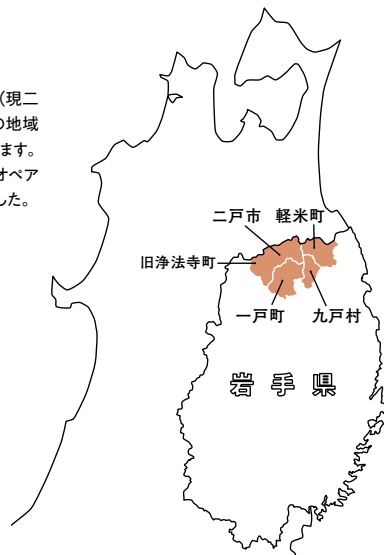


なぜ「カシオペア」？

岩手県北の二戸市・旧浄法寺町（現二戸市）・一戸町・軽米町・九戸村の地域を「カシオペア連邦」と呼んでいます。5市町村を線で結ぶと星空のカシオペア座に似ているため、名づけられました。



二戸地域雇用創造協議会

〒028-6104 岩手県二戸市米沢字荒谷 76-2（二戸地域職業訓練センター内）
TEL.0195-26-8031 FAX.0195-26-8032
<http://www.ninohe-koyou.net/souzou.html>

二戸市商工観光流通課

〒028-6103 岩手県二戸市石切所字荷渡6-3 二戸地区合同庁舎5階
TEL.0195-43-3213

※掲載情報は発行時のものです。

情報が変更されている場合もございますのでご了承下さいませ。

発行 2020年3月

じゅっちまばっちまの手作りおやつから
懐かしソウルフードまで食べ歩く

カシオペア 地元おやつ

Local Snacks of Northern IWATE



いわて
二戸市・一戸町・軽米町・九戸村

地元おやつ

子どものお腹が空いた時、作業の中休みに、人が集まる行事に。
伝統のレシピや昔懐かしソウルフード、こだわりお菓子まで
地元の人が愛し、日々の生活の中で食べる「おやつ」。
思い出いっぱいの「特別」でもあり、
ささやかな毎日の「当たり前」でもあり。
作り手さん・お店さんとお話しながら、
地元の人の「生活」を旅する一冊です。

昔ながらの郷土のおやつ

昔から作られてきた岩手県北ならではの「おやつ」たち。
かつて稲作に向かない自然環境の中で、
米ではなく雑穀や小麦が栽培されてきました。
何とか美味しく食べようと知恵と工夫の込められた
独特の食文化が今も受け継がれています。

郷土おやつは地域の産直などで買えます。「ほどもち」だけはなかなか
お店に出ないため、出会えたらラッキー。

へっちょこ団子

たかきび粉などを丸め、中心をへそのようにへこませた
だんごをあずき汁に入れたおやつ。「へっちょ(苦労)」
した1年間の農作業をねぎらう意味もある。
うきうきだんごと呼ぶ地域も。

豆し(す)とぎ

寒い時期に神様へのお供え物として作られる。
青大豆を茹でてつぶし、米粉・砂糖・塩を
加えて棒状にまとめたおやつ。

しだみだんご (どんぐりだんご)

どんぐり(しだみ)を何度も煮てあくを抜き、
なめらかな餡にして丸めたもの。九戸村の
市日にまささね館で販売中。

きゃばもち

小麦粉に黒砂糖やくるみなどを
入れてこね、柏(きゃば)の
葉で包んで焼いた
素朴なおやつ。

きんかもち かますもち

黒砂糖・みそ・刻んだくるみの餡を
小麦粉の生地で包んでゆてたおやつ。
地域によって呼び名が変わり、
ごまやきな粉の餡のことも。

ほどもち ほど焼き

ほど=火床(囲炉裏の火を燃やすところ)。
その灰の中に入れて焼く昔ながらの
家庭のおやつ。小麦粉の生地で、黒砂糖・
くるみ・味噌を包む。

ゆむぎもち (よもぎ餅)

春のよもぎが香る生地で餡を包むもち。

だんご

二戸地域で「だんご」と言えば、
串にささったお花見団子ではなく、
餡を小麦粉や米粉の生地で包んだ
丸いだんご。彼岸だんごも。

笹まき

一戸町鳥越地区で端午の節句に
食べる伝統食。米粉の生地にくるみや
餡を入れて棒状に整え、笹の若葉で
包み、い草で結ぶ。

お店を訪れる際に

おやつの多くは、限られた原材料を使い、手間暇かけて手作りされているため、大量・急なオーダーへの
対応が難しく、売切れ次第終了の場合もございます。その分、お客さんに喜んでいただこうと、ひとつひとつ
丁寧に作られています。のんびりゆっくり楽しんで訪れてみてください。

数百年前から南部地域で焼かれてきた。小麦粉と塩とゴマの素朴なせんべいは、保存も利き、暮らしに欠かせない「おやつで主食」。温度調整の難しい昔ながらの炭火焼の店が今も残る。

巖手屋

二戸の先人／2door 割り醤油 **三戸** 〈一休み〉

食べやすいように一度丸く焼き上げたものを割って味を染みこませた煎餅や、砕いた煎餅をチョコレートでコーティングした「チョコ南部」など、新しい形が特徴の煎餅屋。お買い得な店舗限定品からギフトまでとにかく商品バラエティが豊富。

南部煎餅の里。北のチョコレート工場&店舗 2door

〒 二戸市石切所字荒瀬 65-3

☎ 0195-22-2222

🕒 10:00～18:00

🗓 不定休 (HP参照)

📺 有

あえての割せんべいと
せんべい×チョコレートの新しい世界



ラインナップ

二戸の先人 (2door 限定品)

大人気のチョコ南部やいかせんべいなど5種が入った歴史的人物紹介つき限定パッケージ。

店内では工場見学やオリジナルチョコ南部体験ができる。



2door 割り醤油
(2door 限定品)



石橋煎餅

サクサクスティックせんべい **三戸**

ほのかな甘みと根ショウガが香る生地を揚げたさくさく食感の「フライせんべい」シリーズが人気の煎餅屋。味のバラエティが豊富で、さらにスティック状の手軽に食べられる商品が新発売。

〒 二戸市浄法寺町桜田 11-9 ☎ 0195-38-2636

🕒 9:00～18:00 🗓 土日祝 📺 有

📺 なにやーと物産センター、キッチンガーデン



フライせんべいシリーズは一口サイズなど味も様々。



志賀煎餅 うす焼き南部せんべい

三戸

二戸地方独特の“うす焼き”を作る煎餅屋。生地の柔らかさゆえに手焼きでなければできない、軽くさくさとした薄さが特徴。チーズ味など5種のほか、自分でトッピングをしても美味しい。

