南三陸に生きる人びと、
南三陸の魅力と出会える
シリーズ・プログラム

南三陸人と集う一日

大好評のシリーズ・プログラム
『南三陸人と集う一日』は、
南三陸に生きるさまざまな人と、
座学やフィールドワーク、意見交換などを
通して交流するプログラムです。
あなたならではの感性で
南三陸町のディープな魅力を
発掘、発見してください！

□所要時間：約 1 時間 30 分
□参加費　：3,500 円／1 名（各回共通）
※最初に簡単な自己紹介の時間を設けます　※最少催行人数 6 名

9 月 21 日（土）
及川吉則さん
実食！水産業者の
こだわりバウムクーヘン

工場見学とお菓子作り体験、焼きたてスイーツの試食もあります。

10 月 13 日（日）
大森丈広さん&オクトパスくん
まるごと！
オクトパスくん

オクトパスくん誕生のヒミツを探ります。

11 月 16 日（土）
及川善祐さん
蒲鉾王に学ぶ
蒲鉾の秘密＆工場見学

蒲鉾の奥深いうんちくに触れ工場を見学。もちろん、試食もあります。

□このあとの予定
12 月 20 日頃　　阿部拓三さん「ラムサール博士と行く！コクガン観察会」
1 月　　新春企画　　（未定）
2 月 22 日（土）　阿部富士夫さん「南三陸の養殖形態の変化と ASC について学ぼう！」

お申し込みは下記サイト、またはお電話で！　TEL 0226-47-2550
https://www.m-kankou.jp/program/221223.html/

南三陸の旅は、「南三陸町観光協会公式予約サイト「みなたび」から！
https://minatabi.good-travel.info/

南三陸 秋のイベント

志津川湾 たこまつり福興市

9月 29(日)　9:00-13:30
しおさい通り特設会場
（南三陸町志津川南町）

あわびなどをエサに生息している志津川湾のたこ。その風味は、格別なおいしさです。みずだこ、まだこをじっくりと味わってください。

志津川湾 鮭いくらまつり福興市

10月 27(日)　9:00-13:30
志津川仮設魚市場特設会場

いよいよ鮭といくらの季節がやって来ます。キラキラ輝くルビーのようないくらと鮭を、存分にお楽しみください。

2019 南三陸町産業フェア

11月 3(日)　9:00-14:30
南三陸町ベイサイドアリーナ
特設会場

南三陸町の農林、水産、商工、観光の魅力を、一堂に会してご紹介します。展示即売のほか、ステージイベントも盛りだくさん。実りの秋を会場で満喫してください。

南三陸町へのアクセス

〈車で来られる方〉
※お車で仙台南ICから町内中心部までの所要時間は約90分です。

〈高速バスで来られる方〉仙台駅から南三陸町間を結ぶバスが一日６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。
■高速バス　宮城交通　仙台-南三陸線　（自由乗車制・予約不要）
【仙台発】◎乗車のみ／県庁市役所前[8:00－11:00－14:00－15:05－16:40－18:15] ⇒仙台駅前（宮交仙台高速バスセンター40番）[8:10－11:10－14:10－15:15－16:50－18:25] ◎降車のみ／BRT志津川駅［9:49－12:49－15:49－16:54－18:29－20:04］
【仙台行】◎乗車のみ／BRT志津川駅［7:03－8:03－9:33－11:03－14:03－16:33］
◎降車のみ／仙台駅前[8:46－9:46－11:16－12:46－15:46－18:16] ⇒県庁市役所前[8:52－9:52－11:22－12:52－15:52－18:22]
※BRT 志津川駅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。　2019 年 7 月 1 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/

〈JR・BRTでこられる方〉※乗り換え一例

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	発車時刻	発車時刻	発車時刻	発車時刻	発車時刻	発車時刻	発車時刻	発車時刻	発車時刻
9:46	10:29	10:40	11:21	11:33	11:40	11:50	11:59	12:04	12:09	12:15	12:22	»	12:27
14:35	15:20	15:40	16:20	16:43	16:50	17:00	17:09	17:14	17:19	17:25	17:32	»	17:37
18:58	19:42	20:10	20:47	20:56	21:03	21:13	21:22	21:27	21:32	21:38	21:45	»	21:50

仙台駅 ―JR 東北本線― 小牛田駅 ―JR 気仙沼線― 柳津駅 ― 陸前横山 ― 陸前戸倉 ― 志津川 ― 三陸町役場・病院前 ― 志津川中央団地 ― 清水浜 ― 歌津 ― 陸前港

