

家で楽しむ! 1、2、3の Good Spot!



一関 館ヶ森 アーク牧場
 広大な牧場では、動物たちとのふれあいをはじめ、ハーブクラフトや農業体験、パンやソーセージの手づくり体験ができ、家族やグループから大人気。牧場産の食材をふんだんに使ったレストランのランチバイキング(土日祝)もおすすめ。
 館ヶ森アーク牧場 ☎0191-63-5100

一関 狛鼻溪
 約100mの断崖が両岸にそびえる深山幽谷の世界をゆったりと舟下り、夏は新緑、秋は紅葉が堪能できる。
 船げび観光センター ☎0191-47-2341



二戸 稲庭高原パークゴルフ場 7月28日OPEN!
 稲庭岳の麓、天台の湯に隣接して「稲庭高原パークゴルフ場」が7月28日にオープン! 初心者から上級者まで楽しむことができる全4コース36ホールとクラブハウスが整備されている。パークゴルフは、健康づくりや世代間交流によるレクリエーションスポーツとして全国的に人気があり、各種大会も予定されている。心地よい汗を流した後は、天台の湯でゆったりとくつろぐことも。
 天台の湯 ☎0195-38-2333
 浄法寺総合支所地域課 ☎0195-38-2211

二戸 天台寺
 年数回行われる名誉住職瀬戸内寂聴師による法話には数千人の参拝客が訪れる。
 天台寺 ☎0195-38-2500



三沢 青森県立三沢航空科学館
 実機・復元機合わせ、航空機に関する展示では日本有数の施設。十和田湖の水深60mの湖底から69年ぶりに引き上げられた旧陸軍訓練用飛行機・一式双発高等練習機は日本に現存する唯一の練習機で、機体に描かれた赤い日の丸も当時のまま。貴重な歴史遺産として注目を集めている。館内には参加体験型の展示が多く、家族みんなで楽しめる。
 青森県立三沢航空科学館 ☎0176-50-7777

三沢 小川原湖
 市内から車で10分。湖水浴やマリンスポーツ、キャンプで賑わうアウトドアエリア。美しい「夕日」の眺望スポットでもある。



夏・秋 イチノサンのイベントガイド

イベント名	月日	お問い合わせ
三沢市		
「新島八重と斗南」特別企画展	8月1日～9月29日	三沢市観光協会 ☎0176-59-2311
寺山修司記念館フェスティバル2013夏	8月3日～4日	寺山修司記念館 ☎0176-59-3434
三沢まつり	8月22日～25日	三沢市商工会 ☎0176-53-2175
三沢基地航空祭	9月15日	第3航空団渉外室 ☎0176-53-4121
ハロウィンフェスタ IN MISAWA	10月19日	三沢市商工会 ☎0176-53-2175
二戸市		
天台寺あじさい祭り	7月13日～28日	あじさい祭り実行委員会 ☎0195-38-2416
九戸城古戦場まつり	8月4日	二戸市観光協会 ☎0195-23-3641
天台寺名誉住職瀬戸内寂聴師法話	9月1日	天台寺 ☎0195-38-2500
二戸まつり	9月6日～8日	二戸まつり実行委員会 ☎0195-23-7210
トリコロールフェスタ in なにやーと	10月19日～20日	東北新幹線二戸駅等利用促進イベント実行委員会 ☎0195-23-7210
一関市		
一関夏まつり	8月2日～4日	一関夏まつり実行委員会 ☎0191-23-3434
せんまや夜市(燈立て)	8月14日	千厩商工会 ☎0191-53-2735
全国地ビールフェスティバルin一関	8月23日～25日	一関市商業観光課 ☎0191-21-8413
金沢八幡神社大名行列	9月中旬	金沢八幡神社 ☎0191-82-3483
唐梅館絵巻	10月6日	東山支所産業経済課 ☎0191-47-4525
一関・平泉パルーンフェスティバル	10月12日～14日	一関市商業観光課 ☎0191-21-8413
全国ご当地もちサミット	10月19日～20日	一関市商業観光課 ☎0191-21-8413

