

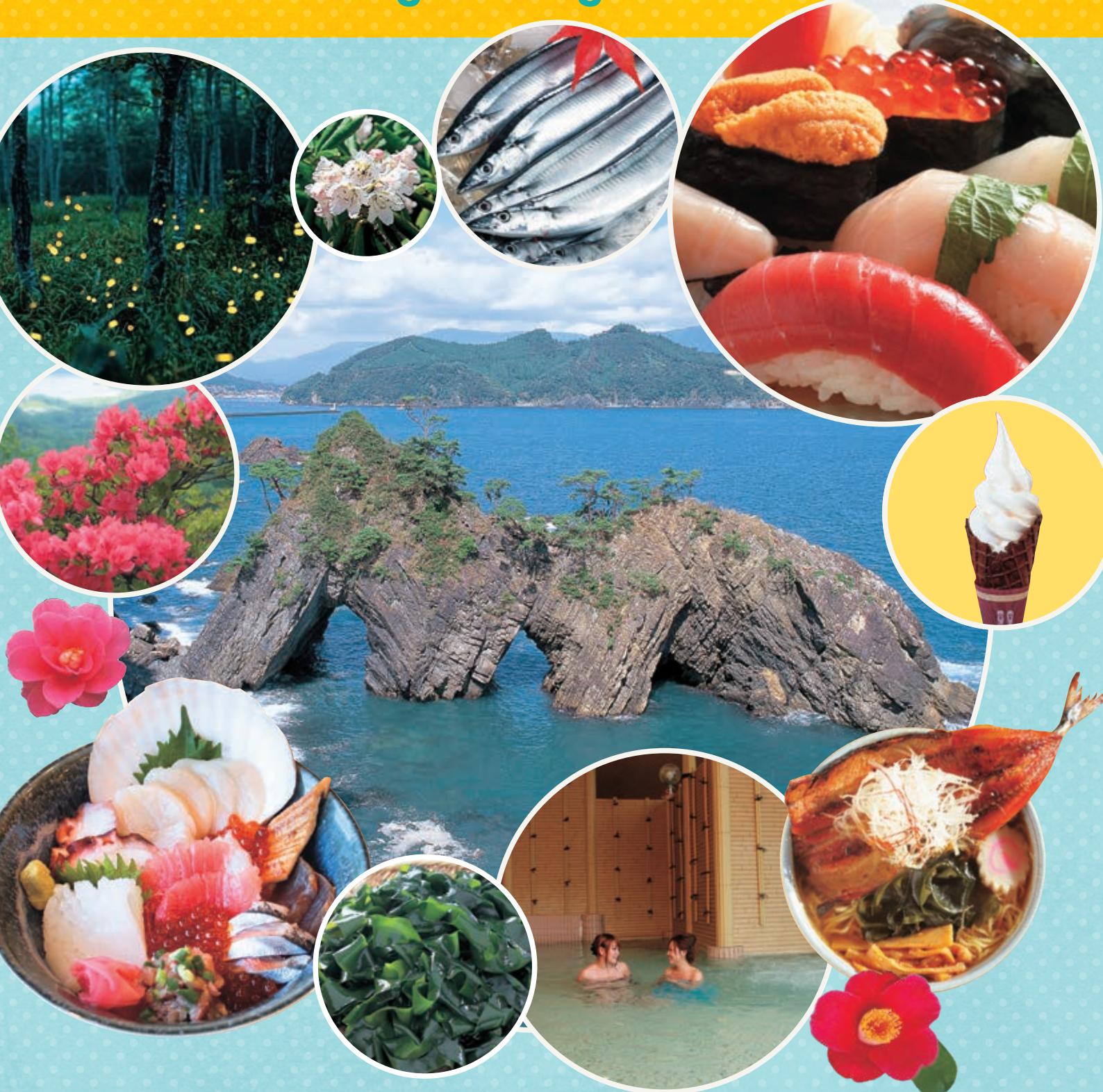
# 大船渡観光ガイド



# OFUNATO



## Sightseeing Guide



岩手県・大船渡市  
IWATE OFUNATO

# 三陸のうまいもん

## 大船渡『さんまら~めん』

大船渡で水揚げされたさんまをラーメンの具材やスープに使うこと、一杯850円とすること。それ以外は名前もスープも各店自由のオリジナリティあふれる個性豊かなラーメンです。市内の飲食店7店舗が味を競っています!

ラーメン  
食べよう!



気仙地方に伝わる  
「おちつき」とは?