②復路（南三陸町から）

発車時刻	発車時刻	発車時刻	発車時刻	発車時刻	発車時刻	発車時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻	発車時刻	到着時刻
8:29	8:34	8:41	8:47	8:52	8:57	9:06	9:16	9:23	9:39	10:15	10:36	» 11:24
12:07	12:12	12:19	12:25	12:30	12:35	12:44	12:54	13:01	13:31	14:08	14:24	» 15:13
17:57	18:02	18:09	18:15	18:20	18:25	18:34	18:44	18:51	19:04	19:40	19:55	» 20:44
19:42	19:47	19:54	20:00	20:05	20:10	20:19	20:29	20:36	20:57	21:38	22:01	» 22:46

気仙沼方面：陸前港 ― 歌津 ― 清水浜 ― 志津川中央団地 ― 三陸町役場・病院前 ― 志津川 ― 陸前戸倉 ― 陸前横山 ― 柳津駅 ―JR 気仙沼線― 小牛田駅 ―JR 東北本線― 仙台駅

※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。https://www.jreast.co.jp/railway/train/brt/pdf/data_kesennuma.pdf　2019 年 6 月 15 日改正

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/

南三陸町観光協会 公式 Facebook　南三陸町観光協会 公式 twitter　南三陸町観光協会 公式予約サイト みなたび　南三陸町観光協会 公式 Instagram

2019 8.20 発行

自転車で会いに行く 里山の風とくらし

Cycling to discover life in the satoyama
Satoumi Cycling "Minachari" Project

緑の絨毯のただ中を曲がりくねって続く道。大きな納屋を従えた農家が道の両側に点々と現れる。道端には野草たちがひっそりと小さな花を咲かせている。なつかしい映画の一場面のような風景がそこにある。夏は蝉時雨が降り注ぐように聞こえ、秋は涼やかな虫の音に包まれる。

自転車のペダルをこいで、田舎道を登っては、風を切って下る。オニヤンマにオハグロトンボ、アゲハチョウに追われたり、追い越したり…。草の香りを感じると、一気に日常からの脱出だ。

南三陸町入谷地区や海寄りの志津川地区を自転車で散策するプログラム「みなチャリ」が大人気だ。約13㎞の道を約2時間かけてまわる。自分のペースで走り、道端の花に気づけばいつでも止まれる。車で走っていてはなかなか感じることのできない香りや湿度、土地の高低差などをダイレクトに体感できる。

古い石碑の隣りにはトトロが待っていそうなレトロなバス停があったり、今は宿になっている旧林際小学校の木造校舎も、沿道で昔なつかしい風景を醸し出している。かつて使われていた木造の集会所の廃墟、秋目川の清らかなせせらぎ、あちこちに突如として現れる巨石たち…。目に入るものひとつひとつが長い時の流れを感じさせてくれ、その出会いに、心が沸き立つ。

ひたすらに坂を上り続けると眼下には棚田の美しい景色が広がる。帰りは風を切って棚田の間をまっしぐらに下る。最高に気持ちいい瞬間だ。

「みなチャリ」のお楽しみは途中休憩。沿道の民家に立ち寄ってひと休みする「お茶っこ」のひとときだ。土地の人たちが農作業の休憩時に食べているお漬け物や、季節の食べ物をいただきながらおしゃべりする。話がはずんで思わず予定の時間を過ぎてしまうこともある。地元のみなさんの暮らしの中に飛び込むと、風景がまたそれまでとは違って見えてくるから不思議だ。

90歳の武澤かき子さんは、「みなチャリ」休憩を受け入れる日には、畑の自家製野菜で季節の一品を作って、「みなチャリ」の一行がやって来るのを今か今かと待っている。

「この間は茄子がいっぱいあったから、茄子いりを作りました。お団子を作って出したときは、おいしいおいしいって食べてくれて…。休憩が1時間にもなってしまいました。」

武澤家の畑では、さまざまな種類の野菜が育てられている。収穫した野菜は、民泊や「みなチャリ」で入谷を訪れる人たちに味わっていただく一品に変身する。

かき子さんは娘の伊佐子さんと民泊を受け入れている。台湾の学生が泊まるときは、漢字を書いて会話するという。やってくるお客様にゆっくり楽しく過ごしてほしいという気持ちが、かき子さんの元気のもとなのかもしれない。

