

# 月の国

AO NO KUNI FUDAI

# ふだい

## 北緯40° 東端の地球村

普代村では様々な“青”色に会うことができます。

遠い空には“水色”がにじみ、それがグラデーションを描きながら“空色”になっていきます。

その真下には“紺色”や“藍色”、“群青色”、“瑠璃色”など、ありとあらゆる青色が黒崎やネダリ浜、キラウミやまついそ公園など、村の各地で見ることができるのです。

見たことがない青色、心に残る青色、誰かに伝えたい青色が普代村にはあるのです。



断崖から海に直接落ちる  
岩手県最大落差150mの滝



あんもらのたき

## アンモ浦の滝

海に直接流れ落ちる珍しい滝。黒崎に建つ国民宿舎くろさき荘の庭から階段を下りた先にあるアンモ浦展望台から眺望をたのしめます。



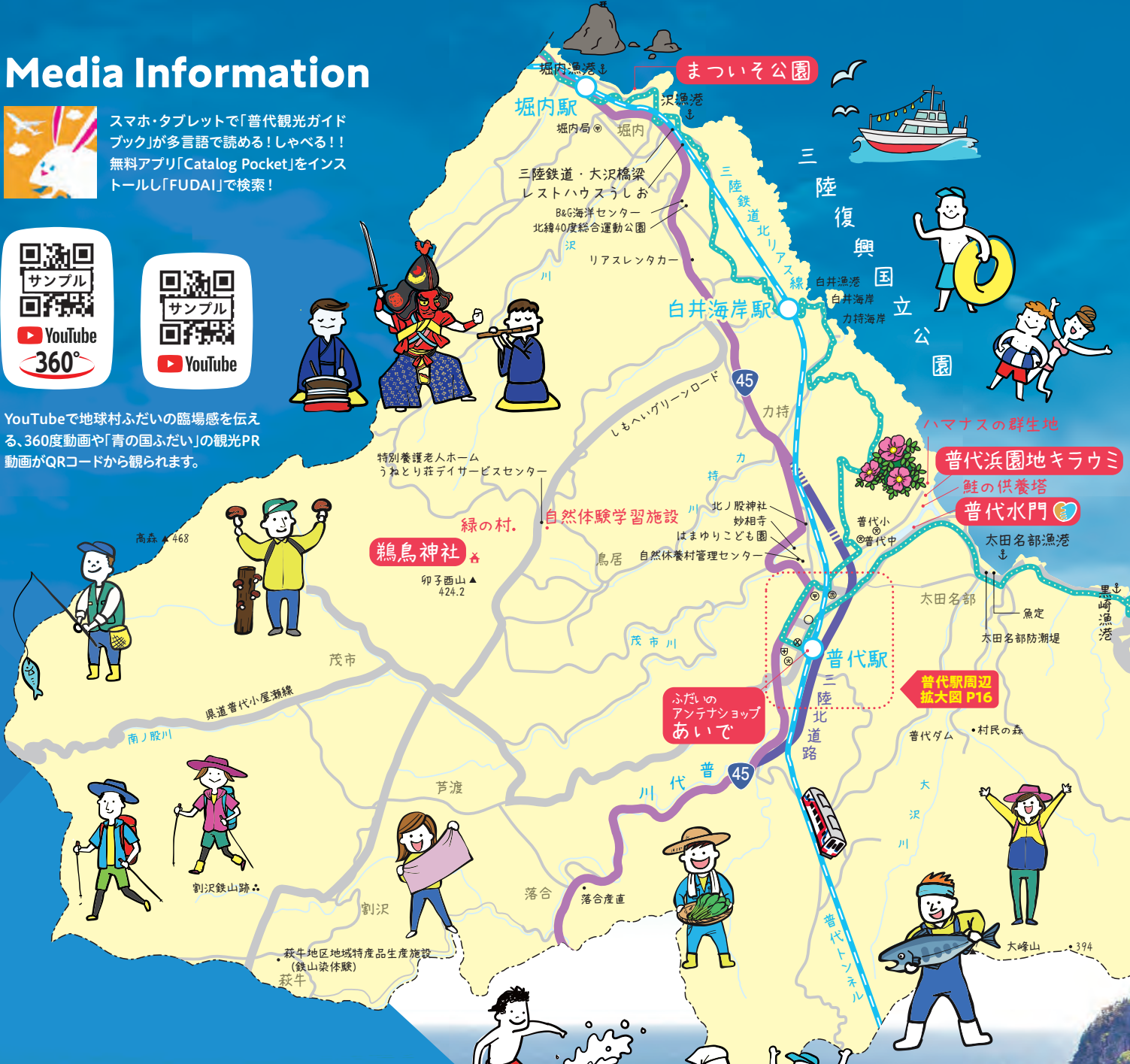
# Media Information



スマホ・タブレットで「普代観光ガイドブック」が多言語で読める!しゃべる!!  
無料アプリ「Catalog Pocket」をインストールし「FUDA」で検索!



