽しみください!

i

- 主なランチメニュー
- 各種定食 850円~1,000円
- セットメニュー (とんかつ、かつ丼、焼肉、カレー) そばorラーメン 950円
- みそラーメン 600円
- タンメン 680円
- 磯ラーメン 750円
- 天ぷらそば 700円
- 天ぷらうどん 700円
- 肉そば 650円
- 肉うどん 650円
- 営業時間 11:30-14:30
17:00-
- 定休日 月曜
- TEL 0226-46-4066
- 住所 南三陸町入谷字鏡石1-27



▲これでなんと500円。地産地消の日替わり田舎ご飯。

リアス地形の南三陸町は、海に近くにあるながら実り豊かな里山の町でもある。入谷地区は昔から養蚕で栄え、江戸時代に建造された旧入谷村長の須藤家の屋敷は、松笠屋敷とも呼ばれ、町の歴史遺産ひころの里として公開されている。

この奥座敷では、毎日お膳に載ったランチがいただける。地元食材ばかりを使ったので「ぼっかり茶家」と名づけられた農家レストランである。切り盛りするのは入谷地区の農家の女性たち、ひころレディースだ。7人のメンバーが自分で育てたさまざまな食材を持ち寄り、集まった食材によってメニューが決められる。それぞれの得意料理が、漆塗りのお椀に盛り込まれて美しいお膳に並ぶ。揚げたての天ぷらにお団子までついて、なんと500円。

ぼっかり茶家



▲奥座敷の雪見障子越しに、庭や里山の景色が楽しめる。かつては養蚕でにぎわった山里の昔を偲ぶことができる。邸宅内を見学もできる。一般見学科金は400円。



▲ひころの里内、松笠屋敷と呼ばれる江戸時代の古民家の奥座敷がぼっかり茶家。山里の四季の移ろいを感じながら、地のものをいただく時間はぜひそのもの。

お待ちして
います!



▲ぼっかり茶家を切り盛りするひころレディースのみなさん。中央が代表の山内登美子さん。

手作りの野菜を持ち寄るからこの価格で提供できる。冬は春菊、つぼみ菜、そしてハウス栽培のふきのとうなどが旬になる。青々とした竹林や山里の風情を味わいながら、地産地消のものをいただく豊かな時間は、ゆったりと流れていく。

地域の人のために「お茶のみぼっかり、おしゃべりぼっかり」の場を作ろうと始まった「ぼっかり茶家」は、今では南三陸町の顔として多くのビジターをもてなしている。

i

- 主なランチメニュー
- 日替わり田舎ご飯 500円
- ※ご予算に応じ、品目を増やしたり、もち御膳や刺身の付いた特別ランチなどもお作りします。団体対応可。
- 営業時間 11:30-15:00
- 定休日 火曜(祭日除く)
- ※事前予約の場合には火曜も対応可
- TEL 0226-46-4310
- 住所 南三陸町入谷字桜沢440

浜乃屋



▲炙りたての特大チャーシューが口の中であとろける。

浜乃屋は南三陸町では珍しいつけ麺が食べられるお店だ。つけだれは魚介豚骨、にんにく醤油、辛みそ、柚子和節の4種類。値段も700円と手頃な価格で、お店の人気メニューとなっている。特製の特大チャーシューは盛りつけする直前に炙り、やわらかく香ばしさが味わえるようにと、ひと手間かける。

コンテナとプレハブを改装して作られた店内には、大漁旗や漁網などが飾られ、明るく威勢のよい雰囲気漂っている。

「東日本大震災により地区一帯には何もなくなってしまうりましたが、お店が営業していれば地域が活気づいたり、励ましになるのではないかと、という思いで開店しました」とご主人の高橋正人さんは語る。お客様のアドバイスや意見を取り入れながら、地元の方はもちろん、縁あって南三陸町においでくださっている方たちにも、安くておいしいものを食べてほしいと、今日も店に立つ。



▲町を活気づけたいという思いをこめて、高橋さんは日々、ラーメン作りに励む。

i

- 主なランチメニュー
- 中華そば 500円
- 白味噌らーめん 700円
- つけ麺 700円
- 営業時間 11:30-15:00
- 定休日 不定休
- TEL 0226-46-6246
- 住所 南三陸町志津川字新井田62