大船渡市をはじめとする気仙地区には200年以上前から「おちつき」というおもてなしの習慣があります。遠方からいらした方に、もちやうどんなどの食事を出し、「お腹も心もおちつかせてください」という気仙の人々の心配り、気配りが感じられるものです。

# 美味しい! 大船渡



新鮮! 海の幸

三陸大船渡ならではの獲れたてで新鮮な魚介類を豪快に食すなら、「海鮮どんぶり」や「お寿司」がおすすめ!

旬の魚介と自慢の技を存分にお楽しみください!



## 三陸大船渡 海の恵み

わかめ、うに、ほたて、さんま、あわび、かきをはじめ、さけ、ほや、いか、なまこ…。三陸の豊かな漁場には美味しい自慢の海産物がたくさんあります。

ほや [5月~6月]



うに [5月~7月]



ほたて [通年]



さんま [8月下旬~11月]



あわび [11月~12月]



かき [10月~5月]



## 金・銀の中華そば



## 鍋カツカレー



山盛りの料理を提供することが話題のお店で、以前、テレビで特集された際には、「あふれ部門だと今まで1番」と称賛を受けました。メニューは80種類以上となっており、総重量約2.3kgの「鍋カツカレー」(1,300円)や鯛だしを使用した金(塩味)・銀(醤油味)の中華そば(各800円)、G系ラーメン(1,200円)が人気です。

大衆食堂まるふく 時間/11:00~21:00 猪川町字下権現堂103-5

季節限定! わかめしゃぶしゃぶ

2月頃に採れる「早採りわかめ」のしゃぶしゃぶは絶品! シャキシャキの食感と磯の香り、鮮やかな色を五感で満喫する季節限定の料理です。鮮度が落ちるが早いため早採りわかめは一般市場に多く出るが、地元ならではの春を感じる特別な味です。



## 豆乳ソフトクリーム

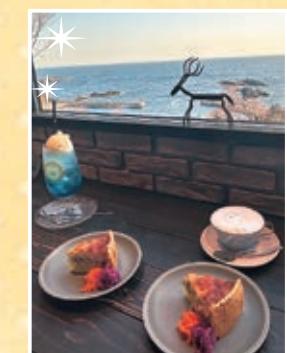


自家製豆乳と生乳をミックスしたほのかな甘さのバニラクリームです。コーンは、定番のものとほろ苦いココアワッフル味の2種類から選ぶことができます。

丸橋とうふ店 ☎0192-26-5328



## キッシュ・クリームソーダ



太平洋を一望できる絶景カフェで、厚焼きキッシュなどの食事のほか、カフェから見える風景をイメージしたクリームソーダなど「インスタ映え」する料理を楽しむことができます。

CAFE gull ☎0192-22-9987

## 椿クレープ



### りんご屋まち子の アップルシードル



米崎りんごを使った辛口でキレのあるアップルシードル。すっきりとした飲み口は白身のお魚にもよく合います。

(株)スリーピークス ☎080-3330-0745

### 酔仙酒造の工場 「大船渡蔵」



じっくりと醸した濃醇で品質本位の純米酒です。やや辛口で、飲み飽きのしない旨味とコクが楽しめます。

酔仙酒造(株) ☎0192-47-4130



おみやげを購入できるほか、DECOかもめの玉子づくりなどここでしかできない体験プログラムが用意されています。

## かもめテラス

☎0120-311-514



春 マス・イワシ・シロウオ  
イサダ・サワラ  
夏 マグロ・カツオ・サバ  
初ガツオ・スルメイカ  
ブリ・アイナメ  
秋 サケ・サバ・ヒラメ  
夷ガツオ・イクラ  
ヤリイカ・ブリ  
冬 タラ・ドンコ・アンコウ  
タコ・ナメタガレイ



あとおしいそ  
穴通磯

国の名勝・天然記念物と日本の渚・百選に指定されている碁石海岸。中でも絶景の「穴通磯」は、果てしない歳月と海水の浸食によって岩に3つの穴が空いた豪快な造形美が見事です。

## 碁石海岸 GO ISHI KAI GAN

### 碁石海岸レストハウス



時間／9:00～16:00 末崎町字大浜221-68

☎0192-29-2121 定休日／不定

1F売店では地元のお土産を取り扱っているほか、2F食堂では、名物の「大船渡さんまらへん」や「大船渡さんま重」など、海の幸を存分に味わえるメニューを提供しています。

あとおしいそ  
穴通船



運航時期 6月～11月（※要予約）  
碁石海岸インフォメーションセンター ☎0192-29-2359

あとおしいそ  
碁石浜



碁石海岸の名前の由来となった碁石浜には、海水に洗われたまるい天然石が敷き詰められています。

### 三陸鉄道



令和7年4月に開業40周年を迎えた三陸鉄道。  
現在は、盛一久慈間を走行しており、沿線の地域住民の交通手段であるほか、観光や震災伝承の目的としても利用されています。