〒 二戸市堀野字長瀬 57-1

☎ 0195-23-4231

🕒 9:00～17:00

🗓 土日祝 📺 有

📺 なにやーと物産センター



三戸地方に伝わる
パリパリのうす焼き



くるみ



チーズ



スティック状の
新食感さくさく

フライせんべい



サクサクスティック
せんべい



店内に昔の炭焼き煎餅の機械が展示。



南部スナック

南部煎隊 煎ベイジャー

フレンチ・サラダやブラックペッパーなどスナック感覚の味つけとそれぞれのキャラクターがびっくりの煎餅シリーズ。ビールのおつまみとしても人気。

柔らかくて、もちもちとした不思議な食感 てんぼ

せんべいよりも厚く、もちもちとした食感で小麦と塩のシンプルな味つけがおいしい家のおやつ。昔は各家にせんべいや“てんぼ”の焼き型があったという。家によっては残ったご飯を挟むことも。

佐太郎茶屋

〒 二戸市金田一字野月 144-1

☎ 0195-27-4497 (嶋野)



月に一度の茶屋開きやイベント時に購入できる。

藤原せんべい店

耳付ごませんべい

二戸

今も残る昔ながらの炭火焼煎餅屋。ごまたっぷりな素朴な耳付・耳なしせんべいのほか、きれいな白せんべいや焼き“過ぎ”とは思えない香ばしさの「ハジキ」せんべいも。

〒 二戸市金田一字ハツ長64
☎ 0195-27-3847 営業 7:00～19:00
休 不定休
📍 なにやーと物産センター



お店のすぐ横をのぞくと作業場。夏場は室温が50℃を越え、蒸し風呂のよう。



ミミが大きい、軽くてサクサク素朴な王道のごませんべい



ごま、みそ、ヒマワリ、
じゅうね、シロ…と
10種類以上のバラエティ

小笠原煎餅店

南部せんべい

軽米

炭の産地に佇む炭焼き煎餅屋。生地塩の味が他より強めなのが特徴的で人気。珍しいかぼちゃや町特産のみそをはじめ、くるみ、ピーナッツなど定番から変わり種まで10種類以上を種類豊富に焼き上げる。

〒 軽米町大字上館30-5-1
☎ 0195-45-2281 営業 7:30～19:00
休 不定休
📍 なにやーと物産センター



商店のすぐ横が焼き場。軽米町は炭の生産量日本一になったこともある。



飛ぶように売れる人気

せんべいの耳

せんべいを丸くするため、切り落とされたはっこの“ミミ”。香ばしく、どの店でも置いたそばから売れていく大人気商品。ただし、本体を作らなければ“ミミ”は生まれないので、ぜひ好みのせんべいとセットで。



サクッと軽くやわらかめ、昔から変わらぬ伝統の味

大村煎餅店

南部せんべい

一戸

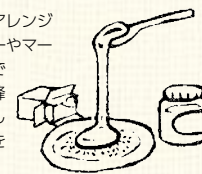
創業から60年を超える老舗煎餅屋。一番人気のごま（並）のほか、じゅうねやピーナッツ、のりなどの種類がそろ。工房で焼いている日に行くと、焼きたてを購入することもできるのでぜひ一度ご賞味を。

〒 一戸町西法寺字稻荷25-1
☎ 0195-32-3081 営業 8:00～18:00
休 土日祝（臨時休業あり）
📍 サラダボウル・こずや、イコオ産直組合ほか

人の数だけ、せんべいの食べ方もある

せんべいアレンジ（水あめ、蜂蜜、マーガリン、醤油）

そのまま食べても美味しいけれど、アレンジも地元ならではの食べ方。人気はバターやマーガリンをぬり、ストープやトースターで少し温める方法。昔ながらの水あめや蜂蜜をぬったり、ちょっとお湯でふやかして醤油をたらす、皿代わりにおかずをつけるなどいろんなレシピがある。



近所の常連さんは焼きたてを何円分と言って買っていくそう。数枚から可。



まさかの煎餅を“揚げる”という選択肢

せんべいの天ぷら

残ったせんべいに衣をつけて天ぷらにするという食べ物を無駄にしない驚きのレシピ。九戸村や軽米町で主に食べられており、ひめまたるの里・おりつめ工房（P11）をはじめ道の駅や産直で販売中。軽米町の内まる屋さんでは天ぷら入りラーメンも食べられる。

南部煎餅の天ぷら入り「軽米ラーメン」内まる屋
〒 軽米町大字軽米22-44-420 ☎ 0195-46-2318



ぐるぐる かりんとう

かりんとうと言えば、ぐるぐる模様の“うずまき型”が主流。

鮮やかな色の生地を作り、
薄く均等に切って、からりと揚げると、
という意外に手の込んだおやつ。

雑穀やヨモギ、エゴマ入りの バリバリ食感

五穀かりんとう／ **【軽米】**
ヨモギ・ピリ辛・エゴマ

町特産の雑穀であるきびやアマランサスなどをねりこんだちょっと驚く大きめサイズの産直名物かりんとう。姉妹商品で少し小さめなヨモギやエゴマもパリッとカリッと食感が人気。

晴高どんどん市場

☎ 軽米町大字高家 7-54-1
☎ 0195-46-3115
🕒 9:30～18:00
📍 火曜・1/1～3
📺 有



雑穀や野菜が入った体に優しいかりんとう

かりんとう **【九戸】**
(たかきび／にんじん／ごぼう／コーヒー／大豆)

逆に珍しいスティックタイプ。「身体にいいものを」と、たかきびやごぼうなど地元野菜を使用。甘さ控えめで、塩を振ればお酒のおつまみにもなるので大人にも子どもにもおすすめ。

斎藤 容子

☎ 0195-42-3567
📍 道の駅おりつめ オドデ館



昔から変わらぬ定番のうずまき型

天台寺駄菓子 かりんとう **【三戸】**

天台寺がある浄法寺町で老舗菓子屋が作る名物かりんとう。しつこくない懐かしい甘さ。昔からの変わらぬ味を手作りで守り続けている。

姉帯菓子店

☎ 二戸市浄法寺町八幡館 9
☎ 0195-38-2902
🕒 8:00～20:00 日曜
📍 キッチンガーデン、
なにかやと物産センター



パリッと薄く、ほうれんそうたっぷり

ほーれんとう **【一戸】**

● 11～6月限定

ほうれん草農家さんが考案した素材を生かした産直名物かりんとう。とても薄いが油っこさがなく、からっとあがったパリパリ食感。

サラダボウル・こずや

☎ 一戸町小島谷字道地 43-1
☎ 0195-34-2040
🕒 9:00～18:00
📍 12/31～1/3
📺 有



甘茶の自然な甘みを生かす

甘茶かりんとう **【九戸】**
(えごま／抹茶／紫いも)