YouTubeで地球村ふだいの臨場感を伝える、360度動画や「青の国ふだい」の観光PR動画がQRコードから観られます。



# Access Information

## 自動車

- 岩泉經由…東北自動車道盛岡I.C  

盛岡	国道455号	岩泉	しほへいグリーンロード	普代
	100分		30分	
- 久慈經由…八戸自動車道九戸I.C  

九戸	国道281号	久慈	国道45号	普代
	50分		40分	

## 電車・バス

- JR東北新幹線盛岡駅  

盛岡	JR山田線	宮古	三陸鉄道北リアス線	普代
	2時間		1時間	
- JR東北新幹線二戸駅  

二戸	JRバス	久慈	三陸鉄道北リアス線	普代
	70分		40分	
- 岩手県北バス106急行  

盛岡		宮古	三陸鉄道北リアス線	普代
	2時間10分		1時間	





# 01 陸中 黒埼灯台

日本の灯台50選に  
選ばれた白亜の灯台

# みちのく 潮風トレイル

黒崎めぐり



みちのく潮風トレイル  
Michinoku Coastal Trail

青の国ふだいを歩く

青い海、青い空、白亜の灯台、  
北緯40度「青の国ふだい」を  
のんびりじっくり歩いてみませんか。  
三陸復興国立公園に指定される普代の海。  
美しい大自然に包まれ、  
人々の暮らしに触れる旅へ。



Point of Trip  
みちのく潮風  
トレイル  
とは？

02  
かりよんのかね  
カリヨンの鐘  
「幸せの鐘」といわれるカリヨンの鐘は、家族やカップルで鳴らすと幸せを呼び込んでくれる鐘。青い海と空に向かって、爽やかな音色を響かせてみませんか。

01  
りくちゅうくろさきとうだい  
陸中黒埼灯台  
東北一の高さを誇る、海拔130メートルの断崖に位置する白亜の灯台。光の届く距離は東北一の30海里(約55km)に達します。「日本の灯台50選」に選定。



縁結び  
スポット





くろさきてんぼうだい  
黒崎展望台

05

久慈市に至る北三陸の海岸段丘の地形や、彼方まで続く水平線を望む展望台。遮るもののない眺望は、初夏のやませが吹く様子や、満天の星空観察にも最適。



YouTube



05 黒崎展望台

水平線と北三陸ジオのパノラマが広がる



「幸せの音色」  
青の大海原にこだまする

カリヨンの鐘

02



黒崎砲台跡

藩政時代から幕末の歴史に思いをはせる



Point of Trip

三陸ジオパークとは？

ジオパークは「大地の公園」を意味し、太古の地層からその土地の動植物、人々の歴史や文化、産業などを丸ごと楽しむ場所のこと。三陸ジオパークは、青森県八戸市から宮城県気仙沼市に及ぶ、日本最大のジオパークです。普代村には「黒崎」や「普代水門」、「割沢鉄山跡」のジオサイトがあり、地球の壮大な営みに触れることができます。

北緯40°シンボル塔

北緯40度の地球村ふだいを体感しよう



04

くろさきほうだいあと

黒崎砲台跡

藩政時代に盛岡藩によって、沿岸警備所だった黒崎に建てられた御台場(砲台場)の跡。戊辰戦争の際、実際にこの砲台から砲撃が行われたと伝わります。

03

ほくい40としんぼるとう

北緯40°シンボル塔

世界の平和を願い建てられた、高さ4メートルのシンボル塔。太陽光エネルギーで地球儀が回転し、世界中の北緯40度にある都市を見ることができます。

04



# ネダリ浜自然歩道

眺める爽快ルート  
海に切り立つ断崖を

## 08

ネダリ浜自然歩道 ねだりはましぜんぽどう

黒崎漁港からネダリ浜間のゴツゴツとした岩場の波打ち際を進む遊歩道です。晴れていれば素晴らしい景観を楽しめますが、海が荒れている場合は無理せず迂回してください。

ネダリ浜  
堀内駅

青の国ふたいを歩く  
みちのく  
潮風トレイル

断崖に囲まれた  
プライベートビーチへ

# ネダリ浜

堆積岩チャートが風化、「ネダリ浜の白壁」は  
普代の不思議スポット

## 06

ねだりはま  
ネダリ浜

## 06

ネダリ浜自然歩道で黒崎展望台と結ばれており、浜北側の手掘トンネルや断崖の道を通る、冒険心いっぱいの散策が魅力。海釣りスポットとしても人気です。



ふだいすいもん

## 普代水門

普代川の河口に建つ高さ15.5メートルの水門。明治津波15メートルを想定した東北最大級の水門で、2011年の津波では村中心部への浸水を食い止めました。

太田名部防潮堤の高さも  
15.5メートル

# 09 普代水門

「奇跡の水門」  
民家被災と死者ゼロ

# 黒崎漁港

ネダリ浜  
自然歩道への玄関口

## 07

黒崎漁港 くろさきぎょう

## 07

黒崎展望台まで、約1.2キロに渡り整備されたネダリ浜自然歩道の入り口。奇岩の連続する波打ち際を通り、黒崎展望台へは130メートル超の落差を行く。

### Point of Trip

繰り返されてきた震災

## 明治、昭和の津波の記憶

普代水門は昭和59年に完成しました。当時の村長・和村幸得氏は明治津波の15.2メートル超の水門と防潮堤にこだわり、建設の実現を果たしました。津波防災の記憶を未来に伝える取り組みは、今なお続きます。