# 海と山に遊ぶ。



## 五葉山 GO YOU ZAN

いまでやま  
今出山



なづもしやま  
夏虫山

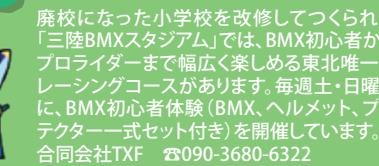


こべさき  
首崎



### 体験

### BMX



### 浜のお仕事体験工房



### 恋し浜ピクニッククルーズ



### 大船渡温泉



絶景部門  
温泉宿  
総選挙2025  
第1位

時間／平日・祝日・日曜日11:00～19:00  
土曜日・祝前日11:00～14:30  
休館日／無し 宿泊可  
大船渡町丸森29番地1 ☎0192-26-1717

### 五葉温泉



時間／10:00～20:00  
休館日／毎週火  
日頃市町字赤坂西風山1-5 ☎0192-22-5400

### 夏虫のお湯っこ



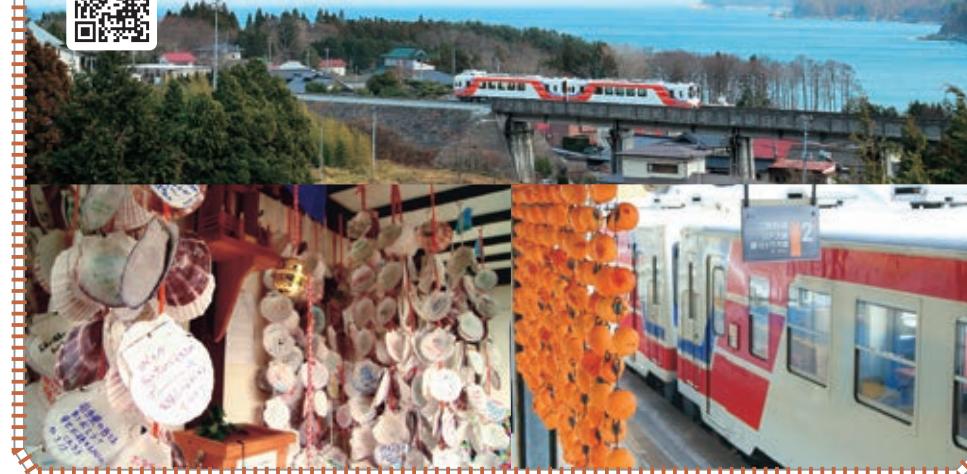
時間／10:00～21:00  
休館日／毎週水  
三陸町越喜来字小出59-1 ☎0192-44-2600

### 大船渡市魚市場



時間／9:00～17:00 ☎0192-26-4112 休館日／木

水揚げを見ることができる見学デッキや大船渡の水産業を紹介する展示室、展望デッキがあります。また、大船渡湾を一望しながら、海鮮丼をはじめとした海の幸などを楽しめる食堂も併設されています。



### 碁石海岸インフォメーションセンター・碁石海岸キャンプ場



碁石海岸の拠点施設であり、センター内では国立公園に関する展示や観光案内を行っています。併設するキャンプ場は、電気水道完備のオートサイトやフリーサイトがあるほか、炊事棟や明るく綺麗なシャワー、トイレ洗面が整っているため、お子様連れやキャンプビギナーの方にも安心して楽しんでいただけます。

碁石海岸インフォメーションセンター  
☎0192-29-2359 受付／8:30～17:15  
末崎町字大浜221-68 HP <https://www.goishi.info>



キャンプ場の予約はごちらから↑

### キャッセン大船渡



東日本大震災で大きな被害を受けた地域に整備された、大船渡市の新しい賑わい拠点。“キャッセン”とは、地元の言葉で“いらっしゃい”という意味。ショッピングや食事を中心に、様々な楽しみ方ができるエリアです。

キャッセン大船渡事務所  
時間／9:00～18:00  
大船渡町字野々田12-33  
TEL 0192-22-7910 HP <https://kyassen.co.jp/>

