

# 食べ比べ 鱈

## もっと楽しいよ

# ～各店自慢のタラ料理～



### 宮古地域

**1 タラづくしセット 2,700円**

タラのフライ、ちり煮し、タラにぎり、白子の天ぷらなど、宮古の真鱈をふんだんに使ったスペシャルセットです。  
※白子天ぷら(単品)、タラ土鍋炊き込みご飯(要予約)も提供可

**蛇の目本店**  
Tel.0193-62-1383 〒027-0076 宮古市栄町 2-8  
■営業時間/10:00～20:00 ■定休日/水曜日

**5 瓶ドン宮古 1,650円**

宮古の真鱈が入った、マヨネーズを添えて、野菜やワカメなど地元食材にこだわった小鉢も楽しめます。フェア期間限定メニューです!

**割烹 おかめ**  
Tel.0193-62-2456 〒027-0084 宮古市末広町 1-18  
■営業時間/11:30～14:00/17:00～21:00 ■定休日/月曜日

**2 鱈の握り・白子の車巻握り・鱈の押し寿司 各1貫 385円**

身の淡白な味わいと白子の濃厚な食感、鮮度抜群な真鱈の魅力を余すところなく楽しめる3種類のお寿司をご用意。宮古の寿司職人が腕によりをかけた最高の逸品です。

**よし寿司**  
Tel.0193-62-1017 〒027-0074 宮古市保久田 4-27  
■営業時間/11:30～14:00/16:30～20:30 ■定休日/月曜日(第一週は月・火曜日)

**6 王子のぜいたく至福のタラカツ丼 990円**

王子のぜいたく至福のタラフライ、クリームコロッケを使用した定食や丼ものをご用意しました!!

**魚彩亭 すみよし**  
Tel.0193-62-3244 〒027-0076 宮古市栄町 2-10  
■営業時間/11:00～13:00 ■定休日/不定休

**3 フィッシュ&チップス ※夕食ビュッフェで提供**

お子様にも食べやすい、一口サイズしました。ケチャップやサウザンアイランドソースでどうぞ。

**休暇村 陸中宮古**  
Tel.0193-62-9911 〒027-0096 宮古市錦旗ヶ崎 18-25-3  
■営業時間/18:00～21:00 ■休館日/12/19～12/22

**7 真ダラフライ定食 1,000円**

獲れたて新鮮な真鱈の肉厚フライが2枚。このボリュームと食感が人気を博し、遠方からもわざわざ来店があるほどの名物です。真鱈、海老、カキが楽しめるミックスフライも人気です。

**お食事処 五右衛門**  
Tel.0193-62-5627 〒027-0022 宮古市磯崎石崎 3-14  
■営業時間/11:00～15:00 ■年中無休(年末年始要確認)

**4 真鱈のぶっかけ瓶ドン 1,400円**

鮮度抜群のタラを特製だれに漬け込んだおすすめメニューです。ぜひ、ご賞味ください。

**浄土ヶ浜レストハウス 浜処 うみねこ亭**  
Tel.0193-62-1179 〒027-0001 宮古市日立浜町 32  
■営業時間/10:30～14:00 ■定休日/不定休

**8 王子のぜいたく至福のタラフライ&弾丸ハンバーグ 1,649円**

宮古の誇るイカ王子のタラフライと、当店人気No.1メニュー「弾丸ハンバーグ」をコラボした宮古店限定メニューです。

**トマト&オニオン宮古店**  
Tel.0193-71-2075 〒027-0052 宮古市宮町 1-3-17  
■営業時間/11:00～22:00(21:30L.O.) ■定休日/なし

**9 真鱈フライ定食 960円**

手づくりの真鱈フライに、マヨネーズを添えて、野菜やワカメなど地元食材にこだわった小鉢も楽しめます。フェア期間限定メニューです!