開花屋食堂 歌津店



▲自慢の唐揚げ定食は大好評！

開花屋食堂は、三重県松阪市に本社を置き全国20カ所で営業されるチェーン店。唐揚げ定食をはじめとする肉料理がメインだ。

震災後、南三陸町を訪れた本社役員が、「温かい食事を提供してくれる食堂が欲しい」という町民の声を聞き、町内の歌津地区に出店した。以後、平日は工事関係者の方々、土日祝日は地元の方々に賑わいをみせている。

「明るく元気に、笑顔の花を咲かせるようなお店」にしようと、開花屋食堂では地元スタッフが元氣いっぱい働いている。お勧めは唐揚げ定食と肉蕎麦。ジュシーな鶏肉とカリッと揚げた衣の食感の唐揚げは好評だ。

オープンから2年。「もつと活気のある良い町づくりに貢献したい」という店長の想いは強く、福興市をはじめ様々なイベントにも出店し、自慢のから揚げを販売している。南三陸町で海鮮料理を堪能した後は、開花屋の肉料理も是非味わってほしい。



▲活気のある良い町づくりに貢献したい！スタッフのみなさんの笑顔が輝いている。

i

- 主なランチメニュー
- 唐揚げ定食 650円
- 肉そば 650円
- 営業時間 11:00-14:00
17:00-21:00
- 定休日 無休
- TEL 0226-36-9380
- 住所 南三陸町歌津字枳沢 22-3

そば処 すがわら

入谷地区で、割烹の味を提供しているそば処すがわらは、グルメをうならせる知る人ぞ知る店だ。店主の菅原良成さんは、大阪で10年、東京で5年、一流割烹の板前として修業を積んできた。震災前、故郷の南三陸町に店を開こうと物件を探しているうちに、東日本大震災が襲った。

▼のどかな里山の懐に抱かれた「すがわら」でくつろぎのひとつときを。



▲かきそば・デザート付きの松花堂弁当。かきそばは2月頃まで。

ゆっくりくつろぎながら旬のおいしさをお楽しみください！

▲「本当のおいしさを味わっていただけるようがんばっています。」と菅原さんは照れながら語ってくれた。松花堂弁当はできれば前もってご予約いただければ、内容のご要望にもお応えできます。

しきは、単純な料理でこそ感ずることができる。それが菅原さんの信条だ。南三陸では海のもの山のものも、最高の素材が手に入る。本当のおいしさを心ゆくまで味わってほしいと、菅原さんは一品一品に思いを込める。

割烹での勤務時代と違い、今はすべての責任が自分にある。思ったことを思うようにできることは、料理人として喜びを感じる瞬間だ。

冬はおいしいものがたくさん出回る。旬のカキがたっぷり入ったカキそば付きの松花堂弁当は店主お薦めのランチだ。揚げたての天ぷら、穴子の山椒煮など本格的なプロの技が、ひとつひとつのおかずを生きている。

お客様の8割は地元の人たち。自宅にくつろぐようにアットホームな時間を過ごせるのが何よりの魅力だ。

i

- 主なランチメニュー
- 松花堂弁当(カキそば・デザート付) 1,500円
- 天ざるそば 1,100円
- かつ丼/天丼 各800円
- 卵焼 400円
- 営業時間 11:00-20:00
- ※ランチタイム 11:00-14:00
- 定休日 水曜
- TEL 0226-46-6729
- 住所 南三陸町入谷字林際 21-3
- twitter:@sobadokorosuga

マルアラ



▲冬限定メニューのカキばつとう汁。カキ、ホタテ、わかめにはっとの競演！

マルアラは、鮮魚や水産加工食品を扱う会社で、歌津伊里前福幸商店街に直営店を構えている。初めは食事の提供はしていなかったが、来訪者や商店街の店主たちの要望にこたえるうちに、今では商店街の食堂のようになった。メニューも独自に開発したのではなく、みんなが作ってきたと、店主の及川さんは言う。

冬のメインの食材はなんといっても旬のカキ。冬限定メニューの「カキばつとう汁」には、カキがたっぷり200グラム入っている。ホタテやわかめ、はつとなど南三陸ならではの食材が入ったぜいたくな鍋だ。海鮮エキスがしっかりと溶け込んだスープにごはんを入れて雑炊にするのもよし。2人で食べても十分なボリューム。お腹も心もほっこり満たされるマルアラのランチ。その日その時にあるものであれば、ご注文に応じてほしい。店内にはお惣菜やデザートもあり！