砂糖の200倍の甘さをもつという特産の甘茶を使うことで、砂糖を減らし、自然で素朴な甘みのかりんとう。

cafe こちや

☎ 九戸村大字伊保内 7-79-6
(自店休業中)
☎ 0195-43-4728
📍 道の駅おりつめ オドデ館



コーヒーやトマト、山ぶどうなど 季節ごとにカラフルな味

かりんとう **【三戸】**

ごまがたっぷりねりこまれたかりんとう。定番のコーヒーから季節ごとの地元食材を使ったブルーベリーやほうれん草など種類が豊富。

炭火焼ゆいまー

☎ 二戸市似鳥字前田 110
☎ 090-2958-1980 🕒 10:00～18:00
📍 木～土のみ営業 📺 有



ほど良い甘さで、素朴な味

手造り かりんとう **【三戸】**

砂糖のコーティングがなく、甘さ控えめ。香ばしく素朴な味の人気かりんとう。スティックタイプの雑穀かりんとうも。

相馬屋

☎ 二戸市福岡字田町 35
☎ 0195-23-2313
🕒 9:00～19:00 日曜
📍 なにかやと物産センター



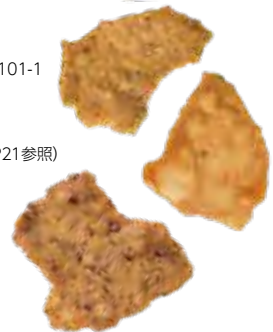
郷土料理「ひつつみ」をかりんと揚げた

ひつつみかりんとう **【一戸】**
(古代米／韃靼そば／野ぶどう)

小麦をねり、ひつつみで汁に入れる郷土料理「ひつつみ」をからりと揚げたかりんとう。珍しい米やそばがねりこまれ、香ばしく噛むうちに味わいがある。

ききき (サウムラ)

☎ 一戸町高善寺字野田 101-1
☎ 0195-32-2670
🕒 10:00～17:00
📍 日祝
📍 御所野縄文博物館 (P21参照)





厳選素材で作るくるみとじゅうねの自家製たれもち

串もち (くるみ・じゅうね)

●串もちの販売は土日のみ・夏はお休み

厳選した小麦をねった柔らかめの生地、くるみと地元産えごまを使用したたれが人気の串もち。炭も産直組合員が冬に焼いたものを使用。持ち帰りや発送も可能な冷凍串もちあり。

浄南ママ直

〒二戸市浄法寺町下藤 101-1

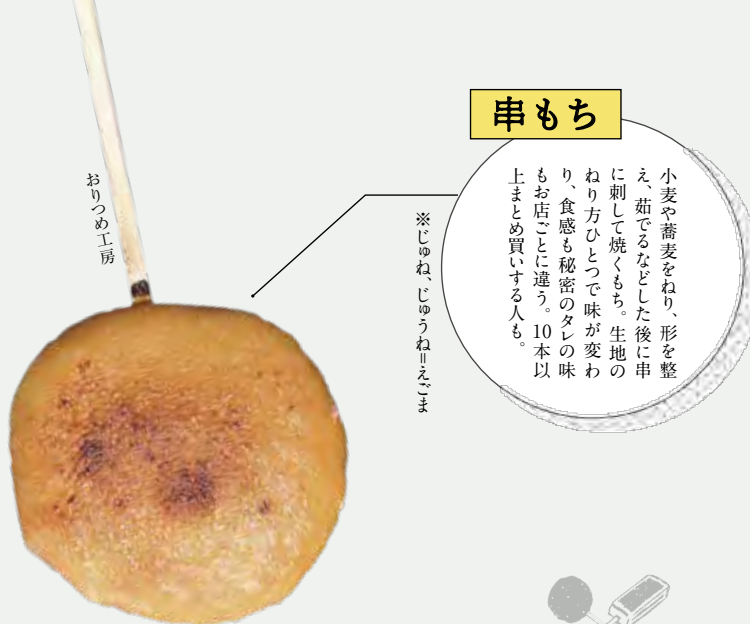
☎ 0195-38-4454

🕒 8:30 ~ 16:00

🔥 火・木曜

(1 ~ 3月)は土日のみ営業

📍 有



串もち

小麦や蕎麦をねり、形を整え、茹でるなどした後に串に刺して焼くもち。生地のねり方ひとつで味が変わり、食感も秘密のタレの味もお店ごとに違う。10本以上まとめ買いする人も。

※じゅね、じゅうね、えごま

おりつめ工房

県北ソウルフード



Kushimochi
Dengaku

串もち・田楽

県北で昔ながらのおやつと言えば

絶対外せない。

地域行事やお祭りでも大人気。

主食、おかず、お酒のつまみにもなる。

王道のシンプルで素朴なみそもと田楽

串もち (くるみ・じゅうね) / 豆腐田楽

●串もちの販売は土日のみ

秋にはかかし祭りで賑わう産直で地域のお母さんたちが作る串もちと田楽。にんにくと味噌の香ばしい香りが漂う田楽は昔ながらの味そのもの。

晴高どんどん市場

〒軽米町大字高家 7-54-1

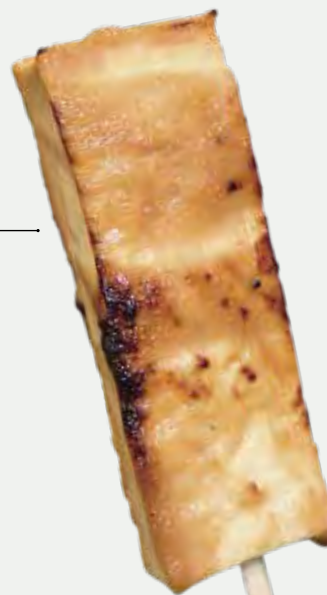
☎ 0195-46-3115

🕒 9:30 ~ 18:00

🔥 火曜・1/1 ~ 3 📍 有

豆腐田楽

田楽と言えは、迷うことなく「豆腐田楽」。地元お豆腐屋さんの豆腐にミソ味噌や甘味噌のタレをぬって、焼いたもの。地元豆腐屋さんも名店ぞろい。



里やま市場

【凡例】 📍 自店以外の販売店
(一部の商品の場合あり。入荷状況による)

〈一休み〉 休憩におすすめのスポット



自家製豆腐で作るにんにく味噌田楽

串もち (甘みそ) / 豆腐田楽

九戸 〈一休み〉

道の駅に隣接し、お惣菜も人気の自工場で豆腐から手作りされた田楽。柔らかさが特徴の豆腐が串から落ちないように大根をストッパーにしているのが面白い。

ひめはたるの里 おりつめ工房

〒九戸村大字山屋 2-28-1

☎ 0195-42-4884

🕒 9:00 ~ 17:00

📍 1/1 ~ 2 📍 有

みそ、くるみ、じゅね、ごま、あんこの5種

串もち (みそ・くるみ・じゅね・ごま・あんこ) / 一戸 〈一休み〉

豆腐田楽

定番から変わり種まで串もちの味が5種揃う珍しい産直。ちょっと大きめサイズの串もちで、豆腐田楽はにんにくなしの甘辛みそバージョン。お茶が飲める休憩スペースも素敵。

産直 里やま市場

〒一戸町小繋字東田子 2-2

☎ 0195-34-5155

🕒 9:00 ~ 18:00

📍 1/1 ~ 4 📍 有





1
地元農家さんのそばやえごまで作るもち
串もち(くるみ(麦)・じゅうね(麦・そば)) **二戸**

かまどに薪を焚き赤飯や餅類を作る餅屋さんが3個入り1パックで販売する大きめサイズの串もち。そばやえごま、青豆、あずきなどを地元若手農家さんに栽培してもらい作る草餅やへっちょだんご、豆すときも人気。赤ちゃんの1歳を祝う一升餅や赤飯の注文も受付けている。