10

# 普代浜園地 キラウミ

きらめく青い海を  
めいっばい遊ぼう！



家族みんなで磯遊び、  
海とふれ合おう

12

まついそ公園



大沢橋梁 11

三陸鉄道が一時停車する  
見晴らしい橋梁と  
『あまちゃん』に登場の名物駅



夫婦岩 13



あまちゃん  
ロケ地 14  
堀内駅



12

大沢橋梁 おおさわきょうりょう

三陸鉄道堀内駅の南側にある、高さ30メートルの鉄道橋。ドラマ「あまちゃん」では、近くの海岸から夏っぱがが大漁旗を振るシーンが撮影されました。

10



ふだいはまえんちきらうみかいすいよくじょう

普代浜園地キラウミ海水浴場

幅約600メートルに渡り輝く砂浜が広がる海水浴場。海水浴やBBQ、デイキャンプが楽しめます。無料のトイレやシャワー室、更衣室、駐車場も完備。

縁結び  
スポット

13

めおといわ  
夫婦岩

まついそ公園の少し沖合に、二つの大きな岩が並びます。東日本大震災当時は岩の間にしめ縄が張られ、大津波にも切れなかったという縁結びスポット。

あまちゃん  
ロケ地 堀内駅 ほりないえき

ドラマ「あまちゃん」に「袖が浜駅」として登場した、三陸鉄道の無人駅。駅のホームからは太平洋のパノラマが広がり、堀内漁港を眼下に望みます。





# 海釣り

「どこでも釣れる」が普代の魅力  
 「気軽に釣れる」が普代の魅力  
 浜から、磯から、船上から  
 太公望のパラダイス！



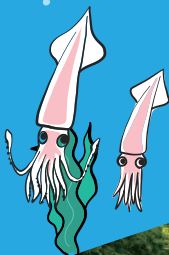
ネダリ浜



シーサイドライン



ヤリイカ  
 ● 10~12月



スルメイカ  
 ● 7~8月



チカ  
 ● 12~2月



カレイ  
 ● 6~7月



タナゴ  
 ● 5~7月



ソイ  
 ● 6~7月、  
 ● 9~12月



アイナメ  
 ● 6~7月、  
 ● 9~12月



Point of Trip  
 磯釣りの獲物

ドンコ  
 ● 6~7月、  
 ● 9~12月



## Fishing Information

### 船釣りの申し込みは？

貸切や乗合の釣り船が、太田名部漁港から出航しています。詳しくはウェブサイトをご覧ください。



<http://www6.plala.or.jp/shoukoumaru/>

### 遊漁券購入は？

川釣りの遊漁券は、普代村漁協でご購入ください。日釣り券540円、年券3,240円です。☎0194-35-3111

### エサの購入は？

普代郵便局隣の「まるに商店」では、釣り餌を販売しています。☎0194-35-2201

### ！注意事項！

- 安全のため、必ずライフジャケットを着用してください
- 川釣りの遊漁券販売(解禁期間)は3月1日~9月30日です。普代村内は、岩手県内共通遊漁券の地域から外れていますので、普代村漁協にて遊漁券をお求めください。

Point of Trip  
 川釣りの獲物

川釣り解禁  
 3/1~9/30

普代川

ヤマメ



イワナ



アママス



# 川釣り

集落を過ぎて、  
 上流のポイントへ  
 大自然の中で満喫する  
 オトナの休日



茂市川







陸中沿岸地方の廻り神楽



うのとりかぐら

# 鵜鳥神楽

国指定重要無形民俗文化財

鵜鳥神社の神霊を移した獅子頭を権現様とする山伏神楽の一種。毎年1月から3月にかけて、隔年で岩手県久慈市までの「北廻り」、釜石市までの「南廻り」で巡行する神楽です。巡行は各地の神楽宿や公民館などで行われ、全53演目の中から舞が披露され、祈禱が行われます。

天の岩戸に閉じこもった天照大神を連れ出す古来の神話に基づいた「岩戸開」の舞

厄難を祓う祈禱の舞「山の神」。山伏神楽の粋を汲んだ、鵜鳥神楽最高の舞です。



YouTube



神楽巡行の初めに行われる「舞込み」。宿主が権現様を迎え入れる大切な儀式です。



般若の面を付け、鬼となった岩長姫を退治する「日本武(やまとたける)」の舞です。



観客との掛合いで親しまれる「恵比寿舞」。地元で根ざした鵜鳥神楽の特徴的な舞です。



ふだいぼんおどりほぜんかい

## ふだい盆踊り保存会

岩手県北に広がる「ナニヤドヤ」系盆踊り。かつては農家の長男が覚える踊りでした。即興の歌や衣装も見もの。



ふだいあらいそだいでい

## ふだい荒磯太鼓

自然と共生する人々の命の叫びを表現した、岩場に轟く波音のような勇ましい創作太鼓。



なかのりゅううのとりなずまい

## 中野流鵜鳥七頭舞

普代中学校に受け継がれる新伝統芸能。中野七頭舞と神楽を取り入れた、躍動感あふれる演舞。



鵜鳥神楽のほかにも、普代村では新しい伝統芸能が生まれ、継承されています。海フェスタやふだいまつりなど、村内外のイベントなどで披露されています。

## 普代の芸能







Point of Trip  
屋根にも  
♡



本殿

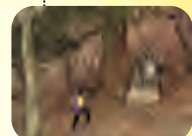
遥拝殿



激レア!