▲店主の及川さんやスタッフがあたたかく迎えてくれる。

i

- 主なランチメニュー
- 海鮮丼セット 1,000円
- かきばつとう汁 1,500円
- 営業時間 9:00-19:00
- 定休日 無休
- TEL 0226-36-4623
- 住所 南三陸町歌津伊里前 96-1
伊里前福幸商店街内

たいしゅう



▲この冬の新作、エビ味噌ラーメン。エビの風味がたっぷりと楽しめる。

震災前は歌津駅にほど近い伊里前商店街の中に店を構えていた。創業は昭和24年、今年で64年になる。震災で店舗は流失。半年が経った9月から高台で商売を再開した。地区に食堂がなくなり、地元の方々の「商売を再開してほしい」との声に、再開する決意が固まった。

昼には地元の方々や町に仕事に来ている業者さんが訪れる。「お腹いっぱいになって、午後の仕事に行ってもらいたい」と店主の高橋さんは語る。お店の人気メニューは黒あんかけ焼きそばと冬限定の麻婆ラーメン。この冬からは新メニューのエビ味噌ラーメンも登場した。常連さんが多い店だからこそ、飽きないで楽しんでもらえる工夫をしている。時には、メニューにないそばや餃子を食べたいとの要望にも応えることもある。

「店を再開できたのも、後押ししてくれた常連さんや応援してくれたみなさんのおかげ」と、料理を作る腕に力がこもる。



▲少しでも皆様が笑顔になるように、愛情を込めて料理を作っていますと語る高橋清子さん。

i

- 主なランチメニュー
- エビ味噌ラーメン 830円
- スタミナ復興ラーメン 830円
- 復興黒あんかけ焼きそば 720円
- 麻婆ラーメン 750円
- 日替わり定食 680円
- 営業時間 11:00-14:00
17:00-20:00
- 定休日 不定休
- TEL 0226-36-2015
- 住所 南三陸町歌津字峰畑 54
- http://www.facebook.com/Taishuushokudou

南三陸 ランチカタログ

レンタサイクルでGO!

半島の先や海岸線、そして里山の奥深くにこそ、南三陸町の美しさはあります。自転車でなら、南三陸町のビューティ・スポットに心置きなく移動していただけます。

電動アシスト付きで、レンタサイクルが南三陸町に復活しました！食べ歩きにショッピングに、見たいあの場所、会いたいあの人のもとに、自転車でアクセスしてください。

南三陸観光協会では、南三陸さんさん商店街に隣接した南三陸ポータルセンターで、自転車の貸し出しを行っております。電動アシスト付きなので、体力に自信がない方も、楽々走行できます。かご付きなので荷物も載せられて便利です。前もってメールやお電話でご予約いただければ安心です。レンタサイクルで南三陸をめぐりお楽しみください！



■南三陸レンタサイクル 3時間 / 500円 (税込)
 <お問い合わせ・貸し出し場所> 9:00 ~ 18:00
 一般社団法人南三陸町観光協会 南三陸ポータルセンター事務所
 宮城県本吉郡南三陸町志津川字御前下 51-1
 TEL 0226-47-2550 FAX 0226-46-3080
 E-MAIL post@m-kankou.jp

LINEで南三陸の情報をゲット!



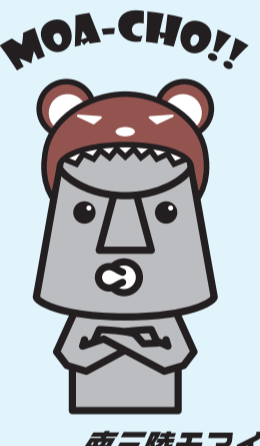
LINE@

南三陸町観光協会では、南三陸町で行われるイベント情報やお得なショッピングクーポンの配信、またポータルセンターで行われるワークショップのお知らせなどを、LINEで随時配信中です。LINEに登録して、南三陸をめぐりお楽しみください!左のQRコードからアクセスし、ご登録ください。

※ご利用には NHN Japan 株式会社 が運営するコミュニケーションアプリ「LINE」をスマートフォンなどにインストールし、南三陸町観光協会を「友達登録」することが必要です。

南三陸モアイのキャラクター モアーチョ

2013年5月25日、チリより南三陸町に贈られた本物のモアイ像。そしてモアイ像と一緒に、モアーチョとその家族が移住してきました。町を元気づけるためモアーチョ達は今日も奮闘中です!



