

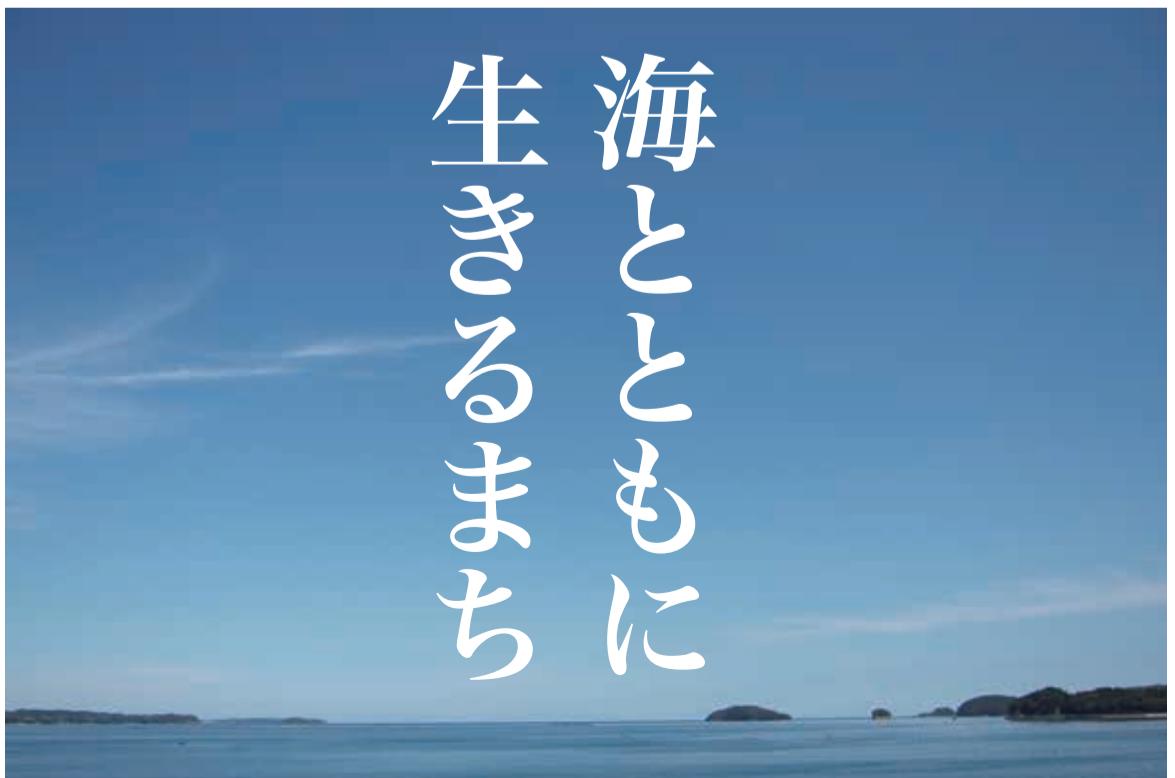
南三陸

vol. 7

take
free

みなみさんりく

minamisankoku





▲「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

子どものみならず、大人たちも、この行事を楽しんでいます。毎年、上級生から下級生へと、お祝儀金が受け取られる。子どもたちは、このお祝儀金で、自分たちの夢や目標を達成するための費用を貯めています。また、この行事を通じて、地域社会とのつながりを深めています。

毎年、上級生から下級生へと、お祝儀金が受け取られる。子どもたちは、このお祝儀金で、自分たちの夢や目標を達成するための費用を貯めています。また、この行事を通じて、地域社会とのつながりを深めています。

子どものみならず、大人たちも、この行事を楽しんでいます。毎年、上級生から下級生へと、お祝儀金が受け取られる。子どもたちは、このお祝儀金で、自分たちの夢や目標を達成するための費用を貯めています。また、この行事を通じて、地域社会とのつながりを深めています。

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 (Tairyo-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 "tairyo-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。