めが餅

☎ 二戸市福岡字陣場 57-2 ☎ 0195-23-9253
(自店販売なし。注文品受取のみ)
☎ 小田嶋青果、おふくろ亭ニコア店(水曜納品)
たけさわストア(月・木曜納品)



2
地元人気工房のもち生地と甘みそ
串もち(みそ)／豆腐田楽 **二戸**

地元工房から届く生地に、店で特製の甘みそをぬり炭で焼く串もち。田楽は地元豆腐店の少し固めの焼き豆腐ににんにく味噌。店内では鮮魚や惣菜などが販売されている。

味キッチンおぼない

☎ 二戸市金田一字ハツ長 126-1
☎ 0195-27-2665 ☎ 10:00～19:00
☎ 火曜 ☎ 有

3
にんにくの香ばしき漂う炭火焼き
豆腐田楽 **二戸** 〈一休み〉

炭火焼きの焼き鳥や惣菜が人気なお店の豆腐田楽。甘くない自家製たれは、にんにくがしっかりきいている。好みによってぬり加減を調整してもらうこともできる。

炭火焼ゆいまーる

☎ 二戸市似鳥字前田 110 ☎ 090-2958-1980
☎ 10:00～18:00 ☎ 木～土のみ営業 ☎ 有



4
豆腐1丁使ったボリュームたっぷり
豆腐田楽 **二戸** **一戸**

大きめサイズの豆腐にそれぞれの店舗特製のみそだれをぬった田楽。地域に合わせた味付けをする惣菜屋さんでだんごやもちなど手作りの郷土おやつも人気。

おふくろ亭 ニコア店

☎ 二戸市米沢字荒谷 25
☎ 0195-23-0155
☎ 10:00～20:00 ☎ 1/1 ☎ 有

おふくろ亭 イコア店

☎ 一戸町一戸字砂森 123-1
☎ 0195-33-4520
☎ 10:00～20:00 ☎ 1/1 ☎ 有

5
売切れ必至の“揚げ”串もち
はなもち **一戸** 〈一休み〉

ちょっと変わった鼻の形をした揚げ串もち。独特のもちもちとした食感の生地に、甘じょっぱいみそたれとつぶつぶのえごま入り生地の2種。午前中には売り切れることも多い産直名物。

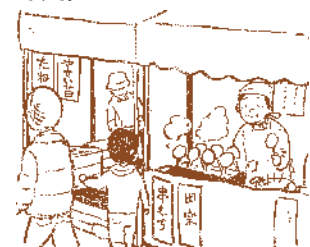
仁昌寺 政子／サラダボウル・こずや

☎ 一戸町小鳥谷字道地 43-1 ☎ 0195-34-2040
☎ 9:00～18:00 ☎ 12/31～1/3 ☎ 有

「市日」で見つける

市日や産直イベントの串もち

町の中心部に青果や雑貨の市がたつ市日。が今もこの地域では残る。二戸は“9”、浄法寺は“2”、一戸は“1”、軽米は“2”、九戸は“7”がつく日など地域ごとに毎月開催される。市日に合わせて作られる串もちや田楽、おやつなどもあるので是非探してみてください。



**平べったい
「よ市」の名物串もち**

じゅうね餅・田舎

地元のえごまを使った平べったくて柔らかく食べやすい串もち。カシオペアメッセ・なにやーとで“7”のつく日に開催される“なにやーとよ市”と二戸の市日で販売中。



好きなペーストを選んでぬれるコッペパン

コッペパン

【三戸】

地元で昔から愛されるパン屋さん。店頭でジャムやクリームなど10種類以上のペーストから好きなものを選んで塗ってもらうことができる。個数を決めてから、味を選ぶのが定番の注文方法。

丹市パン

☎ 二戸市福岡字下川又1-7 ☎ 0195-23-2419

🕒 10:00～18:30 休 日曜 有 有



Bread

思い出の
パン

お菓子屋さんが作るパンも多い。

地元で愛される

まちのパン屋さんたち。

種類豊富なコッペパンと ホイップ入りメロンパン

コッペパン / メロンパン

【九戸】

コッペパンは、生地が2種。長めサイズの方がもちっとした食感が増し、あんマーガリンやジャムマーガリン、練乳いちごなど、味も様々。ホイップクリーム入りのメロンパンは産直の人気パン。

小笠原菓子舗

☎ 九戸村大字江刺家6-88 ☎ 0195-42-2522

🕒 8:00～19:00 休 不定休 有 有

📍 オドデ館、アムール小笠原 (P30参照)



驚きのメロンシャーベット味

コッペパン

【三戸】

地元お菓子屋さんが作るジャムやペーストを挟んだあふわっと軽い食感のコッペパン。発想が驚きのメロンシャーベット味、人気のあん＆マーガリンやジャムなどバラエティ豊か。

栄宝堂 堀野店

☎ 二戸市堀野字大川原毛102

☎ 0195-23-8763 🕒 9:00～19:00 休 日曜

有 (10台)

昔懐かし復活ロングセラーパン

タマゴパン

子どもの頃に一度は食べたことがある人も懐かしの菓子パン。ふわふわのパンにホイップクリームを挟んでいる。現在パントーネシステムが製造し、地域のスーパーなどで販売中。



ふわふわ食パンと

地元食材クリームの人気サンド

クリームサンド (右) / うりぼう (左) /
北のめぐみ (中央)

【一戸】

ブルーベリーやチーズなど自家製ジャム入クリームやペーストを挟んだ産直と工房限定の人気サンドイッチ。雑穀入りの“うりぼう”や岩手県産南部小麦100%の“北のめぐみ”など、34年間変わらぬ味を守り、作り続けるパン工房。

社会福祉法人カナンの園 カナン牧場

☎ 一戸町奥中山字西田子1027-8

☎ 0195-35-3505

🕒 パン販売は9:00～13:00 休 日祝 有 有

📍 産直奥中山高原、ふれあい二戸、カナン牧場二戸店

クリームサンドは、カナン牧場工房と産直奥中山高原限定



シュガーバターの香り豊かなもちもち食感パン つのパン

【三戸】

中にシュガーバターをぬり、べこ(牛)のつのをイメージした大人にも子どもにも人気No1パン。福祉施設が運営するパン工房で、漆の木をイメージした季節限定の“じゃパン”、クリームも入ったあんぱんやチーズパンなども人気。

ほほえみ工房

☎ 二戸市浄法寺町樋田34-3 ☎ 0195-38-3336

🕒 10:30～17:00 休 土日祝 有 有

チョコのバーガー！？

チョコ南部パン

せんべい屋さんが作る砕いたチョコ南部とチョコレートクリームをパンズで挟んだザクザク食感のパン。火・木・土曜お昼頃から数量限定販売。

📍 南部煎餅の里。

北のチョコレート工場&店舗 2door (P4参照)



