

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、濃厚シェラートと景色



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

〒 戸町奥中山字西田子 662-1 ☎ 0195-35-3131
営業 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
営業 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
営業 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・なにかやと 2F
☎ 0195-22-2206 営業 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

〒 戸町奥中山字大塚 112-2 ☎ 0195-35-2882
営業 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
営業 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

〒 戸町奥中山字西田子 1311-3 (事務所)
☎ 0195-36-1211
営業 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

〒 戸町奥中山字西田子 76-5 (事務所)
☎ 0195-35-3117
営業 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で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“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
営業 8:00～20:00 休 日曜 備 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
営業 8:30～19:00 休 不定休
備 なにやと物産センター、ミル・みるハウス 有

金田一温泉の 座敷わらしに会いに

座敷わらし

三戸

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 営業 10:00～20:00
備 なにやと物産センター 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
営業 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
営業 8:00～19:00 休 不定休 備 オドデ館 有



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
営業 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
備 なにやと物産センター
※店によりパッケージが異なる場合あり



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
営業 10:00～19:00 休 不定休

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 (FAX0195-43-3047)
営業 9:30～17:30 休 不定休
備 イコオ産直組合、なにやと物産センター 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 ㊟ 不定休 ㊟ 有



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 ㊟ 年始

㊟ なにやと物産センター

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 ㊟ 1/1



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】

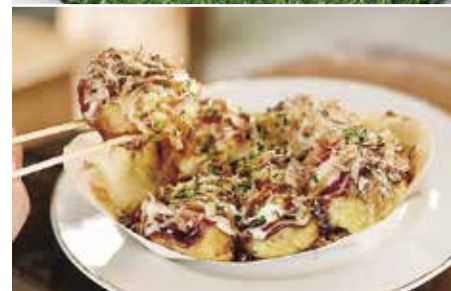
上層にクリーム層ができる程、ジャージー牛ミルクのおいしさを生かしたこだわりのヨーグルト。放牧のため季節ごとに風味の変化も楽しめる。

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 ㊟ 日祝 ㊟ 有



熱々のキムチ入り

たこ焼き

【一戸】

〈一休み〉

たこ焼き (ブレン・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 ㊟ 1/1～4 ㊟ 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 ㊟ 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



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。暑い日でもつるり。



「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、なにやーと物産センター

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



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

㊟ なにやーと物産センター、サラダボウル・こずや (岩手ハムのみ)

📺 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。

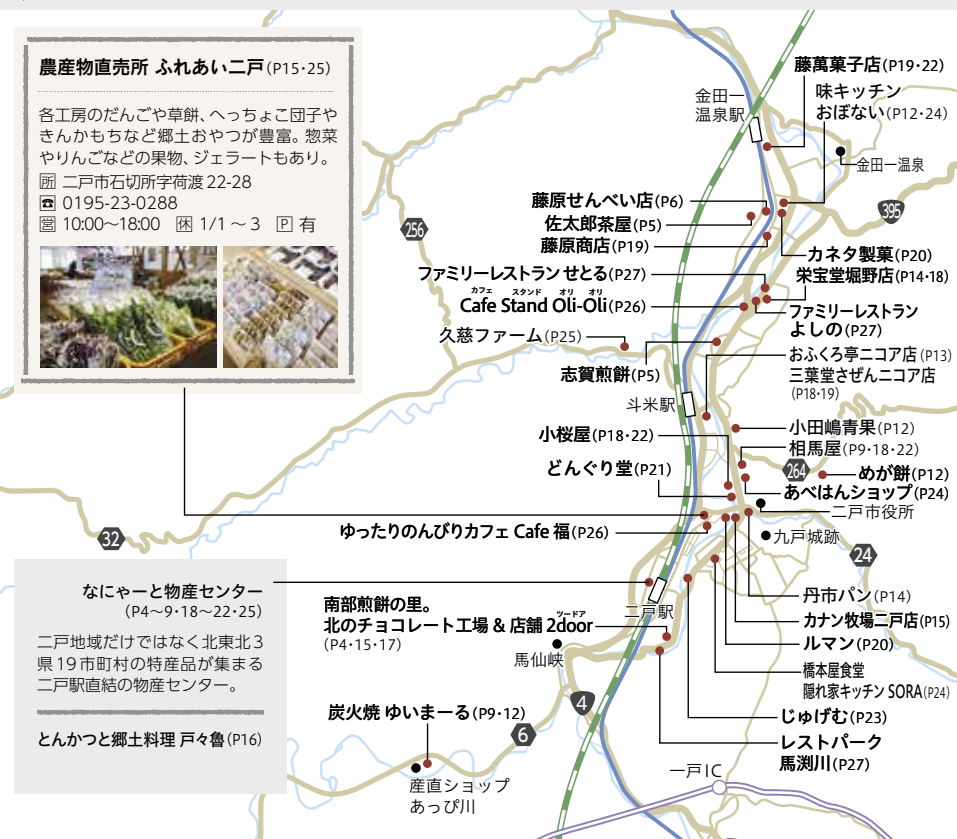
パンケーキ ミックスベリーアイスクリーム添え

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



一戸町マップ Ichinohe Map

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。