昭和5年に建てられた家は、その年月を感じさせないほど、しっかりとした造りで快適だ。庭の花々を眺めながら、お茶をいただくと、そこはふるさとのように感じられる。

志津川地区を巡るコースでは東日本大震災の被災から立ち直りつつある新しい町の姿を目の当たりにできる。10mの嵩上げをした土地にオープンしたさんさん商店街や、再建された海水浴場、震災前の民宿街跡や奇跡的に津波の被害を免れた民宿など、南三陸町の復興の姿に触れることができる。

自分のスピードで、自分の脚で、南三陸の里山の暮らしを感じることができる約2時間の小旅行は忘れられない時間をくれる。

里海サイクリング みなチャリ。

A road winds through green carpets of grass and shrubbery. Farmhouses with large barns are scattered on the roadside. Small wild flowers bloom peacefully along the road. The landscape is reminiscent of nostalgic scenes from movies. Climb leisurely up the country road pedaling your bike and then race downhill like the wind.

Old stone monuments and rustic bus stop signs, and the wooden building of the former Hayashigawa Elementary School, which is now a hotel, also remind us of scenes from long ago. As you listen to the tranquil murmur of the limpid stream of the Akime-gawa River, huge rocks suddenly appear in front of you .... It is an exciting encounter.

As you continue to cycle up the slope, you will see beautiful views of the terraced rice fields below. Then you move swiftly downhill, cycling straight through the rice fields, making this a very nice moment.

The “Mina Chari” program offers popular bicycle tours of the Iriya and Shizugawa districts along the sea. The tour takes about 2 hours and covers a distance of about 13 km. You can cycle at your own pace and stop to rest at anytime. Unlike driving a car, you can experience the smell and humidity of your surroundings.

You can take a break for "Ochakko" (tea time) at a private house located along the road. Enjoy talking with local people while having pickles and seasonal dishes which are usually eaten by the farmers during their breaks.

Ms. Kakiko Takezawa, who is 90 years old, treats visitors on the Minachari tour to seasonal dishes made from vegetables harvested in her field.
"Last time, I made fried eggplants since I had a lot of them. When I made dumplings, everyone kept saying “It tastes so good ...” They spent a whole hour on their break!"

Kakiko's energy may come from her strong desire to provide visitors with a good time and a place to relax.
When you have a cup of tea while looking at the flowers in her garden, you will feel like you are in your hometown.

On the course around the Shizugawa district, you can see features of a new town as it recovers from the Great East Japan Earthquake. You can see the signs of revival in Minamisanriku such as the San San Shopping Mall which lies on land that was raised 10 meters, rebuilt beaches, the street where guest houses destroyed by the tsunami were formerly located, and one guest house which miraculously escaped damage from the tsunami.

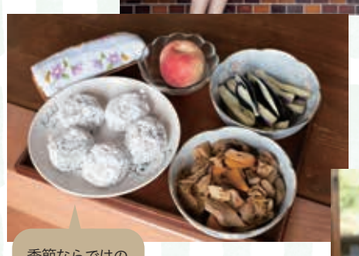
On this two-hour tour, you can view the life of “satoyama” in Minamisanriku at your own pace, making this an unforgettable experience.

ペダルをこいで、緑のトンネルをくぐる。

道沿いに美しい田園風景が広がる。

お楽しみのお茶っこタイム。民家に立ち寄る。

迎えてくれた民家の方とおしゃべりしながら楽しく一服！



季節ならではのローカルなおやつ。

武澤かき子さんの元気の秘訣は楽しいお茶っこ!?

庭先の梅干しや花々に心安らぐ。

みなチャリ＊インフォメーション

○定　　員　3名（最少催行人数１名）
○所要時間　約２時間
　＊午前の部 10:00 ～ 12:00　＊午後の部 13:30 ～ 15:30
○料　　金　１名で参加の場合⇒￥8,000/ 人
　２名で参加の場合⇒￥4,000/ 人
　３名で参加の場合⇒￥3,000/ 人

Octopus simmered with daikon radish, a cherry pink Minamisanriku treat

Local Gourmet

南三陸ごはんの時間

ひとくち、あの人の笑顔が浮かぶふたくち、おしゃべりがはずむ忘れられないふるさとのごちそう

ほんのり桜色 タコの桜いり

志津川湾で一年を通して収穫される名産のタコ。アワビをエサにしているといわれる志津川湾のタコは、その風味のすばらしさで知られている。マダコ、ミズダコ、ヤナギダコが仕掛けかごにかかる。