軽米産はちみつのおいしい甘さ、 しっとり食パン

はちみつたっぷり

プレミアム食パン (右) / ちくわパン (左)

【軽米】

1番人気の食パンは岩手県産小麦100%でそのまま食べてもトーストしても。まだ新しい工房だが子どもも安心して食べられるようにと、和洋の意外な組み合わせ「ちくわパン」や地元食材を利用したピザ、塩パンなど惣菜パンの種類も豊富。

まるこパン工房 コパン

☎ 軽米町大字円子5-20 🕒 お昼頃～15:30頃

休 水～金のみ営業

※詳しい営業日や時間はFacebookをご確認下さい。

有 有

産直の人気パンコーナー 道の駅おりつめ オドデ館

産直と侮ることなかれ。人気のパン生産者さんが多く、食パンや菓子パン、サンドなどの惣菜パンまで創意工夫溢れたパンが揃う。



夏でも冬でも
ice cream
アイスクリーム

酪農が盛んな戸町奥中山高原の牛乳をはじめ、地元食材が手軽に味わえるのがアイス。
これ目当てのドライブも多い。

湯あかりに、濃厚シエラートと景色



奥中山の高原ジェラート **【一戸】**〈一休み〉

奥中山高原温泉にある人気ジェラート店。どんぐりを使った縄文ジェラートやカシスなど牧場直送の牛乳と地元食材を使い、常時10種類以上を店内製造している。高原の眺めも抜群。

ジェラートハウス 雪あかり

☎ 一戸町奥中山字西田子 662-1 ☎ 0195-35-3131
🕒 11:00 ~ 17:30 休 なし 回 有

ヘビーキウイの風味が爽やか



さるなしソフトクリーム **【軽米】**〈一休み〉

軽米町特産で栄養豊富といわれる果実「さるなし」を使用。爽やかな風味が人気。ジュースや「さるなしふわり」など、さるなしスイーツも販売している。

ミル・みるハウス

☎ 軽米町大字晴山 22-38-1 ☎ 0195-43-4933
🕒 9:00 ~ 18:00 休 木曜・12/31 ~ 1/2 回 有

地元産山ふとうの甘酸っぱさを味わう



山ぶどうソフトクリーム **【九戸】**〈一休み〉

九戸村特産の山ぶどうジュースを贅沢に使用。バランスのとれた濃厚さと甘酸っぱさが人気。

道の駅おりつめ オドデ館

☎ 九戸村大字山屋 2-28-1 ☎ 0195-42-4400
🕒 8:00 ~ 19:00 休 1/1 ~ 2 回 有

駅で気軽に本格ソフトクリーム



ジャージー牛ソフトクリームバニラ **【三戸】**〈一休み〉

奥中山高原の濃厚なジャージー牛ソフトクリームが二戸駅のレストランで気軽に味わえる穴場スポット。テイクアウト可。

とんかつと郷土料理 戸々魯

☎ 二戸市石切所字森合 68 カシオペアメッセ・なにかーと 2F
☎ 0195-22-2206 🕒 11:00 ~ 19:30 (L.O. 19:00)
休 1/1 回 有

シャーシー牛のkokと黒糖味コーン



ジャージー牛ソフトクリーム **【一戸】**〈一休み〉

ジャージー牛の濃厚でkokのある牛乳を生かしつつ、後味はすっきり。珍しい黒糖味コーンが絶妙にマッチ。カフェグラッセやサンデーなどメニューも豊富。

クレムリ

☎ 一戸町中山字大塚 112-2 ☎ 0195-35-2882
🕒 10:00 ~ 17:00 休 月曜 (4 ~ 10月) / 日祝 (11 ~ 3月)
回 有

特製手焼きせんべいカップの濃厚チョコアイス



チョコ南部アイスinせんべいカップ **【三戸】**〈一休み〉

1枚ずつ手焼きされたせんべいのカップとスプーン。刻んだ胡麻せんべい入りのこだわりチョコレートアイス(1日20食限定)。ほかにソフトクリーム・季節限定メニューなどもある。

南部煎餅の里。北のチョコレート工場&店舗 2door

☎ 二戸市石切所字荒瀬 65-3 ☎ 0195-22-2222
🕒 10:00 ~ 18:00 休 不定休 (HP参照) 回 有

あなどれないカップアイス

キフト人気も高い
定番カップアイス



奥中山高原アイスクリーム **【一戸】**

奥中山高原の自然の中で育ったジャージー種の生乳を使ったkokのある風味豊かなアイスクリーム。安定剤は一切使用せずナチュラルに仕上げた。

奥中山高原協乳業

☎ 一戸町奥中山字西田子 1311-3 (事務所)
☎ 0195-36-1211
🕒 クレムリ、産直奥中山高原、奥中山高原温泉

フレッシュハーの多さと
新鮮牛乳を楽しむ



森のアイス (カップアイス/アイス最中) **【一戸】**

地元の新鮮なジャージー牛乳を使用したこだわりアイス。定番のミルク、ストロベリー以外にも、マロンやごまなど、とにかく味のバラエティが豊か。

神田牧場

☎ 一戸町奥中山字西田子 76-5 (事務所)
☎ 0195-35-3117
🕒 産直奥中山高原、奥中山高原温泉

希少な
イワテヤマナシの
つぶつぶ食感



いわてやまなしシャーベット **【九戸】**〈一休み〉

和梨の原種といわれる九戸村特産の希少な「イワテヤマナシ」を使用。非加熱加工により梨本来の風味と食感を生かしている。※数量限定

道の駅おりつめ オドデ館 (P16参照)

名物お菓子

行事ごとや土産の定番銘菓から、お菓子屋さんこだわりの一点まで。
土地の文化や自然にちなんだものも多い。

二戸名物“日光ばん”

日光屋という雑貨店から広まったとされる。餡入りの生地に砂糖をまぶした和菓子。砂糖たっぷりだが、上品な甘さでコーヒーや濃いお茶によく合う。昔よりは甘さ控えめで、各店が工夫を凝らす。



昔ながらの
素朴な懐かしい甘さ

佐善商店 (P19 参照)
☒ 三葉堂ざぜん ニコア店、
なにやーと物産センター

現代風に甘さ控えめの
しっとり生地

相馬屋 (P22 参照)
☒ なにやーと物産センター

上品な甘さの
元祖日香ばん

小桜屋 (P22 参照)

白とごま入り黒の
ふっくら生地が2種

栄宝堂 堀野店 (P14 参照)

奇祭・金勢祭り名物の珍チョコバナナ

4月中旬頃には桜祭りや賑わう二戸市石切所、子宝と安産を司る枋ノ木神社。年に一度、行列運行や神輿担ぎレースなどを行うお祭りで、皆に楽しんでもらおうとご神体にちなんで考案した珍チョコバナナが名物だ。地域内外の人誰もが一緒に参加できるお祭りなので、ぜひそのユニークさと伝統を実際に見に来て楽しんで。2020年の開催は9/19、20の予定。(例年9月第3土・日曜開催)