縁結び  
スポット



樹齢千年、義経による植樹とも伝わり、縁結び等の信仰を集める杉。



紙でこよりを作って池に投げ、水に沈めば願い事が叶うという場所。



杉の根元から湧く清水で目を洗うと、眼病が治ると伝わるポイント。

大々吉

挑戦 おみくじに

縁結びのパワースポット

# 鵜鳥神社

海の安全や豊漁を祈願し、縁結び、安産の神様として信仰される神社。卯子西山(うねとりさん)の山頂に本殿を祀り、地元では「うねどり様」と親しまれています。全国でも珍しい「大々吉おみくじ」が出ることや、境内の松の枝を男性が右手、女性が左手で結び合わせると願いが叶うという、恋愛成就のパワースポットとしても知られています。

Point of Trip

遠野市の「卯子酉様」の総本山がココ!



赤い布を左手だけで木に結ぶと願いが叶う、恋愛成就のパワースポットとして名高い遠野市の「卯子酉神社」の自家本元!

## 義経北行伝説

鵜鳥神社には、源義経が金色の鵜を見て海上安全と武運長久を祈念し、神言を授かったという伝説が伝わります。他にも普代村には「藤九郎様」、「清河羽黒権現」の義経伝説スポットが残ります。



- 青森
- 八戸
- 久慈
- 鵜鳥神社
- 盛岡
- 宮古
- 遠野
- 釜石
- 奥州平泉

### はつどうきせんのみ 発動機船の碑

まついそ公園と黒崎展望台に建つ、宮沢賢治の大正14年三陸旅行を記念した詩碑。



### わりさわつざんあと 割沢鉄山跡

南部藩直轄の鉄山跡。「たたら製鉄」により年間約400トンもの鉄が生産されました。



縄文時代から人々が暮らしてきた普代村。平安の始めには「鵜鳥神社」が建立され、源義経伝説のほか、伊能忠敬、宮沢賢治も旅した歴史文化の香る地です。

## 普代の歴史







三陸復興国立公園 | 岩手県普代村 | 観光ガイドブック



# ふだい

見どころ編

北緯 40° 東端の地球村  
N40





歴史にふれるルート、海岸散策ルート、海と山の両方を満喫するルートなど、2~4時間の通年プログラムを用意。「海のアλπ」普代で冒険心たっぷりのトレイルを楽しもう。

普代村の民家に宿泊しながら、農業や漁業の体験を行ったり、昔のおやつ作りに挑戦するプログラム。新割りなど、山や海に暮らす普代村ならではの体験が待っています。

萩牛地区にあった鉄山の、沢水で浸かった手拭いが独特の色に染まり、虫除けにも効果があると珍重された染物を復活させたのが鉄山染。世界に一つのハンカチ作りに挑戦しよう。

### みちのく潮風トレイル

まるごと家業体験

鉄山染

青の国ふだいで

# 体験



# 馬験

体験の問合せ先  
☎0194-35-2114  
(普代村役場政策推進室)

三陸の漁師体験

郷土料理体験

### 鵜鳥神楽

5~6月の「すき昆布づくり体験」、7月の「ウニの殻むき体験」、9~12月にはサケの「定置網早朝網起こし体験」や「新巻鮭づくり体験」を用意。世界屈指の漁場で漁師仕事を体験しよう。

水で練った小麦を薄く延ばして汁で煮る「ひつつみ」や、地元で愛される「豆腐田楽」など、昔ながらの伝統食や季節ごとの旬の郷土料理を作る、通年プログラムを用意しています。

勇壮な舞を間近で観覧し、鵜鳥神楽の特徴でもある客席と舞手との掛け合いを体験。鉦囃子や舞手の足運びなどを学びながら、歴史や伝統を体験する2時間程の通年プログラムです。





## 国民宿舎くろさき荘

北緯40度、黒崎の海辺の高台に建つ宿。海側に客室が並び、大浴場や食堂からも開放感たっぷりのオーシャンビューが楽しめる。獲れたての海の幸が並ぶ料理プランから、ビジネスプランなど、幅広い宿泊プランが嬉しい。

☎0194-35-2611 住 普代村2-84-4

時間/in15:30、Out 10:00、

日帰り入浴 13:00~21:00(火曜は16:00~21:00)

設備/客室36室(和室・バストイレ付き特別室)、大広間、大浴場、売店

¥1泊2食7,020円~(1室3名利用)、

日帰り入浴大人420円、小学生210円、幼児無料

<http://kurosakisou.jp>

ふだいに泊まろう

# 宿泊

guide



## 味ん宿みちあい

100年以上続く神楽宿として、廻り神楽や旅人を泊める地域の宿のルーツを持つ民宿。6~7名で利用できる炉端が人気で、アワビの田楽など豪快な磯料理が楽しめる。トレイル客や釣り人からの口コミで愛されている。

☎0194-35-2555 住 普代村2-17

時間/in 15:00 Out 10:00

設備/客室11室、大広間、炉端、男女浴室、

洗面所、バリアフリー対応トイレ

¥1泊2食7,560円~(長期滞在要相談、子供料金設定あり)



くろさきおとときキャンプ場&くろさきキャンプ場

## 黒崎オートキャンプ場&黒崎キャンプ場

爽やかな木立に囲まれ、芝生や砂地が広がるキャンプサイトに、4か所の共同炊事場と2か所のトイレを設備。国民宿舎くろさき荘で日帰り入浴を利用しながら、アウトドアを楽しめるのが嬉しいポイント。

☎0194-35-2115(普代村役場農林商工課)

期 5~10月

設備/オートキャンプ場23区画、キャンプ50張、

簡易水洗トイレ、炊事棟

¥オートキャンプ場1区画2,000円、

キャンプ場1人300円



キャンプ guide

## 周辺観光 guide

すこ〜し足をのばせば、普代周辺にはきれいな景色や遊べるスポットが満載!