お問い合わせは

一関	(一社)一関観光協会 〒021-0867 岩手県一関市駅前1 ☎0191-23-2350 http://ichinoseki-kankou.jp/
	一関市商業観光課 ☎0191-21-2111 http://www.ichitabi.jp/
二戸	二戸市観光協会 〒028-6103 岩手県二戸市石切所字森合68 ☎0195-23-3641 http://ninohe-kanko.com/
	二戸市政策推進課 ☎0195-23-3111 http://www.city.ninohe.iwate.jp/
三沢	(社)三沢市観光協会 〒033-0022 青森県三沢市大字三沢字淋代平116-2858 ☎0176-59-2311 http://kite-misawa.com/
	三沢市観光物産課 ☎0176-53-5111 http://www.city.misawa.lg.jp/

東日本大震災の影響により、運転を止められている区間がございます。お出かけの際は予めご確認ください。



イチ、ニのサン!元気な東北発信事業って?
 名前に数字の入った一関市、二戸市、三沢市の三つの市が連携して、「イチ、ニのサン」のかけ声で、東日本大震災からの復興に取り組み東北地方の元気を発信することを目的に取り組んでいます。

三沢市
パイカ料理

コーゲンをたっぷり! 三沢のB級ご当地グルメに興味津々!



寺山が好きなカレーとコーラがセットになった「寺山カレーセット」

豚バラ肉の周辺にある軟骨・パイカは、1頭から500グラムほどしか取れない希少部位。昔は食肉処理後に捨てられることがほとんどでしたが、「もったいない、三沢名物にできないか」と三沢畜産公社が調理法を工夫し地場野菜と一緒に味わう「パイカ鍋」が誕生しました。ブレイクは平成22年、東京で開催された新幹線開業イベントへの参加。用意した2000食の完売をきっかけに市内の飲食各店がメニュー開発に取り組み、今ではパイカ鍋にとどまらず、ラーメンやカレーからなんと赤ワイン煮など、各店自慢のオリジナルパイカ料理が味わえるようになっています。

味とボリュームが評判の「彩食酒楽 松喜」で味わえるパイカ料理は、三沢市に記念館のある文化人・寺山修司の没後30周年を記念し考案された、その名も「寺山カレーセット」。10時間も煮込んだパイカは、プルンプルンの軟骨とホロホロとほどけていくような肉の食感がたまりません。タマネギの甘さを生かしたカレーととの相性も抜群です!



10時間煮込んだパイカはトロトロ!

スタッフ
小笠原野利子さん
彩食酒楽 松喜
(三沢シティホテル内)
☎0176-52-5748



下処理から味付けまで合計10時間も煮込んだパイカが当店の自慢。口中で溶けていく感じは、最初は衝撃的かもしれませんが、お盆を模した特製皿は、カレーが大好きで大食漢だった寺山修司にちなんだもの。見た目の大きさに驚きますが、女性でもペロリとたいらげます。実はパイカを食べようになるとお肌の調子よくなって、軟骨のコーゲン効果は絶大ですよ!

美味しいパイカ料理はこちらへ

店名	メニュー	電話(0176)
ふく田	パイカトマト煮・石焼パイカドリア	53-1492
食事処おおせつか	パイカカレー・パイカカツカレー・パイカラーメン・パイカかつ丼・パイカ蒲焼丼	59-3388
サンフェアリー3388	パイカカレー・パイカひれカツカレー・パイカごぼバーグカレー	57-3481
手打ち蕎麦 山と森と	豚豚コソパイカ煮	53-3311
だいた	パイカ赤ワイン煮	52-6157
鮎ダイニングほうらい	パイカの照り焼	57-3454
小僧寿し1号店	パイカ丼	53-3431
仕出し宴会処 おいかわ	パイカ鍋・パイカ丼・パイカ大根	51-2855
お食事処 和み	パイカやきそば・パイカカレーやきそば・パイカ広東風旨煮	57-4322
食彩 やま文	パイカ鍋	57-2953
食彩酒楽 松喜	パイカ鍋・寺山カレーセット・パイカかつ丼	52-5748
レストラン さつき	パイカラーメン	53-5111
花のれん	デミグラパイカオムハンバーグ	53-4500
匠家	パイカラーメン	53-2762

二戸市
フルーツの里

美味なる果物にはワケがある! 摘み取りやもぎ取り体験に出かけよう!