温泉名物の懐かしゆべし

いでゆ餅

金田一温泉郷の老舗菓子屋さんが
つくる温泉土産の定番。

藤萬菓子店 (P22)

☒ なにやーと物産センター

本物のくるみみたいに

くるみもなか

なめらかにねりあげられた餡と
刻んだくるみのざくざく食感が
人気のくるみ型の最中。

北館菓子舗 (P21 参照)

☒ イコオ産直組合、なにやーと物産センター

甘茶が入った しっとりパイ

甘茶でかっぱれ

砂糖をほとんど使わずに天然
甘味料の甘茶で作った餡を
パイでくるんだ村の銘菓。

小笠原菓子舗 (P21 参照)

☒ オドデ館、まさぐね館、
なにやーと物産センター

変わらぬ味の駄菓子たち

天台寺駄菓子

綺麗なグリーンな“きな
粉ひねり”やパンの
ようなクッキーのよう
な食感の“短冊”など
懐かしい甘さの駄菓子
シリーズ。

姉帯菓子店 (P20 参照)

☒ キッチンガーデン、
なにやーと物産センター

あずきの“黒”と いんげん豆の“白”

くるみ羊羹 (黒/白)

県北名物くるみ羊羹の老舗。今も手作業
で丁寧に練られたくるみたっぷりの羊羹
が2種類。

佐善商店

☒ 0195-23-3136 ☒ なにやーと物産センター

三葉堂ざぜん ニコア店

☒ 二戸市米沢字荒谷 25 ☒ 0195-23-0633
☒ 10:00 ~ 20:00 ☒ 1/1 ☒ 有

昔懐かし手作り飴屋さん

たから飴

隠し味は内緒の“らっきょ”、黒砂糖、みそ、
ブルーベリーなど昔ながらの製法で作る7
種類の手作り飴。時期には千歳飴も注文可。

藤原商店

☒ 二戸市金田一字荒田 79-4

☒ 0195-27-2672

☒ 7:00 ~ 19:00 ☒ 不定休

☒ なにやーと物産センター

バタークリームが 恋しい時は

三戸

ショートケーキ(クリーム・チョコ) [冬季限定]
バタークリームとスポンジの懐かしい味の
ケーキ。しつこくない優しい甘さが好評。

姉帯菓子店

所 二戸市浄法寺町八幡館9 ☎ 0195-38-2902
図 8:00 ~ 20:00 休 日曜 休 キッチンガーデン



町の天然記念物をかたどる

千本松

軽米

町の銘木「山田の千本松」の樹皮を模した名物
クッキー。バター風味でざくとした独特の
食感。

千本松本舗

所 軽米町大字軽米 8-10 ☎ 0195-46-2528
図 8:30 ~ 19:00 休 不定休
休 なにゃーと物産センター、ミル・みるハウス 有

金田一温泉の 座敷わらしに会いに

三戸

座敷わらし

今も座敷童の伝説が残る温泉の名物。雑穀アマ
ランサス入りの皮でミルク黄身餡を包んだ菓子。

カネタ製菓

所 二戸市金田一字ハツ長 271-1
☎ 0195-27-2568 図 10:00 ~ 20:00
休 なにゃーと物産センター 有



本格的なフランス菓子に会う

シュークリーム、
いちごのショートケーキ

三戸

二戸で洋菓子といえばルマン。ぱりっと香ばし
くバター香るシューをはじめ、本格派の生菓子
と焼き菓子を是非。

ルマン

所 二戸市石切所字荷渡 1-3 ☎ 0195-23-5178
図 9:00 ~ 19:00 休 月曜
有

村の守り神“オドデ様”が棲む

オドデまんじゅう

九戸

もちっとした皮に餡をくるんだ一口黒糖まん
じゅう。上はフクロウ、下は人の姿をし、不思議
な力をもつ怪鳥が名の由来。

小笠原菓子舗

所 九戸村大字江刺家 6-88 ☎ 0195-42-2522
図 8:00 ~ 19:00 休 不定休 休 オドデ館 有



甘じょっぱい クリームが大人気

チーズピッコロ

三戸

絶妙な甘さのチーズクリームをふわっとした
スポンジでくるんだ菓子。午後には売りきれて
しまうことも多い。

どんぐり堂

所 二戸市福岡字上町 6 ☎ 0195-23-2841
図 10:00 ~ 19:00 休 不定休

縄文土面にかじりつく

はなまがりクッキー(左)

一戸

御所野縄文博物館に展示される国の重要文化
財「鼻曲り土面」を模したちょっとびっくりの
雑穀入りクッキー。

北館菓子舗(もやの山参照)

所 御所野縄文博物館
所 一戸町岩館字御所野 2 ☎ 0195-32-2652
図 9:00 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)
休 月曜(祝日の場合は翌日(土日除く))、年末年始 有
休 なにゃーと物産センター
※店によりパッケージが異なる場合あり



くるみ入りで 甘じょっぱいゆべし

もやの山

一戸

一戸町で一番大きく見える山の名前に由来。
もちっと歯ごたえのある醤油味。

北館菓子舗

所 一戸町一戸字向町 88-1
☎ 0195-32-2752 (FAX 0195-43-3047)
図 9:30 ~ 17:30 休 不定休
休 イコオ産直組合、なにゃーと物産センター 有

ほっとする一口まんじゅう

茶まんじゅう 三戸

老舗和菓子店の名物まんじゅう。ほろっと柔らかな皮に甘さ控えめの餡。

小桜屋

☎ 二戸市福岡字中町 28 ☎ 0195-23-2430

🕒 9:00～19:00 休 不定休 有 有



さくさくパイにその場でクリーム

ざぶとんパイ 三戸

座布団の形をしたパイに、注文してからカスタードクリームを入れてくれる和菓子屋さんの人気パイ。

相馬屋

☎ 二戸市福岡字田町 35 ☎ 0195-23-2313

🕒 9:00～19:00 休 1/1



さくさくのくるみたっぷり

くるみパイ 三戸

県北といえはくるみ。パイの中に贅沢にくるみがたっぷり入ったお土産にもおすすめの菓子。

藤萬菓子店

☎ 二戸市金田一字駒焼場 15-9 ☎ 0195-27-2440

🕒 7:00～19:00 休 年始

📍 なにやと物産センター

鮮やかな「赤」い焼きりんご

まるごと紅玉焼きりんご 三戸

近隣地域産の紅玉を丸ごと焼き上げて独自製法で赤いまま冷凍。凍ったままサクサク、温めて熱々でも。

金田一味菓子

☎ 二戸市金田一字大沼 71-1 (工場)