そのおいしさゆえに、調理はごくシンプルなことが多い。南三陸でも代表的な食べ方は、タコを茹でて薄く切り、わさび醤油でいただく「タコの刺身」。最近はタコの唐揚げやタコライスなどレパートリーも増えてきたが、タコの本場でもそのレシピは多くない。

南三陸には、「タコの桜いり」というローカルなレシピが伝わっている。阿部美穂さんは嫁ぎ先の寺浜でこのレシピを教わった。生のタコから作るこの一品。手間はかかるが、タコの風味を最大限に引き出した家庭料理だ。大根と合わせたタコのふんわりした食感が新鮮に感じられる。何より、タコの色が大根に移って桜色に染まり、食卓が華やぐ。

昨年、阿部さんは戸倉地区で行われた食の文化祭に、「タコの桜いり」を出品した。南三陸の住民でもこの料理を知らない人が多いことを知って驚いたという。

阿部さんのご主人と息子さんは漁師だ。タコ漁ともなると夕方から朝方まで海に出ていることもある。二人が獲って来たタコを、おいしく料理して、家族で食べる。タコ漁師の家ならではのとっておきのレシピである。

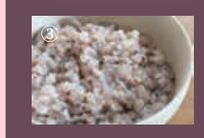
A specialty of Shizugawa, octopus is caught year-round in Shizugawa Bay. These octopuses feed on abalone and are known for their wonderful flavor.
Because of its naturally tasty flavor and texture, it is often prepared quite simply. In Minamisanriku, the typical way to eat octopus is "Tako no Sashimi" where the octopus is lightly boiled in salt water. It is then sliced thinly and eaten with wasabi (Japanese horse radish) mixed in soy sauce. Even in the hometown of octopus, there are not a large variety of recipes using octopus.
A recipe called "Tako no Sakura Iri" in which octopus is boiled with daikon radish (the daikon is dyed in cherry pink by octopus pigments), has been handed down through the generations in Minamisanriku. Ms. Miho Abe learned this recipe from her husband's mother, in Terahama. Made from freshly caught octopus, this dish takes time and effort, but it is traditional home cooking that brings out the best flavor of octopus.
Miho's husband and son are fishermen. When fishing for octopus, sometimes their boat is out to sea from evening to the following morning. She prepares the delicious octopus that they catch and eat it together with her family members. "Tako no Sakura Iri" is a recipe that is unique to an octopus fisherman's household.

（作り方）

①タコの下処理をする。（頭をひっくり返して内臓をとり、塩でぬめりをとる。たわしで吸盤のごみを洗ってとる。）

②タコの頭と脚をばらす。

③それぞれを出刃包丁でたたいてみじん切りにする。（床に置いてひたすら叩く。）



④大根はやや太めの千切りにする。8～10 ㎝ほどに長目に切る。（スライサーで引き菜状にする。）切った大根はにおいを取るために、水で洗い、水気を切る。

⑤大根を鍋に入れ、その上に細かくしたタコを乗せる。

⑥焦げ付かないように水を少量入れて火にかける。

⑦タコも大根も桜色に染まって来たら、調味料を入れる。（きれいな桜色に仕上がるため、あえて醤油は使わなかった。）

⑧火を入れてから 15 分程で完成！

材料

- ●生のタコ　850g
- ●大根　1 本
- ●酒　大さじ1
- ●みりん　大さじ 1
- ●だしの素　適宜
- ●塩　小さじ 1

At the edge of Minamisanriku シリーズ 20

南三陸の端っこで

津の宮港へ。自然と人間がつくり出す心あたたまる景観だ。

南三陸ルートのガイドは「おきなくらEELs」が務める。
お問い合わせはHPへ。https://o-eels.org
ルートマップは下記URLでダウンロードできます。
http://tohoku.env.go.jp/mct/route/pdf/17_map.pdf

緑がこんもりと繁る椿島を臨む

志津川湾に浮かぶ竹島

南三陸ルートを歩こう

みちのく潮風トレイル

青森県八戸市から福島県相馬市までの太平洋沿岸をつなぐみちのく潮風トレイルが注目を集めている。トレイルとは、森林や原野、里山などにある、歩くための道のこと。歩くことでしか味わえない自然、歴史、土地の文化や食、人々とのふれあいを求める人々で、その人気が高まっている。何日もかけて歩きながら、行き交う人々たちの間にも心のふれあいが生まれていくことも、ロングトレイルの魅力である。