二戸市を中心とする一帯は、岩手県内屈指のフルーツ産地。7月のサクランボを皮切りに8月はブルーベリー、秋のブドウから冬にかけて実るリンゴへと、旬の美味さが次々に楽しめます。周囲を山に囲まれた二戸エリアは朝晩の寒暖差が大きく、降水量は少ないというフルーツ栽培には絶好の気候条件。しかも海底が隆起して出来た大地のため、土壌には植物の生育に欠かせないミネラル分がたっぷり含まれています。ジューシーな果肉と濃厚な甘さは、二戸地域ならではの気候と土壌のおかげといえます。

もちろんそれだけでは絶品フルーツは出来ません。金田一温泉郷で体験農園「湯ったり遊んだり悠々ブルーベリーファーム」を運営する中里久雄さんは、30年以上前からブルーベリー栽培に取り組んでいるベテラン生産者。大きさも甘さもピカイチのブルーベリーが自慢です。摘み取り体験は7月下旬から8月上旬(事前要確認)ですが、美味しいブルーベリーを毎年味わえる立ち木オーナー制度もおすすめです。



金田一温泉郷に広がるブルーベリーファーム

大粒でジューシーなブルーベリーは二戸ならではの

ブルーベリー栽培で大事なものはズバリふたつ、枝の剪定と水。これを管理することで、中玉品種だって100円玉ほどの大玉サイズに育つんです。甘くて美味しい粒かどうかを見分けるコツは、果実と軸の付け根に「完熟のサイン」があるかどうか。美味しいブルーベリーをたくさん食べてほしいから、お客様にはどどんと教えていますよ。金田一温泉とブルーベリーを一緒に楽しみに、二戸へお越しください!

中里久雄さん
湯ったり遊んだり悠々ブルーベリーファーム
☎0195-27-2540(金田一温泉観光案内所)

「このへ」はブランドフルーツがいっぱい!

- 7月 夏恋(かれん)**
雨よけハウスで生産される「佐藤錦」の中から糖度17度以上の大粒かつ色合いの濃いものを選びすぐった、岩手県内サクランボのトップブランドです。
- 8月 カシオペアブルー**
ブルーベリー品種「チャンドラー」から選別した直径24mm以上の大玉ブルーベリー。大きなものは500円玉ほどになる美味なるブルーベリーです。
- 9月 エーデルロツン**
平成23年に誕生した岩手オリジナルのぶどう。寒さに強く、赤い宝石のような大粒の実と強い甘みが自慢です。(平成26年から販売予定)
- 10月 紅いわて**
酸味と甘みのバランスが絶妙な岩手オリジナル品種。糖度が高く色合いも良いりんごとして人気があります。10月に収穫できます。
- 11月 カシオペア・クイーンサンふじ**
りんごの王様「フジ」の中でも、特に糖度が高く、蜜の入ったものをセンサーで厳選。贈答用として人気の高いりんごです。
- 12月 冬恋(ふくいこ)**
雪が降るまで独自栽培し糖度を高めた高級りんご。糖度20%以上のものもあり、しゃきしゃきの歯ごたえとたっぷりの果汁を備えたブランドりんごです。

体験しよう!

ブルーベリー摘み取り体験
7月下旬~8月上旬
湯ったり遊んだり悠々ブルーベリーファーム
●料金 中学生以上500円
小学生以下300円
●持ち帰り 1000円/kg
※団体の場合は事前にお問い合わせください。
二戸市金田一宇大沼24-6
(金田一温泉観光案内所)
☎0195-27-2540

りんごもぎ取り体験
10月中旬~11月中旬
金田一温泉観光りんご園
●料金 お一人様300円(りんご2個付)
※お持ち帰りは有料となります。立ち木オーナー制度も募集中です。
二戸市金田一宇大沼24-6
(金田一温泉観光案内所)
☎0195-23-4355(JA)
☎0195-27-2631(代表者)

一関市
ご当地アイス

氷ピーター続出!濃厚でクリーミーな ご当地限定ジェラートはいかが!?