オススメ★観光

\\ 久慈琥珀博物館 //

### 久慈市

ドラマ「あまちゃん」ロケ地の久慈市。日本最大の琥珀の産地で「北限の海女」に出会う旅へ。

オススメ★観光

\\ 北山崎 //

### 田野畑村

200メートルの断崖が連なる「北山崎」で、漁師のサツパ船体験や断崖クルーズを楽しもう。

オススメ★観光

\\ 浄土ヶ浜 //

### 宮古市

岩手三陸沿岸の中心部。ウミネコと遊ぶ遊覧船に乗り、白砂の景勝地「浄土ヶ浜」を巡ろう。

オススメ★観光

\\ 道の駅の観光物産館ばあふる //

### 野田村

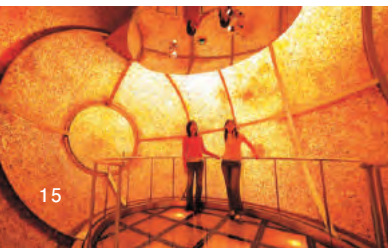
特産品の「のだ塩」を使ったソフトクリームや、地元産「山ぶどうワイン」のワイナリーが人気。

オススメ★観光

\\ 龍泉洞 //

### 岩泉町

ドラゴンブルーに輝く地底湖で有名な日本三大鍾乳洞「龍泉洞」や、「うれいら商店街」の散策へ。





# ふだいの お土産

海の幸から里山の幸、  
特産品を使ったお菓子や加工品など、  
普代のお土産は自然の恵み  
たっぷりの逸品ぞろい。



すき昆布の他にも  
オススメいっぱい！



温かいラーメンのほか、  
冷やし中華や中華ざるでも



## ふだい 昆布らーめん

普代産昆布を使った、昆布が香るもちもち食感の美しい緑色の麺。



シャキシャキ食感のヘルシー食材

## 塩蔵わかめ

三陸の栄養満点な海で育った、海洋ミネラルたっぷりの普代のわかめ。外洋に近い荒波が、肉厚な食感を生み出します。

海の風味旨みを詰め込んで

## だしこんぶ

しっかりとした昆布の風味と旨みたっぷりの出汁がとれる、香り高い普代の大判肉厚昆布。料理好きの方へのお土産に。



楽しい食感のヘルシーな海藻



磯の風味が香る三陸の味覚

温通すると色が変わる！



## ふのり

普代村では味噌汁の具の定番品。できあがった味噌汁に入れるだけで簡単に食べられます。和え物やサラダにもぴったり。

## マツモ

お吸い物や酢の物などに使われる、三陸特産の海藻。つるつとした食感とシャキシャキの歯ごたえをお楽しみください。



何でも使えるネバネバ食材

## ふだいのねばり (株)青の国ふだい

食物繊維たっぷりのアカモクと叩きめかぶを合わせた、ごはんのお供。麺類へのトッピングや納豆やえにもおすすめ。



ほんのりいかの潮味が香る

## いかせんべい (三船製菓)

ほどよい甘さに適度な歯ごたえ、いかの形とほんのり香るいか風味がくせになる、普代の定番土産です。



普代の駄菓子定番商品

三陸沿岸はしいたけの一大産地



赤字を皆で食べ尽くそう！

## 三鉄赤字せんべい

三陸鉄道の赤字を挽回すべく開発。たっぷりのゴマと青のりがちりほめられ、クッキー風の味わいが特徴です。



## かりんとう

普代周辺のかりんとうは、うずまき丸型がスタンダード。素朴な味わいの普代駄菓子は、お土産にも喜ばれる一品です。

## 干しいたけ

傘が大きくて肉厚な普代産原木しいたけを、天日に干して乾燥させた干しいたけ。出汁や煮物に幅広くお使いください。



ふだいのお土産は  
自然からの贈り物。



普代のお土産  
教えちゃつよー

三陸初夏の濃厚な  
味を届けます



### うに

初夏から漁が行われる普代のうに。旬の季節の生うにのほか、瓶詰めで通年販売される塩うにの味も格別です。