**善助屋食堂**  
Tel.0193-87-2054 〒027-0307 宮古市田老 2-5-1  
■営業時間/11:30～15:00 ■定休日/水曜日

**10 三陸産さっぱり真だらのフライ定食 1,250円**

イカ王子の共和水産直送の新鮮な真鱈を使った「大戸屋宮古店」限定の地産地消メニューです。

**大戸屋ごはん処 岩手宮古店**  
Tel.0193-65-6565 〒027-0053 宮古市長町 1-1-3  
■営業時間/11:00～21:30(21:00L.O.) ■定休日/なし

**11 真だら漬け丼 1,265円**

和辛子入りの漬けタレが、淡白な真鱈の味にピリッとアクセントをつけています。白身魚と相性の良い「もみじおろし」と、いくらが彩る華やかな丼です。

**丼の店 おいかわ 宮古市魚菜市場店**  
Tel.0193-62-2380 〒027-0072 宮古市五月町 1-1 魚菜市場内  
■営業時間/10:00～15:30 ■定休日/水曜日

**12 真鱈フライ、真鱈西京みそ焼 各660円**

真鱈フライには自家製タルタルソースを添えました。新鮮な白子のお料理もご用意しております。

**居酒屋 おいかわ**  
Tel.0193-63-8300 〒027-0061 宮古市西町 2-1-25  
■営業時間/17:00～23:00 ■定休日/日曜日

**13 真鱈のオイル寿司・鱈フライ**

新鮮な真鱈を使用した、「真鱈のオイル寿司」と「鱈フライ」をご用意いたしました。鱈フライには「総料理長特製タルタルソース」をつけてお召し上がりください。

**浄土ヶ浜パークホテル ダイニングレストラン 最東端**  
Tel.0193-62-2321 〒027-0001 宮古市日立浜町 32-4  
■営業時間/18:00～21:00(夕食ビュッフェ) ■定休日/年中無休

**14 スモークコッド (タラの冷燻) 550円**

宮古の真鱈を田老の昆布で締め、宮古のりんごの枝で低温スモークし、旬の野菜とオリーブオイルでカルパッチョ仕立てにしました。

**鳥もと & カリー亭**  
Tel.0193-63-6776 〒027-0083 宮古市大通 2-6-12  
■営業時間/17:30～23:00(22:00L.O.) ■定休日/日曜日

**15 王子のぜいたく至福の鱈バーガー 450円**

「王子のぜいたく至福のタラフライ」に甘辛チリヤキソースを染み込ませ、タルタルソースと共にふわふわの特製パンでサンドしました。パン工房名物の数量限定メニューです。

**道の駅 やまびこ館 パン工房**  
Tel.0193-65-7735 〒028-2513 宮古市川内 8-2  
■営業時間/8:30～17:30 ■定休日/年中無休

**16 真鱈の甘酢あんかけ定食 1,100円**

宮古の真鱈を中華風にアレンジしました。湯ったり館自慢のお風呂と一緒にご満喫ください。

**湯ったり館**  
Tel.0193-72-3800 〒020-2101 宮古市茂市 8-53 新新里産業社 ■定休日/水曜日  
■営業時間/平日 11:00～14:30(14:00L.O.) ■土曜 11:00～21:00(20:30L.O.)

**17 元祖 宮古真鱈ラーメン 1,200円**

ここでしか食べられない一品!! 当店オリジナルの味付け! 宮古産真鱈のから揚げと自家製タルタルソースとあわせる自家製ダレの元祖宮古真鱈ラーメンぜひご賞味ください!

**てんまる食堂**  
Tel.0193-65-8376 〒027-0083 宮古市大通 2-7-18  
■定休日/水曜日(不定休) ■営業時間/毎朝 11:00～14:30/毎朝 17:00～19:30 日曜日 11:00～15:00

**18 宮古の真鱈陶板焼き 880円**

宮古の真鱈を、笑ひずの定番陶板焼きで楽しめます。笑ひずネギ陶板焼き、キムチ陶板焼き、陶板アヒージョの3種類から選べます。

**味処 笑ひず**  
Tel.0193-77-3211 〒027-0084 宮古市末広町 8-14  
■営業時間/17:30～23:00(22:00L.O.) ■定休日/日曜日・その他(要確認)

**19 三陸タラフライカレー 980円**

地元三陸産の真鱈のフライと、三五十特製カレーライスを楽しめる一品です。

**三陸味処 三五十**  
Tel.0193-82-3510 〒028-1342 下閉伊郡山田町川向町 6-43  
■営業時間/11:30～14:30/17:00～22:00 ■定休日/不定休(基本月曜日)

**20 龍甲海鮮丼 1,200～1,600円**

売切絶叫! 地元の魚介だけを惜しげもなくふんだんに盛り付けた、数量限定の人気メニュー。  
※真鱈は水揚げのあった日のみ提供。

**浜の駅 おもと愛土館**  
Tel.0194-32-3288 〒027-0421 下閉伊郡岩崎町小体字小本 6-25  
■営業時間/11:00～15:00(14:30L.O.) ■定休日/平日(※土日祝のみ営業)

**21 福田パン 長田町店**  
Tel.019-622-5896 〒020-0062 盛岡市長田町 12-11  
■営業時間/7:00～16:00 ■定休日/火、年末年始、盆

**22 福田パン みたけ店**  
Tel.019-658-8809 〒020-0122 盛岡市みたけ 2-9-60 アクロスプラザ盛岡みたけ A-5  
■営業時間/8:00～17:00 ■定休日/年末年始、盆

**23 福田パン 中ノ橋店**  
Tel.019-656-0105 〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1丁目9-22 盛岡バスセンター東棟 1F  
■営業時間/7:00～18:00 ■定休日/水、年末年始、盆