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。

「おらが寄木浜
あらよう
漁のある浜だ
おめでたいやなー」



▼代表の佐々木和也さん



大森創作太鼓旭ヶ浦 "ASAHI GAURA," A DRUM GROUP OF OMORI SOSAKU DAIKO

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つて、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、仲間の輪は広がつた。太鼓を通して、結束もますます強くなつていった。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つた。太鼓はすべて流され、ほとんどのメンバーが家を失つてしまつた。

震災直後の5月、支援団体から太鼓が寄贈された。さらに、人気グループのエグ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つた。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ます。

「仲間は家族そのもの。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。

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つた。

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。

OMORI SOSAKU DAIKO

大森創作太鼓

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。

「若者が地元に根付くようにと、サークル的に始まりました。」

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。

伝統を
紡ぎ出す
地域の力



▲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。

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



▲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
ブルジュースからお選びく
ださい。

おかげ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用意してあり、団体でのご予約も可能のこと。明るく落ち着いた店内には椅子席の他、個室も用意している。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。



▲日替わり定食はバラエティ豊かなおかずが魅力。

みなみさんりく
南三陸プラザ SAKURA レストラン

おおもり食堂 しづくどうじゅう

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



▲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。

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、注文から出来上がりまでがすごく早い。その心配りが実にうれしい。



▲ホルモン定食は食べ応えあり！

そば処 京極 じょくじやく

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



▲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あります。

創業昭和3年。「そば処 京極」は、自家製手打ち麺と独特的のたれの味で、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二子相伝、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。



▲人気の半きす天丼月見肉そばセット。

すしくつ海



▲昼からゴージャス！新鮮なネタを堪能できる特製にぎり

i
■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 0226-5162
■住所 南三陸町志津川字廻館 56-3



▲元気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。

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と小上がりのある店内は、ゆったりとした落着きを感じる空間だ。平日の数量限定ランチには、安くてう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、平日は地元の人たちが集う。震災からの再スター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。

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、星岳大さんは2011年8月11日、「今度は居酒屋だよ！」日の出荘」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、に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。

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



▲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！

こんどいざかやひのでそつ
今度は居酒屋だよ!!日の出荘

i
■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



▲南三陸のボリュームです!! おススメは焼肉定食、リビーター率高いです。

i
■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/



▲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。



▲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。

さんさカフェ

i
■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
味噌拉麺 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



▲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、リビーターが集まる。

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」と書かれた看板が見えて来る。さんさカフェ自慢のメニューは、10種類以上のスパイスを使用した、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で、ルーは皿からあふれんばかり。豆にこだわったコーヒー や、パフェ ソフトドリンクなどもおススメだ。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。地元のみなさん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。



▲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。

津の宮 大自然塾

南三陸
ランチカタログ

里の清涼な空気の中で味わうひとときは格別だ。

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。

i
■主なランチメニュー
せいいろそば 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・日曜のみ営業
■TEL 0226-46-4636
■住所 南三陸町入谷字桜沢 422



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いきたさんが、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、東京で暮らすこと漠然とした思いは、南三陸に出会っての豊かなところで暮らしたい。そんな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。そんなかなえられることになった。



栗原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いきたさんが、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、東京で暮らすこと漠然とした思いは、南三陸に出会っての豊かなところで暮らしたい。そんな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。そんなかなえられることになった。

そば力工風庵

▼木のぬくもりが心地よい店内



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。

平成の森レストラントへいせい もり

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 南三陸町歌津字桟沢
28-1



▲木の香りが漂う店内。

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のでなるべく飽きないように美味しいものを提供したい」と料理長は言ふ。「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、やっぱりごはんに合うおかげ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に広がる。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。



▲日替わりメニューには、季節の食材が生かされる。

味志磨みしま

南三陸
ランチカタログ

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



▲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！

味を志して腕を磨く。

これが味志磨の店名の由来だ。



▲とんかつとみそラーメンのセットは大人気！



▲これでなんと500円。地産地消の日替わり田舎ご飯。

リース地形の南三陸町は、海の近くにありながら実り豊かな里山の町である。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。地元の食材ばっかりを使ってるので「ばっかり茶家」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、集まつ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、塗り墨のお椀に盛ら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。