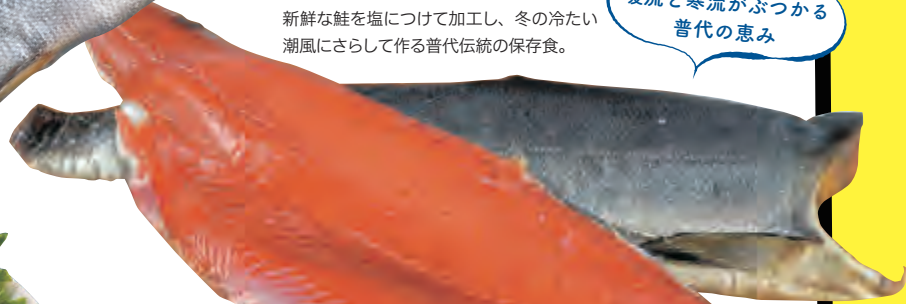
### 普代サーモン

魚種が豊富な普代の海で、一番の水揚げを誇る鮭。秋の港は鮭の定置網漁船で活気に溢れます。生食や加工品が豊富な三陸の恵みをどうぞ。

### 新巻鮭

新鮮な鮭を塩につけて加工し、冬の冷たい潮風にさらして作る普代伝統の保存食。

暖流と寒流がぶつかる  
普代の恵み



### 鮭フィレ

三枚におろして骨を処理した鮭の半身を、手軽に新鮮なまま味わえる真空パックで販売。

### いくら

潮の香りがはじける大粒いくら。塩漬けや醤油漬けなど店ごとの味をお楽しみください。

普代産いくらと昆布をセットで



### 北三陸の贈り物 (越戸商店)

いからの醤油漬けと、昆布巻きの贈答パッケージ。薄味で柔らかく煮付けられた昆布巻きの上品な味わいをどうぞ。

バラエティ豊かな  
海の味わい

### ふだいの浜小鉢 (嵯峨商店)

きざみ昆布煮や塩いくら、味付けたこなど普代の海の幸を詰め込んだ6種類のおかず。食卓のもう一品、ごはんのお供に。

爽やかな風味の  
柔らかカルビ  
ピリ辛味のこく旨ホルモン

### 生たれカルビ・ 生たれホルモン (上神田精肉店)

普代産刻み昆布たっぷり「特製生たれ」に漬け込んだ、旨みたっぷり味付カルビとピリ辛味のホルモン。りんごの甘みが隠し味です。



### 普代おでん

結びすき昆布に、すき昆布入りのさつま揚げとちくわ、すき昆布を練りこんだ汁物用せんべいが入った、普代の新定番。

昆布が効いた  
ご当地グルメ



### 寒じめほうれん草

濃厚な緑色と縮れた厚い葉肉が特徴のほうれん草。普代村の山間部で生産され、寒さに耐えたつぶりの甘みを蓄えます。

甘みたっぷり  
普代の里山の幸



### 鉄山染

割沢鉄山が発祥の染物で、鉄山の水と染料が生み出す優しい色合いが特徴。虫除け効果もあると珍重された品です。

自然が生み出す  
優しい風合い



普代の名産品はここで!!  
ふだいのアンテナショップ  
「あいだ」





# ふだいの すき昆布

栄養たっぷり、普代の海で育った昆布。  
漁師さんたちが大切に手をかけ、大きく美味しく育ちます。  
鮮やかな緑の宝物「ふだいのすき昆布」をご紹介します。

昭和40年代から始まった、普代村のすき昆布作り。栄養豊富で良質な普代の海でたくましく育った昆布を、手間を惜まず丁寧に加工。美しい緑色と柔らかい食感が特徴の普代村産すき昆布は、岩手県でも一、二位を争う生産量・販売量を誇る普代村自慢の昆布。すき昆布の未利用部分を加工した昆布の味わいや肉厚部位の食感を楽しむ、新しい昆布商品も豊富。おやつやお土産のほか、昆布ブラザーズなど、美味しく楽しく海と楽しむ、普代の宝物です。

how to make suki-konbu

すき昆布が  
できるまで



START

その1

昆布を茹でる

すでに美味



その4

木枠に均等に広げる



その2

水槽で冷やす

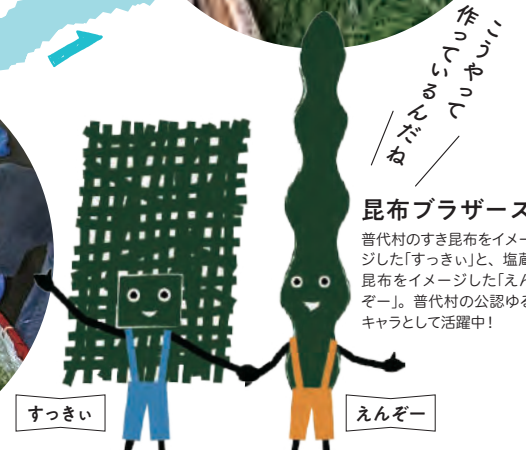


きれいな  
緑色に  
なったね



その3

カッターで細く刻む



昆布ブラザーズ

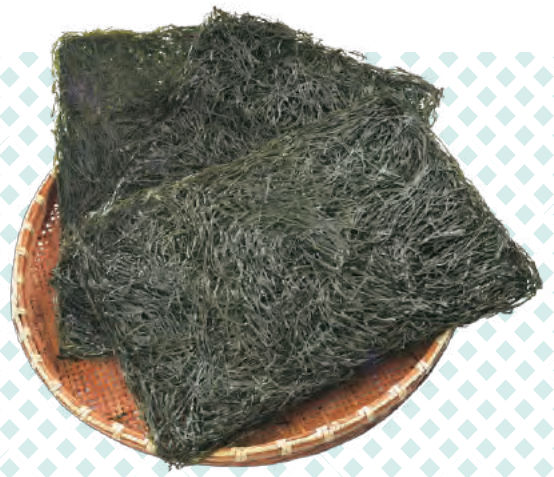
普代村のすき昆布をイメージした「すっかい」と、塩蔵昆布をイメージした「えんぞー」。普代村の公認ゆるキャラとして活躍中!