モアーチョの紹介
 生まれた所: イースター島
 誕生日: 5月25日
 性別: 男児
 性格: やんちゃ
 お気に入り: ベアの帽子
 仲良し: オクトパス君
 好きなモノ: 甘いもの

南三陸モアイファミリー

レンタサイクルでGOGO!! 南三陸モアイSPOT!!



袖浜に浮かぶモアイ岩 (志津川地区) 館下橋の欄干に立つ2体のモアイ像 (入谷地区)
 他のモアイスポットは観光協会ホームページで <http://www.m-kankou.jp/facility/moai-spot/>

モアーチョグッズ



モアイファミリーパーカー 各色 ¥3,900(税込) 1枚 ¥300(税込)

モアーチョ公式Facebookページ <https://www.facebook.com/moacho.official>



<車で来られる方> 仙台を含む各方面からのアクセスは下記高速経路図を参考にしてください。仙台南ICから南三陸町までの所要時間は約120分です。



<バスで来られる方> 仙台駅から南三陸町間を結ぶバスが一日3本出ています。柳津から南三陸町までの所要時間は約30分です。

■臨時高速バス 仙台南三陸線【全線】(自由乗車制・予約不要)
 【仙台発】◎乗車のみ/県庁市役所前[8:10-12:10-14:10-16:35] ⇒ 仙台駅前(宮交仙台高速バスセンター40番) [8:20-12:20-14:20-16:45]
 【仙台行】◎乗車のみ/南三陸ホテル観洋前[10:02-14:02-16:02-18:27] ⇒ 志津川十日町[10:06-14:06-16:06-18:31] ⇒ 歌津駅前[10:22-14:22-16:22-18:47]
 ◎降車のみ/歌津駅前[6:52-8:22-10:22-16:22] ⇒ 志津川十日町 [7:08-8:38-10:38-16:38] ⇒ 南三陸ホテル観洋前[7:12-8:42-10:42-16:42]
 ◎降車のみ/仙台駅前[8:58-10:28-12:28-18:28] ⇒ 県庁市役所前[9:04-10:34-12:34-18:34]
 ※志津川十日町、歌津駅前からの移動手段については、あらかじめ宿泊先などにご確認ください。

<JR・BRTで来られる方>

① 往路 (仙台から)	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻
仙台	9:42	10:27	10:37	11:15	11:38	11:46	11:56	12:05	12:15	12:22	12:29	12:34	12:45	12:54	13:03	13:08
小牛田	14:45	15:29	15:32	16:10	16:38	16:46	16:56	17:05	17:15	17:22	17:29	17:34	17:45	17:54	18:03	18:08
柳津	18:57	19:41	19:57	20:33	20:44	20:55	21:05	21:14	21:22	21:29	21:34	21:39	21:50	22:00	22:09	22:14
陸前横山																
陸前戸倉																
志津川																
ベイスайдアリーナ																
清水浜																
歌津																
陸前港																
② 復路 (南三陸町から)	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻
陸前港	8:29	8:34	8:41	8:48	8:58	9:07	9:17	9:26	9:40	10:16	10:38	11:24	11:54	12:03	12:12	12:17
歌津	11:54	11:59	12:06	12:13	12:23	12:32	12:42	12:51	13:25	14:06	14:19	15:05	15:35	15:44	15:53	15:58
清水浜	17:54	17:59	18:06	18:13	18:23	18:32	18:42	18:51	19:04	19:40	19:59	20:44	21:14	21:23	21:32	21:37
ベイスайдアリーナ	19:44	19:49	19:56	20:04	20:13	20:23	20:32	20:47	21:26	21:47	22:32	23:02	23:11	23:20	23:29	23:34
志津川																
陸前戸倉																
陸前横山																
柳津																
小牛田																
仙台																

※柳津・気仙沼間のBRTは上記以外の時間にも運行しています。詳しくは http://www.jr-morioka.com/cgi-bin/pdf/news/pdf_1377565326_1.pdf 平成25年9月25日現在

南三陸町へのアクセス



詳しくは南三陸町観光協会ホームページで <http://www.m-kankou.jp/access/>