☎ 0195-27-4765

📍 なにやと物産センター



おながが空いたら。

食べ歩きしたいちょっとボリュームमीだったり、
特別だったりするおやつ。

放牧で育つジャージー牛の牛乳から手作り

金のヨーグルト 一戸

上層にクリーム層ができる程、ジャージー牛ミルクのおいしさを生かしたこだわりのヨーグルト。放牧のため季節ごとに風味の変化も楽しめる。

おさんぽジャージー三谷牧場

☎ 一戸町奥中山字西田子 1276

(観光牧場ではないため牧場訪問は不可。)

☎ 0195-36-1348 📍 奥中山高原温泉



分厚くふわふわの大判焼き

大判焼き 一戸 <一休み>

「あんチーズ」や「塩あずきカスタード」、季節のペーストが人気。カフェでは特製チーズケーキやプリンなどのスイーツ、ランチも楽しめる。

結カフェ

☎ 一戸町中山字大塚 112-2 ☎ 0195-35-2882

🕒 10:00～17:00 休 日祝 有 有



熱々のキムチ入り

たこ焼き 一戸 <一休み>

たこ焼き (プレーン・キムチ・キムチチーズ)

産直で作る大きめサイズのたこ焼き6個入り。のんびりと休憩スペースで食べられるのも嬉しい。

産直 里やま市場

☎ 一戸町小繋字東田子 2-2 ☎ 0195-34-5155

🕒 9:00～18:00 休 1/1～4 有 有

甘い香りのパンダ焼き

パンダ焼き / プチお好み焼 三戸

甘酸っぱいあまおう味や甘さ控えめのビターチョコ味が人気。粉にもこだわったお好み焼や種類豊富なペーストが人気の大判焼き屋さん。

じゅげむ

☎ 二戸市石切所字杉ノ沢 13-11

☎ 0195-22-3053 🕒 10:00～18:00 休 火曜



炭火で焼いた馬淵川の鮎

炭火焼魚（鮎・にしん・サバ）

【三戸】

老舗鮮魚店の店頭で、じっくりと炭で焼かれる新鮮なにしんやさば、こだわりの馬淵川の鮎。店内ではほかにも惣菜や地元野菜が手に入る。

味キッチンおぼない

☎ 二戸市金田一字ハツ長 126-1 ☎ 0195-27-2665

🕒 10:00～19:00 ㊟ 火曜 📺 有



ブランド鶏肉「あべどり」のお惣菜

鶏肉お惣菜

【三戸】

工場直送の新鮮な鶏肉で作る惣菜が手頃な価格で並び直営店。ボリュームたっぷりのバーガーやささみのり天、カツなどが人気。種類豊富な惣菜が並び。

あべはんショップ

☎ 二戸市福岡字中町 13 ☎ 0195-23-2119

🕒 8:00～16:00 ㊟ 日祝（他営業カレンダーに順ず）

📺 有



魚も店内もこだわりのお魚屋さん

刺身 / 惣菜

【一戸】〈一休み〉

店の看板であるまぐろの刺身などの鮮魚はもちろん、焼き魚やはんぺんに具材を挟んだフライなどの惣菜も人気の魚屋。夜はちょい呑み処も開店。

さかなや

☎ 一戸町中山字大塚 115-5 ☎ 0195-35-2950

🕒 10:00～21:00 ㊟ 水曜午前、日曜 📺 有



“地元の台所”は
ローカスーパー＆商店

驚く量の南部せんべいの棚や老舗店の大きな豆腐、ローカルな味付けの惣菜、人気のだんごや草もちなど、地元の人々の食生活が見えて、手軽に入手できる。



がっつり鶏バーガー

とり天バーガー

● 日曜限定

同店人気の「とり天丼」をアレンジ。岩手県北産鶏むね肉を特製タルタルソースで挟んだバーガー。

ミル・みるハウス (P16)

レストラン営業は 11:00～15:00 (L.O. 14:30) ハンバーガー販売は日曜のみ。

ボリュームたっぷりのしっとり鶏むね肉サンド

鶏サンド政実

【三戸】〈一休み〉

二戸にある九戸城の武将“九戸政実”にちなんだ食堂名物のテイクアウト用サンドイッチ。分厚い地元産鶏肉を特製ソースで挟んだ。食堂メニューをSNSで発信中。

橋本屋食堂 隠れ家キッチン SORA

☎ 二戸市福岡字橋場 21-3ビル A2 階

☎ 0195-26-8900

🕒 11:30～14:00、17:00～22:00

㊟ 月曜の昼

暑い日の休みにこに
冷やし中華

冷やし中華 [夏限定]

浄法寺町にある天台寺そばで有名な製麺メーカー小森商店さんのちょっとレトロなパック入り冷やし中華。町内のスーパーなどを中心に販売。暑い日でもつり。



密かな人気の味付き豚ホルモン

ホルモン

【三戸】

ニンニクの効いた味噌ベースの味付けがされているので、あとは家で調理するだけの人気ホルモン。繁忙期は売切れることも。しお味バージョンの豚ホルモン、豚タンのしお味付などもある。

高森商店

☎ 二戸市浄法寺町駒ヶ嶺 1-21 ☎ 0195-38-3636

🕒 7:00～20:00 ㊟ なし 📺 有

名物ハム屋さんの

手羽先とホルモン

【一戸】〈一休み〉

手羽先揚げ・手羽元甘煮 / ホルモン / 岩手ハム

プレスハムやベーコンなどをつくる老舗店。自家製たれの手羽先揚げや味付ホルモンも人気で、コーヒードrinkするスペース有。

内澤商店

☎ 一戸町一戸字本町 37-6

☎ 0195-32-2222

🕒 9:00～20:00 ㊟ なし

㊟ なにやと物産センター、サラダボウル・こずや（岩手ハムのみ）

📺 有



「ねぎみそホルモン」も
柔らかくておすすめ！



折爪三元豚「佐助」の 旨みがぎゅっ

ポークジャーキー

【三戸】

ブランド豚「佐助」で作られたジャーキー。噛むほどにその旨みがあふれ食べごたえ抜群。おつまみはもちろん、おやつにも。

久慈ファーム

☎ 二戸市下斗米字十文字 50-12

☎ 0195-23-3491 🕒 8:00～17:00 ㊟ 土日祝

㊟ ふれあい二戸、なにやと物産センター

じっくり“焼いた”手羽先

手羽先焼

【三戸】

特製たれにつけこんだ後4,50分かけてローストするジューシーな手羽先。冷めても美味しい地元商店さんの名物。

キッチンバルたてやま

☎ 二戸市浄法寺町樋田 134-1

☎ 0195-38-2513

🕒 8:00～21:00

㊟ 不定休 📺 有





喫茶スイーツ が好きた。

その見た目にときめき、その美味しさに心が躍る。
いつだって別腹のとおきスイーツたち。



メニュー豊富な懐かしいレストラン 〔三戸〕

ナポリタンやから揚げなど、昔から変わらぬ味が愛されるレストラン。アイスぎっしりのパフェはフルーツが季節ごとに変わり、スカッシュやフロートなどのドリンクメニューもかなり豊富。

フルーツパフェ / 生バナナジュース

ファミリーレストラン チェリー

☎ 一戸町西法寺字諏訪野 2-2 ☎ 0195-32-3414
☎ 11:00~14:00、17:00~21:00 (L.O. 20:30) ☎ 日曜 (臨時休業あり)