すっかい

えんぞー



# すき昆布の、 美味しい食べ方



普代村特産のすき昆布は、肉厚で柔らかく幅広い料理に使えるおいしい逸品！  
ご家庭の定番食材に、普代のすき昆布はいかがですか？

oishii teiban recipe

おいしい定番レシピ

## すき昆布の煮付け

材料	すき昆布	.....1/2枚
	A	
	油揚げ	.....1/3枚
	にんじん	.....1/3本
	干しいたけ	.....3~4枚
	さつま揚げ	.....2枚
調味料	酒	.....大さじ3
	砂糖	.....大さじ2と1/2
	しょうゆ	.....大さじ4
	サラダ油	.....適宜

作り方

- 1 すき昆布をたっぷりの水で戻す。
- 2 Aの材料を全てせん切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、鍋にすき昆布を加え、油が回ったらAの材料を順に加える。
- 4 酒、砂糖、しょうゆを加え、煮汁が少なくなるまで7~8分煮る。ひと混ぜして盛り付ける。



## お土産にピッタリ!! 昆布の商品



### まいにち昆布

手軽で使い勝手のいい細切りの塩蔵。おいしいふだい昆布をまいにち食べてほしい。そんな思いから誕生した商品。

サラダや煮物、炒め物など幅広い料理に使えます



### すき昆布

ふっくら肉厚、柔らかい歯ごたえの普代のすき昆布。水で戻して食べる手軽な保存食。



### 鼓舞焼き

普代産昆布を入れた白あんを、昆布の粉末を混ぜた生地で包んだら焼き。あんの甘みにほのかな塩味がスパイスとなりクセになる味わい。  
下川原商店 ☎0194-35-2037

しゃぶしゃぶには  
胡麻ぼんと梅ぼんをどうぞ



### 生たれシリーズ

【特製生たれ・金煎胡麻ぼん・香醇梅ぼん】

お肉屋さんが開発した、非加熱製法の自然な味わいが特徴の、普代産刻み昆布入り焼肉のたれ。

上神田精肉店 ☎0194-35-2210



### 昆布バー

小腹が空いたときに片手で食べられるヘルシー菓子。白ごまやオートミール、コーンフレークに昆布の粉末を加え、ミネラルや食物繊維が豊富。

三船製菓 ☎0194-35-2020



### 普代村 こんぶ饅頭

普代産昆布の粉末をたっぷりと練り込んだ、ツルツル食感の手延べうどん。



青の国ふだいの美味しい

# 商店 & 食堂めぐり

ドライブ・商店編

旅のおやつやお土産を求め、  
 普代村の商店街をてくてく散策。  
 普代自慢の昆布商品はもちろん、  
 地元で長年愛されてきた  
 お菓子やおつまみ、そして  
 新鮮な魚介を使った商品など、  
 たくさんのお宝に出会うまち歩きです。



オススメ商品は  
物産ページでも

「あいで」は「行こう」という意味の方言!



ふだいのあんてなしっふ「あいで」  
**1** ふだいのアンテナショップ「あいで」

ふだいのあんてなしっふ「あいで」

☎0194-35-2411 住 普代村9-5-3 時 8:00~17:00 休 年末年始

三陸鉄道普代駅の構内にある土産店。岩手県屈指の魚種を誇る、  
 質が良い普代の海で採れた、昆布やアカモクを使ったお土産、普  
 代の銘菓などが勢ぞろいするお店です。

おみやげならここで



こぶじお

普代産の昆布を細かく刻んで、昆布の旨味が楽しめる風味塩に仕立てました。毎日のお料理や、食卓塩にどうぞ。



すき昆布

柔らかく食感が自慢の、普代産すき昆布。お徳用から小分けパックまでそろそろ。



サケとったどー!

緑の村・  
 鶏島神社  
 卯子西山 ▲  
 424.2



さがしやうてん  
**3** 嵯峨商店

北三陸産にこだわり、築地にも高級魚を送っている嵯峨商店。主力商品は秋から冬が旬の鮭で、  
 モンドセレクション大金賞を7度も受賞した「アイスクヤビア」がおすすめ。

☎0194-35-3321 住 普代村13-142-7  
 時 8:00~19:00 休 無休

冷凍配送もできる  
 「まやの塩辛」や「塩うに」、  
 「いくら醤油漬」も人気!

ニンニク味噌が効いた豆腐田楽、  
 ビールのお共にもぴったり!



まるこしやうてん  
**2** マルコシ商店

地元で40年以上にわたり愛される鮮魚店。  
 春は早採りわかめ、夏は生うに、秋には鮭やイクラ、松茸などの新鮮な食材が並ぶ。店頭で販売される炭火の豆腐田楽もおすすめ。

☎0194-35-2233 住 普代村13-140-4  
 時 8:00~20:00 休 なし

鮮魚に加えおにぎりやお弁当もあるよ!  
 女将さんの笑顔がステキ!