みちのく潮風トレイルは、太平洋に面した断崖やリアス海岸ならではの風景、恵み豊かな世界三大漁場がもたらす食文化など、見どころが目白押しの世界に誇るロングトレイルだ。

南三陸町内のルートは、一時海を離れて山へと入っていく。修験者が行を行っていたと伝わる田東山麓の「行者の道」を辿り、入谷地区では里山の暮らしに触れながら歩く。そして、志津川湾を一望する海岸線を巡る戸倉地区へと続き、変化に富んだ風景を楽しめる。戸倉地区の人々は牡蠣養殖で日本初の国際認証を取得した。自然に負荷をかけずに、良質な牡蠣を育てようとする海の民の存在がそこにある。

平安時代に遡る歴史をたどり、森と海と人を巡る自然の循環を体感できる味わい深いトレイルである。

志津川湾に浮かぶ椿島にはタブノキが群生し、竹島には天女伝説が伝わる。御嶋守作兵衛なる男の先祖が沖の竹島で衰弱している天女を見つけた。天女とその傍らにいた子犬を連れ帰り、手を尽くして看病したものの、その甲斐なく死んでしまった。人々は津の宮に天女塚と狗塚を築いて祀ってきた。犬の通り道にあたるところには建物を建ててはならないという先祖からの言い伝えを、今も人々は守り続けている。

欧米のロングトレイルの中には、世界中の人々が集まる人気の道もある。みちのく潮風トレイルを、みんなの手で世界のトレイル・ハイカーが集まるロングトレイルに育てて行きたいものだ。

さまざまな伝説と人々の生業が作りあげてきた景観に出会える、みちのく潮風トレイル「南三陸ルート」を歩いてみよう。

Let's walk along the Minamisanriku Route of the Michinoku Sea Breeze Trail

The Michinoku Sea Breeze Trail, which connects the Pacific coast from Hachinohe City in Aomori Prefecture with Soma City in Fukushima Prefecture, has a variety of attractions such as the cliffs facing the Pacific Ocean, landscapes unique to the rias coast, and food caught from the waters off Sanriku, one of the world's three richest fishing grounds.
The route in Minamisanriku leaves the seaside area temporarily and enters intoa mountainous area. It follows the "ascetic road" at the foot of Mt. Tabashine where it is known that monkspracticed asceticism. In Iriyayou can walk along the trail while experiencing the life of satoyama, which refers to an area between foothills and arable land. Then, the road continues on to the Togura district, where you can enjoy a beautiful view overlooking Shizugawa Bay, as well as a variety of diverse landscapes. The Togura district was the first area in Japan to acquire international certification for oyster farming. Here, there are people who try to grow high quality oysters without putting a stress on the natural environment. On this distinguished trail, you can trace a history that goes back to the Heian period (794-1185) and experience the natural cycle that circulates from the forests to the sea and to the people and back again.
Tabunoki (machilus thunbergii) trees grow flourishingly in Tsubakishima Island in Shizugawa Bay, On Takeshima Island, a legend of tennyo (celestial maiden) has been handed down through the years. Legend says that a man found a sickly maiden on Takeshima Island. He brought the maiden and the puppy that was beside her to his home, and he took good care of them. Unfortunately, despite his efforts, they died. In their honor, the people on the island built the Tennyo-zuka (Heavenly Maiden Mound) and Inu-zuka (Dog Mound) in Tsunomiya.
Let's walk along the Minamisanriku Route section of the Michinoku Sea Breeze Trail where you can see the scenery depicted in various legends and observe the lives of the people who live here.

南三陸町観光協会公式予約サイト みなたび

「みなたび」は…
「南三陸の皆に出会える旅」を提供する南三陸町観光協会公式予約サイト。
宿や体験プログラムをお気軽にご予約ください !!

