

# 三沢 ほっき丼

グルメマップ 2020

- 三沢市観光協会のホームページでも各店の「ほっき丼」を紹介しています。
- 三沢ほっき貝の漁期は12月～3月です(休業期間12月30日～翌1月4日)。
- 三沢ほっき貝は「噴流式マンガン」という方法を用いて水揚げをしています。

※価格は変更になる場合もございますので予めご了承ください。  
 ※表示価格は税込みです。  
 ※天候不良等で漁ができないなどの理由により、ご提供できない場合もありますので、予約をおすすめします。

アイコン説明 昼 昼提供 夜 夜提供 昼夜 昼夜提供

## 1 寿司・割烹 福水

三沢産の長芋・ごぼうを使い、とろろとほっきがツルリ。サラサラ食べられます。ほっき貝のしゃぶしゃぶ、天ぷら、陶板、貝焼もあります。



『ほっき丼』  
¥1,200

☎0176-53-8167 中央町 2-3-7  
11:30～13:00  
定休日/日曜日

## 2 ふく田(福)

石の器で焼いたおこげご飯の上に、ほっき貝・きのこ・ごぼう・せり菜をのせました。2杯目はわさび・ポン酢で。ほっき貝刺しもあります。



『和風石焼ほっき丼』  
¥1,100

☎0176-53-1492 幸町 1-7-5  
11:30～14:00 17:00～23:00  
※土曜日は夜のみ 定休日/日曜日

## 3 喜久寿司

すし飯の上に長芋のとろろをのせ、炙ったほっき貝と生のほっき貝、自家製ほっき味噌を盛りつけました。ほっき貝の刺身もあります。

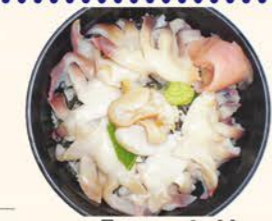


『ほっき丼』  
¥1,150

☎0176-53-3476 中央町 2-11-2  
11:30～14:30  
定休日/不定休

## 4 道の駅みさわ くれ馬ぱ〜く

軽く湯通したほっき貝の剥き身に、ワサビを溶かした特性タレをかけました。ほっきの旨みをしっかり味わえます。



『ほっき丼』  
¥1,000

☎0176-59-2711 谷地頭 4-298-652  
10:00～16:00  
定休日/12月31日・1月1日

## 5 鮭道楽 一八

軽くゆでたほっき貝と炙ったほっき貝が半分ずつ入っていて2種類の味を楽しめます。たまごを絡めればさらやかな味わいになります。



『北寄丼』  
¥1,100

☎0176-53-1118 幸町 1-8-5  
17:00～23:00  
定休日/月曜日

## 6 酒楽食彩 和がや

石焼きご飯に三沢産野菜のナムルをのせ、高菜漬物、ほっき貝を盛りつけました。ほっき出汁スープをかけてお召し上がりください。ほっき料理多数をご用意しております。



『石焼ほっきビビンバ 和風仕立て』  
¥1,200

☎0176-50-1558 中央町 1-6-17  
17:00～24:00  
定休日/なし

## 7 鮭ダイニング ほうらい

熱した石焼きの器にシャリとかんぴょう、ほっき貝をのせました。たまごを入れ、かき混ぜながらお召し上がりください。



『石焼北寄丼』  
¥1,000

☎0176-57-3454 中央町 2-5-36 小向製菓ビル1階 17:00～23:00  
定休日/日曜日(日・月連休の場合は月曜日)

## 8 居酒屋 いっぽう

甘辛の醤油ダレでサツと炒め、溶かしバターで香りづけしました。三沢産野菜やお好みで南蛮味噌もどうぞ。ほっき刺し、貝焼、バター焼きなどもあります。



『みさわほっき丼』  
¥1,100

☎0176-57-4616 中央町 1-2-13  
17:00～24:00 (LO23:00)  
定休日/日曜日(日・月連休の場合は月曜日)

## 9 お食事処 おおせっか

ほっき貝と厳選した地産野菜を特製胡麻味噌で炒めました。ほっきカレー、ほっきあんかけチャーハンもあります。



『ほっき丼』  
¥1,000

☎0176-59-3388 淋代平 116-2945  
11:00～14:30 17:00～19:30  
定休日/第3月曜日(祝日の場合翌日)

## 10 仕出し・宴会処 おいかわ

湯通したほっき貝を氷で締めてお刺身風に。梅肉、ワサビ、しそなど色々な風味が楽しめます。



『三沢ほっき丼』  
¥1,200

☎0176-51-2855 中央町 1-7-35  
※昼夜とも予約の方のみご提供いたします  
11:00～15:00 17:00～21:00  
定休日/不定休(お問い合わせください)

