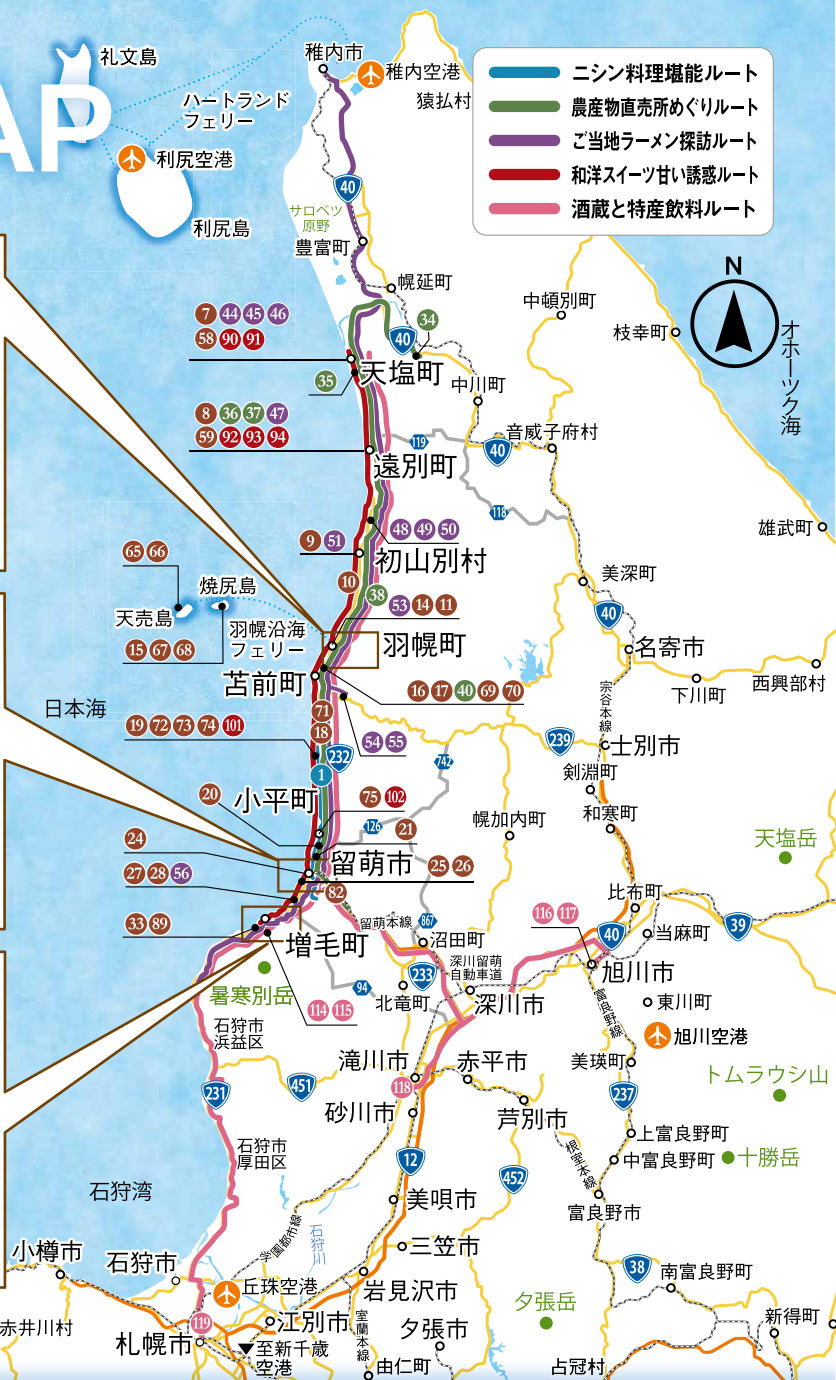




ニシン料理堪能ルート 34P

- 道の駅 おびら鱈番屋 食材供給施設(小平町)
- JR留萌駅構内立ち食いそば店(留萌市)
- 鮭・刺身 丸喜(留萌市)
- 田中青果(留萌市)
- お勝手屋萌(留萌市)
- café de SOBA 凜(増毛町)
- 水産物、水産加工品直売所一覧 36P
- 北るもい漁業協同組合 天塩支所直売所(天塩町)
- 遠別漁業協同組合直売店(遠別町)
- 北るもい漁業協同組合 初山別支所直売店(初山別村)
- 梅澤商店(初山別村)
- 産直工房きたる(羽幌町)
- 百留屋(羽幌町)
- 桃重原商店(羽幌町)
- 北のにしん屋さん(羽幌町)
- 島のかあさん直売店(焼尻島)
- 北るもい漁業協同組合 苫前直売所(苫前町)
- 桃岡田商店(苫前町)
- 秋山水産(株)(小平町)
- 街藤田水産(小平町)
- 白谷漁港直売所(小平町)
- 松宝丸(留萌市)
- 井原水産直売所(留萌市)
- 鈴木水産(株)(留萌市)
- 株ヤマニ野口水産(留萌市)
- 株浜本店直売所(留萌市)
- 安達産業(株)(留萌市)
- 礼受漁港直売所(留萌市)
- 街船越水産(留萌市)

- 北日本水産物(株)直営店(増毛町)
- ましけマルシェ(増毛町)
- ぐるめ食品直売店(増毛町)
- 株遠藤水産 ましけ港町市場(増毛町)
- はますい直売店(増毛町)

農産物直売所めぐりルート 38P

- べこちちFACTORY(天塩町)
- 株宇野牧場(天塩町)
- 遠農マルシェ(遠別町)
- フレッシュ市場「花菜夢」(遠別町)
- 山本農園(初山別村)
- さわか市場(羽幌町)
- 街無限樹(苫前町)
- Aコープのむいルピナス(留萌市)