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。

地域の人たちのために「お茶のみばっかり、おしゃべりばっかり」の場を作ろうと始まった「ばっかり茶家」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。

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なると500円。

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が漂っている。

「東日本大震災により地区一帯には何もなくなってしまいましたが、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て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。



▲炙りたての特大チャーシューが口の中でとろける。

浜乃屋はまのや

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



▲ば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。



▲町を活性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。

開花屋食堂 歌津店

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 南三陸町歌津字折沢
22-3



▲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。



▲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」という町民の声を聴き、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で賑わいをみせてている。

「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気いっぱいに働いている。お勧めは唐揚げ定食と肉丼。ジュー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。

オープニングから2年。「もっ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には、開花屋の肉料理も是非味わってほしい。



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！



▲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。

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。

2011年7月31日、入谷の自宅を改装し、店を開いた。町はまだ混乱していたが、そんな中だからこそ落ち着いて語り合う場所、おいしいものをみんなで楽しんでもらえる場所が必要だと意を決し、家族の承諾にこぎつけた。

料理は単純なものこそむずかしく、本物のおい

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。

2011年7月31日、入谷の自宅を改装し、店を開いた。町はまだ混乱していたが、そんな中だからこそ落ち着いて語り合う場所、おいしいものをみんなで楽しんでもらえる場所が必要だと意を決し、家族の承諾にこぎつけた。

▼のどかな里山の懷に抱かれた「すがわら」でくつろぎのひととき。



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

▲「本当のおいしさを味わっていただけるようにがんばっています。」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。

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！

しさは、単純な料理でこそ感じることができる。それが菅原さんの信条だ。南三陸では海のものも山のものも、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生きている。

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。その日に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。



▲冬限定メニューのカキばつとう汁。カキ、ホタテ、わかめにははつとの競演！

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 南三陸町歌津字伊里前
96-1
伊里前福幸商店街内



▲店主の及川さんやスタッフがあたたかく迎えてくれる。

マルアラ

ランチカタログ
南三陸

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 南三陸町歌津字峰畠 54
- http://www.facebook.com/Taishuushokudou



▲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。



▲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。

たいしゅう



■南三陸レンタサイクル 3時間／500円（税込）

くお問い合わせ・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

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るのです。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います。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いっぱいお楽しみください！



電動
自転車で
南三陸ツーリング

LINEで南三陸の情報をゲット！



LINE@

※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、南三陸をめいっぱいお楽しみください！左のQRコードからアクセスし、ご登録ください。

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。町を元気にするためにモアーチョ達は今日も奮闘中です！



南三陸モアイファミリー

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：ヘアーハット
仲良し：オクトパス君
好きなモノ：甘いもの

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(八谷地区)

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



モアーチョファミリーパーカー
各色 ¥3,900(税込) モアーチョマグネット
1枚 ¥300(税込)

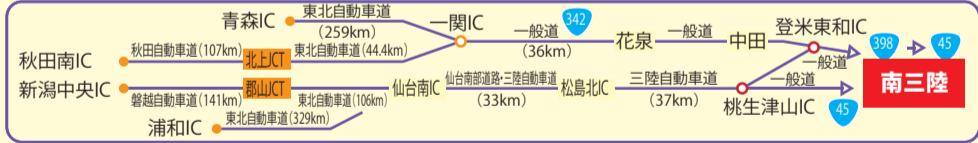


モアーチョ公式Facebookページ

<https://www.facebook.com/moacho.official>

南三陸町へのアクセス

〈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]
○降車のみ／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]

【仙台行】○乗車のみ／歌津駅前[6:52～8:22～10:22～12:22]⇒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。

平成25年9月25日現在

（JR・BRTでこられる方）



※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



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/>

お問い合わせ

一般社団法人 南三陸町観光協会

〒986-0768 宮城県本吉郡南三陸町志津川字御前下 51-1

TEL 0226-47-2550 e-mail: post@m-kankou.jp <http://www.m-kankou.jp/>

f 南三陸町観光協会
公式 Facebook ページ



t 南三陸町観光協会
公式 twitter ページ



2013
12.21
発行