**24 福田パン 矢巾店**  
Tel.019-697-8400 〒028-3621 矢巾町広宮沢 11-502-1  
■営業時間/7:00～17:00 ■定休日/年末年始、盆  
※提供期間は12月18日～1月31日※(材料がなくなり次第廃売)

**25 ハレの日の陽食屋 むらハ(上田店)**  
Tel.019-652-5108 〒020-0066 盛岡市上田 4丁目21-31  
■営業時間/11:00～21:00 ■定休日/1月1日

**26 とんかつ専門店 むらハフェザン店**  
Tel.019-654-7822 〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通 1-44 フェザン B1  
■営業時間/11:00～21:00 ■定休日/1月1日

**27 宮古産鱈のポッシュとブランドード 3,500円**

身はポッシュとブランドードに、肝と鱈の子は昆布と日本酒を使って低温調理し、鱈の魅力を余すことなく引き出しました。季節のランチなどの前菜として提供します。

**シェムラブル・リス**  
Tel.019-601-5205 〒020-0884 盛岡市神明町 10-10  
■営業時間/11:30～13:30/18:00～20:00 ■定休日/月曜日

**28 三陸産鱈とジャガイモのオープン焼き 900円**

三陸産鱈にポテトサラダを詰め、生ハム、粒マスタード、トマトをのせてオープンで焼き上げました。バルサミコンソースの酸味とのコンビネーションをお楽しみください。

**菜園マイクロブルフリー with Kitchen**  
Tel.019-606-0171 〒020-0024 盛岡市菜園 1丁目5-10 グリムハウス 1F  
■営業時間/17:00～24:00/土 15:00～24:00/日 15:00～23:00 ■定休日/年末年始

**29 ① 宮古産タラの自家製スモーク 生春巻き仕立て 580円**  
**② 宮古産タラと平石しいたけの包み焼き 980円**

2種類の料理をご用意しました。燻製の香ばしさ薫る生春巻き。食欲そそるハーブの香りと旨味たっぷりの魚介出汁を包み焼きで。自慢のビールと一緒にお楽しみください。

**ビアベース ベアレん盛岡駅前** ■定休日/年末年始  
Tel.019-601-7110 〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通 8-11 盛岡駅前ビル B1  
■営業時間/月～金 17:00～24:00/土 15:00～24:00/日 15:00～23:00

**30 岩手県産タラフライ 550円**

おおぶりであっさりとした味わいにサクサクとした食感があいまって、ビールとの相性はバツグンです。

**ビアパー ベアレん中ノ橋**  
Tel.019-651-6555 〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1丁目9-22 盛岡バスセンター東棟 2F  
■営業時間/17:00～23:00/土 日 15:00～23:00 ■定休日/年末年始

**31 宮古産タラフライ 醤油マヨ添え 500円**

宮古産のタラを低温で2度上げし、外はサクサク中はふわわりと仕上げました。醤油とマヨネーズを組み合わせた特製ソースを、たっぷり付けて召し上がってください。

**ピアフロント ベアレん盛岡駅前**  
Tel.019-681-0090 〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通 8-11 盛岡駅前ビル 1F  
■営業時間/11:30～23:00 ■定休日/年末年始

**32 回転船清次郎 盛岡津志田本店**  
Tel.019-639-2815 〒020-0837 盛岡市津志田町 2-1-60  
■営業時間/11:30～15:00(最終入店 14:30/14:45L.O.)  
17:00～21:00(最終入店 20:00/20:30L.O.)  
※15:00～17:00 テイクアウトのみ ※土祝は11:00開店 ■定休日/水曜日

**33 回転船清次郎 水沢店**  
Tel.019-51-8585 〒023-0003 奥州市水沢佐倉河字慶徳 49-1  
■営業時間/11:30～21:00(最終入店 20:00/20:30L.O.) ■定休日/年中無休

**34 すし清次郎 イオンモール盛岡南店**  
Tel.019-656-6555 〒020-0866 盛岡市本宮 7-1-1 イオンモール盛岡南内 1F  
■営業時間/11:00～21:00(最終入店 20:15/20:30L.O.) ■定休日/年中無休