- オーディナリー・ファーム直売所(留萌市)
- フタバ製麺(留萌市)

ご当地ラーメン探訪ルート 40P

- 道の駅てしお(天塩町)
- ドライブインてしお(天塩町)
- てしお温泉夕映レストラン(天塩町)
- 道の駅富士見レストラン とんがりかん(遠別町)
- レストラン花みさき(初山別村)
- 道の駅☆ロマン街道しよさんべつ レストランともしび(初山別村)
- レストラン北極星(初山別村)
- ⑤ 食堂(初山別村)
- ラーメンの華月(羽幌町)
- 一休食堂(羽幌町)
- まさ亭(苫前町)
- 山海亭(苫前町)
- 礼受牧場トリム(留萌市)

- 麺屋田中商店(増毛町)
- 寿司・海鮮丼が食べられる店一覧 41P
- 七福寿司(天塩町)
- 寿司の浜ちゃん(遠別町)
- 海鮮食彩二島物語(羽幌町)
- おろろん食堂(羽幌町)
- 竹鮓(羽幌町)
- 羽幌鮓処なか川(羽幌町)
- 栄福鮓(羽幌町)
- めし処漁師の店海友丸(天売島)
- 炭火海鮮番屋(天売島)
- 新沼食堂(焼尻島)
- 島っ子食堂(焼尻島)
- ココ・カピウ(苫前町)
- とまき温泉ふわっとレストラン風夢(苫前町)
- ドライブインさわ(苫前町)
- じゃぐら(小平町)
- 居酒屋蔵(小平町)
- 食事処すみれ(小平町)
- レストラン黄陽(こよう) (小平町)
- 竹寿司(留萌市)
- 金屋(留萌市)
- 寿司・居酒屋蛇の目(留萌市)
- 漁師の店富丸(留萌市)
- 荒磯鮓(留萌市)
- 寿しの三福(留萌市)
- 海鮮回転寿司たんぼ(留萌市)
- 鮓・IZAKAYA 忠(増毛町)
- すが宗(増毛町)
- 寿司のまつくら(増毛町)
- 寿し忠(増毛町)
- 福よし(増毛町)
- 井とう(増毛町)
- 漁師の店清宝(増毛町)