コーヒースタンドでマクロビスーツ 〔三戸〕

1杯ずつ丁寧にしてくれるコーヒー店の乳製品、卵、白砂糖を使わないマクロビスーツ。ブルーベリーや林檍など地元果実を使ったケーキやスムージーもおすすめ。ログハウス風外見もお洒落。

ブレンドコーヒー / ブラウニー

Cafe Stand Oli-Oli

☎ 二戸市堀野字大川原 106-14
☎ 10:00 ~ 18:00 ☎ 水曜 ☎ 有



昭和レトロの王道クリームソーダ 〔三戸〕

食品サンプルや重厚な家具の並ぶ昭和レトロなレストラン。馬淵川の眺めがよく、パフェや馬仙峡味噌ラーメンもおすすめ。

クリームソーダ

レストパーク馬淵川

☎ 二戸市石切所字大淵 3-1 ☎ 0195-23-3339
☎ 10:30 ~ L.O.20:00 ☎ 12/31 ~ 1/2 ☎ 有



洋食屋さんの底まで美味しいパフェ 〔三戸〕

手作りソースのオムライスが人気の洋食屋さん。最後まで楽しんでもらえるようにと底までスポンジが詰まったボリュームたっぷりのパフェ。座敷席があり、のんびりできる。

チョコレートパフェ

ファミリーレストラン よしの

☎ 二戸市堀野字大川原 111-13 ☎ 0195-23-4484
☎ 11:30 ~ 14:30、17:30 ~ 21:30 ☎ 木曜 ☎ 有



自家製ケーキでひと休み 〔三戸〕

シフォンケーキやチーズケーキなど日替わり特製ケーキが楽しめるカフェ。ジンジャーティーには地元産しょうがを使用し、ミニパフェやグラタンなども人気。

自家製ケーキセット / はちみつジンジャーティー

ゆったりのにんびりカフェ Cafe 福

☎ 二戸市石切所字荷渡 6-2 シビックセンター内
☎ 0195-25-5411 ☎ 11:00 ~ 16:00 (L.O. 15:30)
☎ 日曜・祝日 ☎ 有



うるしの実を炒ったコーヒーを飲む 〔三戸〕

浄法寺町の特産で漆器などに使われる「うるし」。その実を焙煎し、香ばしくすっきりとした後味のコーヒーが飲めるのはここだけ。ノンカフェイン。カツラーメンなども人気のお店。

うるしの実コーヒー

御食事処 桂泉

☎ 二戸市浄法寺町漆沢中前田 216 ☎ 0195-38-3514
☎ 10:30 ~ 18:00 ☎ 不定休 ☎ 有



羊毛雑貨店&地域の交流カフェ 〔三戸〕

かわいい羊毛雑貨店の奥に、地域交流の場になりたいと喫茶スペースをもつカフェ。こだわりの緑茶、コーヒー、自家製プリンや夏はかき氷などが気軽に楽しめる。

抹茶プリンセット

気まぐれ工房め〜め〜亭

☎ 一戸町中山字大塚 343 ☎ 090-4479-3069
☎ 11:00 ~ 15:30 ☎ 木・日曜 (臨時休業あり) ☎ 有



フルーツたっぷりの夢のパンケーキ 〔三戸〕

クリームも生地も甘さ控えめなので食後でもペロリ。プラス料金でアイス添えが可。食事では「きょうりゅうのたまご」が看板メニューのおやつタイムもゆっくりできる喫茶店。

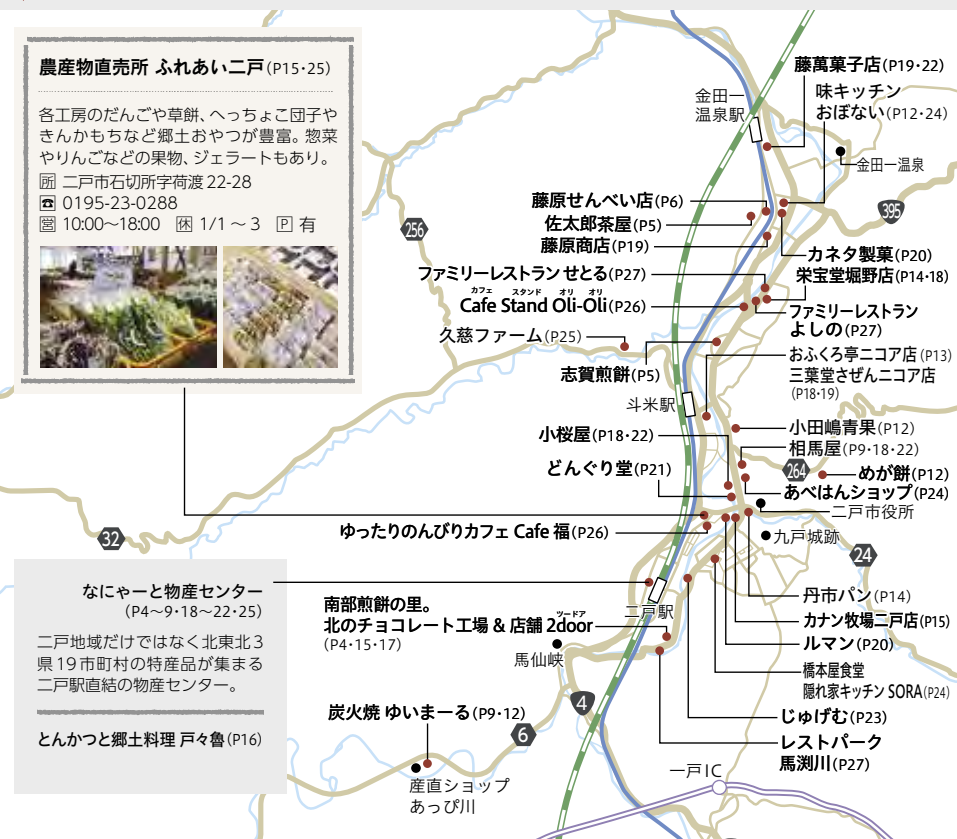
パンケーキ ミックスベリーアイスクリーム添え

ファミリーハウス せとる

☎ 二戸市堀野字大川原 52-2 ☎ 0195-23-8929
☎ 11:00 ~ 22:00 (L.O. 21:00) ☎ 月曜 ☎ 有

二戸市マップ Ninohe Map

二戸市のおいしいもの 寒暖差のある土地で育つりんごやさくらんぼなどの果実。地酒や蕎麦などの郷土食。国内有数の養鶏場がある鶏肉産地であり、ブランド牛・豚も揃う。



A へ続く



一戸町のおいしいもの 奥中山高原の新鮮な牛乳や乳製品はもちろん、レタスやとうもろこしなどの高原野菜の栽培が盛ん。御所野縄文博物館で当時の食文化を学ぶのも面白い。

一戸町マップ Ichinohe Map