## 11 御食事処 いや川

地元野菜を入れたかやくご飯にほっき貝をちりばめ、わっぱに入れて蒸しているの、食べやすく飽きの来ない「わっぱほっき丼」です。ほっき海鮮丼もあります。



『三沢ほっきわっぱ丼』  
¥1,150

☎0176-57-1319 岡三沢 6-115-30  
11:30～14:00 17:00～22:00  
定休日/第1・3日曜日

## 12 鮨 大竹

米は「青天の霹靂」に五穀米・18穀米をプラスして、ほっきのエキスと白だしで炊き上げました。ほっきとウニのいちご煮+茶碗蒸し付きです。生ほっき丼(1,400円)もぜひ。



『ツケあぶりほっき丼』  
¥1,500

☎0176-57-2923 岡三沢 1-1-6  
11:00～13:30 16:00～19:00  
定休日/月曜日 ※要予約

## 13 忍 鮨

ほっき貝のみそ焼き、刺身、バター炒めを井ののせました。1度に三色の味が楽しむことができ、ボリュームも超満点です。



『三色丼』  
¥1,100

☎0176-53-6693 中央町 2-6-61  
11:00～23:00 定休日/不定休  
※昼お食事希望の場合は要予約

## 14 寿し花館 三沢1号店

ほっき貝をカラッと天ぷらにし、まいたけや大葉、エビの天ぷらと一緒に豪華な天丼に仕上げました。ほっきちらし丼もあります。



『カラッとほっき天丼』  
¥1,300

☎0176-53-3431 中央町 4-3-11  
11:00～20:00  
※平日は14:00～17:00 休憩 定休日/なし

## 15 寿し花館 三沢堀口店

三沢産の生のほっき貝とイクラをぜいたくに使ったほっき丼です。ほっきはお好みでボイルも可能です。カラッとほっき天丼もあります。



『ほっきちらし丼』  
¥1,200

☎0176-53-9360 堀口 1-15-7  
11:00～20:00  
※平日は14:00～17:00 休憩 定休日/なし

## 16 炭火焼 いろり

甘辛いタレでほっきときのを炒めました。たまごをといってお召し上がりください。



『ほっき玉子かけ丼』  
¥1,100

☎0176-57-2719 中央町 2-5-35  
17:30～22:30  
定休日/日曜日

## 17 レストラン三沢空港

バターと大葉のコラボの実現。ほっきの甘みとバターの風味が上品な味わいです。ほっき貝のシコシコの歯触りもお楽しみください。



『ほっき丼セット』  
¥1,485

☎0176-52-5568 下沢 83-198  
9:00～15:30 17:00～19:00  
定休日/なし

## 18 ベジキッチンまいまい

軽くゆでたほっき貝を三沢産長芋、水菜、長ネギをキムチだれで和えました。サラダ感覚でご飯が進みます。キムチだれが苦手な方は変更可能です。



『ホッキキムチ丼』  
¥1,100

☎0176-58-6171 鹿中 2-58-253  
11:00～13:30  
定休日/日・月・祝祭日

## 19 きらく亭

長ネギ、しいたけと一緒に和風だれで味付けした甘みのあるほっき貝と、残り半分は新鮮な生のほっき貝の風味と触感2通りを味わっていただける丼ぶりです。



『きらく亭の2色ほっき丼』  
¥1,250

☎0176-53-1087 本町 2-71-1  
11:00～LO14:30  
定休日/日曜日

## 20 みさ活魚センター

特産の長いもを加え、お客様の前でアツアツ調理。ほっき貝は、お好みで火を通すもよし!しゃぶしゃぶ風もよし!井ののせたら完成!残りは卵とじてどうぞ。



『すき焼き風ほっき丼』  
¥1,100

☎0176-27-6961 中央町 1-16-16  
17:00～ラスト ※日曜日のみ 15:00～  
定休日/なし

## 21 ダイニング楽

三沢産のごぼうをふんだんに使った楽特製「ごぼうみそ」とほっき貝をコラボし、甘辛味のほっき丼に仕上げました。有田焼の器で召し上がれ。



『ほっきごぼうみそ丼』  
¥1,100

☎0176-51-1792 中央町 2-20-25  
17:00～21:00  
定休日/月曜日・他 不定休

## 22 青森割烹 久庵

活の生ほっき貝と炙った貝を半分ずつのせて、ごま・ネギ・のりが薬味でつきます。半分くらいまで食べたら、特製ほっき出汁をかけ、お茶漬け風にしてどうぞ。

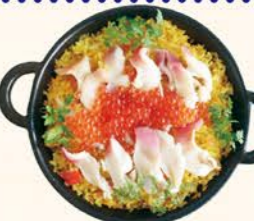


『ほっき丼(ひつまぶし風)』  
¥1,300

☎0176-53-2310 幸町 1-9-4  
11:30～13:30 17:00～22:00  
定休日/日曜日

## 23 Café alouette

ほっき貝と魚介のエキスを米がしっかりと吸収し、しっとり炊きあがった部分とパリッと香ばしいおこげのバランスが絶妙!スパニッシュで深みのある逸品です。



『ほっきパエリア』  
¥1,400

☎0176-58-5141 南山 60-2  
11:00～15:00  
定休日/火曜日

提供期間

令和元年 12月3日 ▶▶▶ 令和2年 3月