**35 すし清次郎 フェザン店**  
Tel.019-654-8015 〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通 1-44 B1  
■営業時間/11:00～21:30(21:00L.O.) ■定休日/年 2日休館日あり(館に準ずる)

**36 船清次郎 紫波店**  
Tel.019-601-5971 〒028-3318 紫波郡紫波町紫波中央駅前 2-3-48  
■営業時間/11:30～21:00(18:00L.O.) ■定休日/月曜日  
※店の形態が異なりますので価格が違います。ご了承ください。

**37 清次郎 テイクアウト専門店(北上パル店)**  
Tel.019-65-3353 〒024-0072 北上市北苑南 19-68  
■営業時間/10:00～24:00(18:00L.O.) ■定休日/年中無休  
※店の形態が異なりますので価格が違います。ご了承ください。

**38 田清魚店 フェザン店**  
Tel.019-604-2815 〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通 1-44 B1  
■営業時間/10:00～20:30 ■定休日/水曜日

**39 田清魚店 じゃんまる店**  
Tel.019-638-9956 〒020-0835 盛岡市津志田南 3-7-90  
■営業時間/10:00～19:00 ■定休日/日曜日

**40 田清魚店 オガールプラザ紫波店**  
Tel.019-601-7380 〒028-3318 紫波郡紫波町紫波中央駅前 2-3-3  
■営業時間/9:00～18:00 ■定休日/年中無休

**41 田清魚店 マルイチみたけ店**  
Tel.019-641-3122 〒020-0122 盛岡市みたけ 2丁目12-22  
■営業時間/9:00～23:00 ■定休日/年中無休

**42 田清魚店 マルイチ緑が丘店**  
Tel.019-613-2567 〒020-0117 盛岡市緑が丘 4丁目10-34  
■営業時間/9:30～23:00 ■定休日/年中無休

**43 田清魚店 ビッグハウス上盛岡店**  
Tel.019-681-7801 〒020-0061 盛岡市北山 1丁目9-20  
■営業時間/9:00～21:00 ■定休日/年中無休

**44 田清魚店 マルイチ宮古店**  
Tel.0193-65-7830 〒027-0077 宮古市総合 7-7  
■営業時間/9:00～22:00 ■定休日/年中無休

**32 回転船清次郎 盛岡津志田本店**

新鮮な宮古の真鱈。その透明感がある美しい身を清次郎の職人が丁寧に昆布で旨味を閉じ込めました。しっとりした食感と香りをお楽しみください。

**38 田清魚店 フェザン店**

宮古で水揚げされた新鮮な真鱈を田清オリジナルの味噌で、田清魚店人気の西京漬にしました。真鱈の旨味を存分に味わってください。タラフライはフェザン店のみの販売です。

**32 回転船清次郎 盛岡津志田本店**

こののぼりが目印!

スパイシーな特製カレーに新鮮な真鱈のフライをのせました!  
[19] [三陸味処 三五十]

新鮮な真鱈を西京味噌に漬け、焼きました。白身の上品な甘味を味噌が引きだします。  
[12] [居酒屋 おいかわ]

燻製の香ばしさ薫る生春巻きを自慢のビールと一緒にどうぞ。  
[29] [ビアベース ベアレん盛岡駅前]

**宮古産真鱈もりおか西京漬 2切れ 756円**  
**タラフライ 1切れ 432円**

※表示価格はすべて税込です。

**宮古産真鱈**

こののぼりが目印!

6年連続水揚げ日本一!

宮古の真鱈

MIYAGO NO MADARA

**宮古産真鱈**

身の淡白な味わいと白子の濃厚な食感、鮮度抜群な真鱈の魅力を余すところなく楽しめる3種類のお寿司をご用意しました。  
[2] [よし寿司]

身はポッシュとブランドードに、肝と鱈の子は昆布と日本酒を使って低温調理し、鱈の魅力を余すことなく引き出しました。季節のランチなどの前菜として提供します。  
[27] [シェムラブル・リス]

燻製の香ばしさ薫る生春巻きを自慢のビールと一緒にどうぞ。  
[29] [ビアベース ベアレん盛岡駅前]

**宮古産真鱈**

身はポッシュとブランドードに、肝と鱈の子は昆布と日本酒を使って低温調理し、鱈の魅力を余すことなく引き出しました。季節のランチなどの前菜として提供します。  
[27] [シェムラブル・リス]

燻製の香ばしさ薫る生春巻きを自慢のビールと一緒にどうぞ。  
[29] [ビアベース ベアレん盛岡駅前]