大豆の香りと鰹節、だし醤油が絶妙!夏の人気は「冷やっこ」

ご当地アイスが大ブームの昨今、ここ一関エリアでも厳美渓名物「アイスだんご」をはじめ、地域の特産品を生かしたアイスや話題のアイスがあちこちに登場しています。その火付け役が、国道342号沿いに平成9年にオープンしたジェラート店「ポラーノ」。酪農家やりんご農家などで組織された農事組合法人ポラーノが運営するお店だけあって、店頭には地元素材を生かしたアイスクリームが常時20種類以上並んでいます。

ポラーノのアイスは、ふんわりとクリーミーな舌触りが持ち味。不動の人気はバニラやごま、宇治金時などですが、季節ごとに登場するフレーバーの中には他では味わえないユニークなものも。市内の人気豆腐工場の豆腐を使った夏限定の「冷やっこ」はそのまま食べても濃厚な大豆の風味が絶品なのですが、なんと鰹節とだし醤油をトッピングサービス!

塩気が甘みと旨味を引き立て、ハマる人続出です。甘酸っぱい「いちごマール」、美人ジャムという別名を持つ新作の「ルバーブ」、カラフルでリッチな「フルーツミック」など、おすすめはとてどもひとつに絞りきれません。



一関ICから車で約10分ほど

出来立てのジェラートはたっぷり空気を含んでふんわりしてるんです。新鮮な美味しさを味わって欲しいから、うちでは隣の工場毎日作るのがこだわりです。「とうふ」は、そもそもは美味しい豆腐探りから始めたこだわりのフレーバーですが、鰹節とだし醤油をトッピングしたのはほんの遊び心(笑)。甘いものが苦手な男性にもファンが多いんですよ。

店長 佐藤祐子さん
手づくりアイスクリームの店 ポラーノ
☎0191-39-2272

冷たいを食べたい① アイスとだんごのコラボスイーツ

厳美渓レストハウスの「いつくしだんご館」で味わえるのは、夏にピッタリな和風スイーツ「アイスだんご」。抹茶や粒あん、栗をトッピングしたバラアイスの下には、たっぷりの小豆あんと名物のだんごが。アイスや小豆あんのさっぱりとした甘みとだんごのモチモチ食感で、食べ飽きない美味しさです。
いつくしだんご館 ☎0191-29-2033

冷たいを食べたい③ 地場産の山ぶどうソフトクリームはここだけの味

市内大東町の山ぶどうを主原料にした「果汁原液ジュース徳林」は大原山ぶどうの会が生産・販売する特産品。その原液ジュースと地元牛乳で作る「山ぶどうソフトクリーム」は色鮮やかな紅色が印象的で甘みと酸味の程よいバランスのオリジナルスイーツ。産直大東でしか味わうことができない逸品です。
産直ふるさと大東 ☎0191-75-3134

冷たいを食べたい② 暑い夏には、シェイプアイスがピッタリ!

シェイプアイスといえばハワイで人気上昇中!カップの下にはアイスを、その上に細かくて柔らかなボール状のかき氷。メロン・ブルーハワイ・レモン・イチゴの4種のシロップでトロピカルな「レインボー」、イチゴミルク、和風の「白玉抹茶あずき」のほか、10種類あるシロップをお好みでチョイスも。口だけのよい新感覚アイスがこの夏話題になりそう!
園道の駅かわさき がつり亭 ☎0191-48-3458

冷たいを食べたい④ ハンドメイドのラベンダーフレーバーに感動

牧場内ラベンダー園に咲いた花を摘み取り、乾燥後に独自製法でパウダーにしたものをパナアイスに加えたのが、館ヶ森アーク牧場アイスクリームのラベンダーソフトクリーム。パナとほとんど同じ白さのソフトですが、食べた後にラベンダーのさわやかな香りが口のちびっぴりに広がります。
館ヶ森アーク牧場 ☎0191-63-5100