秋のオススメ♥プログラム

わかめの美味しさ教えます！ 学ぶ・楽しむ・食べる ～世界でたったひとつだけのふりかけを作ろう～

豊かな海で育つ栄養たっぷりの海藻について学び その海藻をたっぷり使ったふりかけをつくります！

「世界三大漁場」の三陸の海が沖に広がる南三陸町。町が抱く南三陸町志津川湾は、豊かな生態系を育む海藻の森（藻場）の貴重さが認められ、2018 年、「ラムサール条約湿地」として登録されました。
志津川湾では、品質の高さに定評のあるワカメをはじめ、昆布、ノリなど多くの種類の海藻類が生育しています。

「海藻の美味しさと、それを育む南三陸の豊かな自然環境、さらには、その環境を守る努力を続けている地域の心意気を、多くの方に知っていただきたい」という想いから、南三陸町戸倉地区で水産加工品販売を営む阿部民子さんが「海藻ワークショップ」を開催しています。

『海藻たちが育つ志津川湾や南三陸町ってどんな特徴があるの？』『三陸産海藻の美味しさの秘密は？』『海藻の栄養効果ってなんだろう？』
そんな海藻のイロハを紙芝居を使って、民子さんは楽しく説明してくれます。紙芝居の後は、海藻をたっぷり使った「ソフトふりかけ」を手作りします。

海藻の具材をお好みに合わせてブレンドできるので、世界でたった一つのオリジナルふりかけが作れます。

〇体験ができる日はサイトの空き検索にてご確認ください。
〇所要時間　90 分
〇参加料　2,500 円（1 名様／税込み）
〇最少催行人数　2 名
〇定員　8 名

〇当日の流れ
10:00 「たみこの海パック」店舗に集合
（〒986-0781 宮城県本吉郡南三陸町戸倉長清水 9-3
講師の阿部民子さんが迎えてくれます。
①南三陸町で採れる海産物について紙芝居でご紹介します。
②三陸産の海藻をお好みでブレンドする「ソフトふりかけ」づくり
③「ソフトふりかけ」をご飯に混ぜ込んで試食タイム♪
④民子さんと南三陸のあれこれについてお話タイム。
南三陸の海とともに歩んできた民子さんに、南三陸町の海のこと、養殖業のこと、漁師の仕事のことなど、ご質問ください！
11:30 ころ　現地解散

おにぎりにつけて試食します！

瓶に詰めてお持ち帰りください。

【南三陸福興市と同日開催！】 志津川湾観光船乗船プラン ～みなたびご予約特典付き！～

《特典内容》
①同日開催の福興市で使える「500 円分お買物券」をお 1 人様 1 枚プレゼント！（※未就学児には特典が付きません）
②海鳥への餌付け用おやつ付き！

〇開催日　8 月 24 日（土）　9 月 29 日（日）　10 月 27 日（日）
12 月 29 日（日）　1 月 19 日（日）
2 月 23 日（日）　3 月 22 日（日）
〇所要時間（乗船時間）　10:30 ～ 11:00

〇料金
大人（中学生以上）　1,500 円（税込 /1 名様）
子供（小学生）　1,050 円（税込 /1 名様）
未就学児　無料　※未就学児の場合特典は付きません

＜スケジュール＞
9:00　福興市会場内「本部」テントにて受付・ご精算
※ご精算時に特典のお買物券等をお渡しします。
乗船時間までごゆっくりと福興市をお楽しみください。
※福興市会場についてはウラ面をご参照ください。

10:30　観光船出航
※出航時間の 5 分前までにはご乗船ください。

11:30　着岸
着岸後、現地解散。
※解散後もひきつづき福興市をお楽しみください。

＜注意事項＞
・ご予約は開催日の 180 日前から可能です。（180 日以降の開催日での予約は出来ません）
・当日の気象上状況によって、出航が出来ない場合は催行中止となりますので、ご了承ください。最終判断は当日 8 時頃となります。
※晴天の場合でも風や波などの自然条件や出航前後の気象条件を鑑み、出航を見合わせることがあります。）
※主催者都合（天候等）での不催行の場合、料金はいただきません。お客様都合でのキャンセルの場合のみキャンセル料が発生いたします。

＜オプションのご案内＞
みなたびから本プログラムをご予約いただいたお客様限定の特典は、南三陸さんさん商店街内参画店舗の商品をお得に購入できる 5 枚つづりチケット「ちょいつまみクーポン」をご購入いただけることです。（お 1 人様 1 冊まで。）
※クーポンは体験当日・受付時にお渡しします。