### 道の駅 さんりく



三陸町内の国道45号沿いにあり、あわび、うに、ほたてをはじめ、新鮮な魚介類や海産物加工品のほか、三陸周辺の銘菓、採れたての野菜を販売しています。

時間／9:00～17:00  
三陸町越喜来字井戸洞95-27  
TEL 0192-44-3241





## OFUNATO

### おみやげ Collection



#### 碁石の里 はな椿

アーモンドスライスをたっぷり使用したサブレ生地を最中の皮に詰めて焼き上げた「サクサク」とした食感の和菓子です。

0192-26-2289 葦屋田耕



#### あまほたて 甘ほたて

帆立の形の最中は先代からの銘菓。十勝産の小豆餡に貝柱に見立てた求肥は最高級の羽二重粉を使っています。

0192-27-1170 葦匠 高瀬

#### かもめのたまご かもめの玉子

三陸を代表する銘菓。しっとりとほくほくとした食感の黄味餡をカステラ生地とホワイトチョコで包みました。

0120-311-514  
さいとう製菓㈱ かもめテラス  
三陸菓匠さいとう 総本店



#### さんりくふわとろめかぶすーぶ 三陸ふわとろめかぶスープ

三陸産めかぶ100%使用的フリーズドライスープです。調理はお湯を注ぐだけ。ふんわり卵と海の香りとろみのあるあっさりしたスープをご賞味ください。

0192-27-8470 鎌田水産㈱



#### あーもんどうろっく アーモンドロック

長年大船渡で愛され続けてきた三陸銘菓。キャラメリゼしたスライスアーモンドとサブレ生地を、リアス海岸の岩肌に見立てて作りました。

0192-26-3275 葦子工房おおうらや



#### つばきちゃ 椿茶

地元産のつばさの葉を一枚一枚丁寧に洗浄・蝶取り、乾燥して焙煎。ノンカロリー・ノンカフェイン・ノンシュガーの甘いお茶。

0192-47-4123  
㈱パンザイ・ファクトリー



## OFUNATO アクセスガイド

### 自動車

東北自動車道	浦和IC	一ノ関IC	水沢IC	上北山JCT	花巻JCT	盛岡IC
	約5時間	約20分	約10分	約10分	約30分	約35分
各ICから						
宮守IC	107					
北上江釣子IC	107					
水沢IC	397					
平泉前沢IC	206	19				
一ノ関IC	19					
大船渡			約28km・約70分			約16km
水沢			約55km・約70分	約20分		約20分
平泉前沢IC	206	19	約28km・約35分			約19km
一ノ関IC	19		約26km・約35分			約25分
大東				343	約35km・約40分	約40分
					陸前高田	
三陸沿岸道路						
仙台港北IC	142km・125分	10km・15分	3km・5分	6km・5分	4km・5分	14km・15分

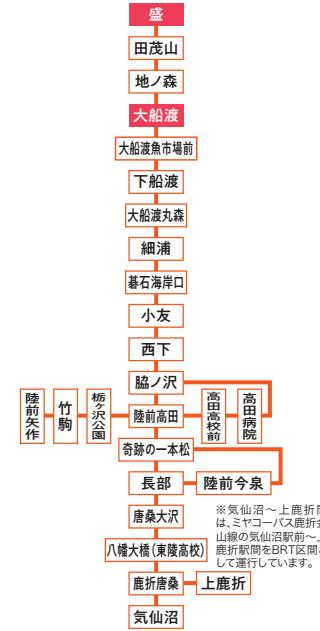
### 鉄道・バス

東北新幹線	東京	一ノ関	水沢江刺駅	北上	新花巻	盛岡
		約2時間30分		約15分	約10分	約10分
岩手県交通バス						
仙台	約2時間40分			約1時間10分		
一ノ関				約2時間40分		
盛岡				約2時間45分		
東北本線・大船渡線・BRT						
平泉	約8分		大船渡線	約1時間20分	BRT	盛
仙台	約1時間30分	一ノ関		約1時間20分		
三陸鉄道						
久慈	100分		宮古	95分	釜石	45分

### 飛行機

札幌(新千歳)	55分	いわて 花巻空港
名古屋(小牧)	1時間10分	
大阪(伊丹)	1時間20分	
福岡	1時間50分	
神戸	1時間30分	

### 気仙沼→盛のBRT



# OFUNATO Sightseeing Guide

観光のお問い合わせ

### 大船渡市商工港湾部観光交流推進室

〒022-8501 岩手県大船渡市盛町字宇津野沢15  
TEL 0192-27-3111 FAX 0192-26-4477  
<https://www.city.ofunato.iwate.jp/site/ofunatrip/>  
E-mail ofu\_kanko@city.ofunato.iwate.jp



### 一般社団法人大船渡市観光物産協会

〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町字茶屋前7-6  
TEL 0192-21-1922 FAX 0192-47-3416  
E-mail sanriku\_ofunato@dolphin.ocn.ne.jp

※記載内容は令和7年11月現在のものです。