# 商店 & 食堂めぐり

まちなが・食堂編

新鮮な海の幸を使った料理や、  
地元のイチオシの看板メニュー。  
まちなが商店街から  
海岸や港を訪ねれば、  
温かくて魅力あふれる店主や  
地元の人とのふれ合いも待っています。  
いざ、普代のおいしい食堂めぐりの旅へ。



## 114 さっちゃん田楽

がっつりとにんにくの効いた豆腐田楽は、夕食のおかずや酒の肴にぴったりなおトナ味。40年ほど前からおばあちゃんを作っていた評判の味を、お嫁さんが受け継いでいます。

☎0194-35-2524 ④ 普代村13-63  
🕒16:00~18:00 🌙月~水曜



## 115 お食事処 いち龍

元は商店街通りにあった、創業から50年近い歴史を持つまちながの食堂。観光客へのおすすめは魚介たっぷりの「浜ラーメン」。「麻婆メン」は地元リピーター率が高い人気メニュー。

☎0194-35-2653 ④ 普代村14-111-15  
🕒11:00~15:00、17:00~20:00 🌙不定休



## 116 ピーターズ・カフェ (ハックの家)

「ピーターズピザ」など種類豊富なピザメニューや、ランチの日替わりメニューが人気のカフェ。店内では福祉作業所で作られた、伝統の「裂き織り」商品を展示販売しています。

☎0194-36-1799 ④ 普代村9-5-3  
🕒10:00~17:00  
(ランチ営業11:30~13:30)  
🌙土日祝







### れすとはうす うしお ①① レストハウス うしお

三陸鉄道「大沢橋梁」そばのレストハウス。高台から海を眺める絶好のロケーションが自慢。人気は磯ラーメンや蒸しうに丼、夏場には生うに丼が地元価格で食べられる。

☎090-2023-6947 ☎普代村19-104-13  
🕒11:00~15:00 🏠不定休

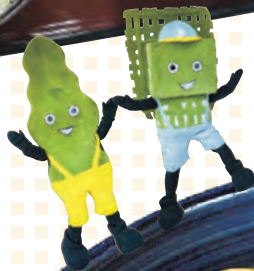
三陸鉄道「堀内駅」で乗降して食べに来るお客さんも多い

### おしょくじどころ うおさだ ①② 御食事処 魚定

時期にはご主人自らウニやアワビの漁を行う、太田名部漁港すぐそばの食堂。昆布うどんやめかぶラーメンが、地元の常連さんや釣り客に人気。豊富な酒種にも目を奪われる。

☎0194-35-3011 ☎普代村6-29-2  
🕒10:00~19:00 🏠不定休

焼魚にアジフライ、ヒレカツがついたボリュームたっぷりの「うおさだ定食」



カツ丼・チャーハン  
!! 腹ペコ集まれ!!  
ぱくっ  
ぱくっ



### みつよししょうどう ①③ みつよし食堂

普代村役場の目の前にあり、昼時ともなれば常連さんで賑わう食堂。カツ丼やラーメン、炒飯など、幅広い人気メニューの中からお気に入りを見つけよう。

☎0194-35-2207 ☎普代村9-10-8  
🕒11:30~19:00 🏠日曜







おみやげならここで

霜柱のようなザクザク食感と、懐かしい甘さ。  
夏の看板商品「あいすきやんでえ」



ドーナツ・大判焼き色々あるよ  
夏限定・手作りソフトは宇宙一!!

5 三船製菓

五代目主人が営む、明治創業の老舗菓子店。「いかせんべい」や「黒糖まんじゅう」などのお土産や、地元のお使い物に人気の「マドレーヌ」など、和洋菓子から駄菓子までお任せあれ。

☎0194-35-2020 住 普代村13-128-1 時 8:00~20:00 休 無休



おみやげならここで

昆布之介  
昆布が練りこまれた餡を包んだまんじゅう



コン・ブッセ

ほんのり塩の風味が香る昆布粉末を使ったブッセ



6 下川原商店

普代の昆布を使った「昆布之助」や「コン・ブッセ」、「鼓舞焼き」のお土産菓子や、和洋菓子を製造する商店。火・金曜限定で製造し、村内各所で販売する調理パンも人気。

☎0194-35-2037 住 普代村13-95-22 時 7:00~21:00 休 無休

火曜・金曜にパン焼いてるよ!



7 上神田精肉店

普代の昆布入り和牛メンチカツなど、おやつにぴったりの出来立て惣菜が豊富に並ぶ精肉店。自社開発の昆布入り「特製生たれ」を使った「生たれカルビ」や「生たれホルモン」もおすすめ。

☎0194-35-2210 住 普代村13-112-6 時 8:00~20:00 休 無休

月に一度、季節のイベント等に合わせ、爆笑必至のコスプレやお振舞いを開催!



カレーパンが密かに美味。



4 (有)まるに

釣り餌や釣り具を販売する、商店街のホームセンター。海釣り用の「塩エラコ」や「イソメ」、「オキアミブロック」などがお買い得。釣りの際にはぜひ立ち寄ろう。

☎0194-35-2201 住 普代村13-128-7 時 8:00~20:00



8 落合産直

地域の農家が集まって運営する産直施設。日曜日の午前中しか営業しないという、穴場の中の穴場。予約でのみ握るという幻の絶品寿司や、新鮮な野菜、海産物を買に行こう。

☎0194-535-3622 住 普代村落合11-42-1 時 8:30~12:00 休 月~土曜日(毎週日曜日のみ営業)