詳細は「みなたび」へ！　https://minatabi.good-travel.info/

南三陸からあなたに届く、四季便り みなみな屋ｅマルシェ

いのちめぐる里海のまち「南三陸町」から、四季折々の『旬』な食材やご当地産品をお届けします。
ご自宅に届く、南三陸町の四季の便り。みなみな屋が選び抜いた、季節ならではのセレクト商品のお得な限定詰め合わせです。
年 4 回、季節感あふれる詰め合わせを企画し、町の多彩な魅力をご紹介する情報誌や町内の各施設やツアーで使用できる割引券、限定ノベルティなどの特典と共にお送りいたします。さらに、4 回すべてにお申し込みいただきますと、豪華宿泊割引券（またはお食事券）を、もれなく贈呈いたします。

［南三陸の実りの秋をぎゅっと詰め込んだ秋便です！］

スポーツやハイキング、読書にアート。何かとアクティブになれる秋。さまざまな食材が実り、何を食べてもおいしい季節到来です！
秋のテーマは「おむすび」。南三陸町の済みきった秋空の下、山里の棚田は黄金色に染まり、稲穂が頭を垂れて揺れています。
南三陸の美しい水と豊かな土に育まれたお米と、志津川湾の海産物は相性抜群。
炊き立てのホカホカご飯に、お好みの具材を入れてギュっと優しく握り、パリッとした風味豊かな海苔を巻いたら、スペシャルおむすびの完成です！南三陸の秋の恵みをぎゅっと詰め込んだおむすびを持って、秋を満喫しに出かけてみませんか？

秋便 A

◇価格：5,000 円（税込）
※送料込み
◇詰め合わせ内容：
［海産物］しおのり／銀鮭焼きほぐし／サバフレーク／たこそぼろ
［農産物］めぐりん米
［手作り逸品］大漁旗モチーフ巾着／畳のへりランチョンマット 1 枚
（写真はイメージです）

秋便 B

◇価格：3,000 円（税込）
※送料込み
◇詰め合わせ内容：
［海産物］しおのり／銀鮭焼きほぐし
［農産物］めぐりん米
［手作り逸品］
大漁旗モチーフ巾着
（写真はイメージです）

◇申込方法：①南三陸町観光協会公式お買い物サイト「みなみな屋ｅマルシェ」にてお申込みください。　https://ec-minatabi.good-travel.info/
②お電話（0226-47-2550）でお申込みください。　※事前振込必要
◇申込期間：2019 年 9 月 1 日から 9 月 30 日まで
◇商品発送：2019 年 9 月 16 日から 21 日（※期間中日付指定可能）　≪注意事項≫季節商品の為、不漁・不作による影響で商品が変更になる場合があります。

銀鮭焼きほぐし

宮城県産の銀鮭を酒と塩で焼き、大きめにほぐした「銀鮭焼きほぐし」です。炊きたてのごはんに乗せて、お茶漬け、おにぎり、パスタなどのさまざまなお料理にもお使いいただけます。
◇内容量：70g　◇製造元：㈱ヤマウチ

サバフレーク

南三陸町産の脂がのった鯖を当社技術により、骨まで柔らかく食べられるようにしました。化学調味料無添加の安心食材。ご飯にかけて、またはレタスなどと一緒にパンにはさんでお召し上がり下さい。
◇内容量：80ｇ
◇製造元：マルアラ㈱及川商店

たこそぼろ

南三陸産の水タコの風味と歯ごたえを生かし、浜のお母さん自慢の味付けでそぼろにしました。お子様から、お年寄りまで召し上がれるやわらかさ。ご飯のお供や混ぜごはんに、オムレツなどのお料理にもお使いいただけます。
◇内容量：70ｇ　◇製造元：㈱マルセン食品

さらっとしおのり

旬の極上品ののりに塩味がついています。
のりの風味が際立つ日本の塩のりです。

◇内容量：半切 6 枚（全形 3 枚分）
◇製造元：㈱千葉のり店

阿部さんのめぐりん米

液肥で育てた、こだわりの南三陸米「ひとめぼれ」です。環境に配慮しながら、手間暇かけて田んぼに宿るさまざまないのちを巡らせて、おいしく育てたお米です。
◇製造元：阿部勝義

畳のへりランチョンマット

南三陸町の畳屋の女将が一つ一つ真心を込めて作っている畳のへりのランチョンマットです。いつもと違う食卓を演出してください！

◇製造元：千葉智江子

巾　着

大漁旗の柄をあしらった南三陸ならではの巾着です。一つ一つ違った柄でどんな柄が届くかはお楽しみ。おむすびやお弁当入れにぴったりのサイズです！
◇製造元：みなみな屋