和洋スイーツ甘い誘惑ルート 42P

- 天塩の国特産品プロジェクト(天塩町)
- とらや菓子司(天塩町)
- 梅月 浅田菓子舗(遠別町)
- ハヤシ屋村(遠別町)
- 北川誠菓堂(遠別町)
- TIARA(羽幌町)
- 秋山菓子店(羽幌町)
- 梅月(羽幌町)
- 久保田おやき店(羽幌町)
- 銘菓店ささや(羽幌町)
- イチゴシロップ(羽幌町)
- 真嶋商店(小平町)
- そば&カフェからくれ(小平町)
- 和洋菓子タマムラ(留萌市)
- 千成家(留萌市)
- ルモンド(留萌市)
- 一久庵(留萌市)
- Sweet House のんのん(留萌市)
- Fruit Labo(増毛町)
- ふるふるトマト(増毛町)
- 高橋菓子店(増毛町)
- 山崎菓子店(増毛町)
- 中村屋製菓(増毛町)

酒蔵と特産飲料ルート 43P

- 国橋酒造(株)(増毛町)
- 増毛フルーツワイナリー(増毛町)
- マルゼン佐藤果樹園(増毛町)
- 男山(株)男山酒造り資料館(旭川市)
- 高砂酒造(株)売店明治酒蔵(旭川市)
- 金満酒造(株)売店(新十津川町)
- 日本清酒(株)千歳鶴酒ミュージアム(札幌市)

西蝦夷グルメ旅

オロロン街道はグルメ街道と呼ばれるほどの美食が豊富な場所。
ニシン料理を巡る旅、農産物直売所やご当地ラーメン、スイーツ、酒蔵や飲み物を楽しむ
ルート紹介を中心に、コラムも交えて紹介する。



歴史ページでも紹介したとおり、西蝦夷はニシンで栄えた場所。留萌管内には、ニシン料理が楽しめる飲食店や多くの販売店が存在する。また、塩カズノコの生産量は日本一を誇っており、多くの水産加工会社が味を競いあっている。

ここではニシン料理、寿司や海鮮丼、ご当地ラーメンといった人気メニューがある飲食店を掲載。このほか新鮮で買い得な産品が並ぶ水産物直売所や農産物直売所、さらに和洋含めたお菓子屋さん、酒蔵や飲み物が購入できるお店まで、留萌管内のグルメスポットを紹介する。

歴史ページでも紹介したとおり、西蝦夷はニシンで栄えた場所。留萌管内には、ニシン料理が楽しめる飲食店や多くの販売店が存在する。また、塩カズノコの生産量は日本一を誇っており、多くの水産加工会社が味を競いあっている。

西蝦夷グルメの魅力

西蝦夷の美食と言われれば、多くの方々はエビ、タコ、ニシン、カズノコ、ウニ、サケ、ヒラメ、フグ、ホタテ、シジミなどに代表される鮮度抜群の水産物と加工品を思い浮かべるのではないだろうか。しかし、米、小麦といった農産物をはじめ、リンゴやサクランボ、洋梨、メロンのほか、様々な果物があり、酪農も盛んである。さらに清酒をはじめとする酒類や果物や野菜を使ったジュース作りも盛んに行われている。

歴史が紡いだ 地元の味に舌鼓

西蝦夷の開拓、発展はニシン漁と深い関係があるのは歴史ページでお伝えしたとおり。ニシン料理の多くは、西蝦夷の家庭料理として親しまれてきたものだ。ここでは、ニシン料理を堪能できる飲食店とニシン製品を購入できるお店を紹介する。



焼きニシン定食としん井



鯨ルイベ定食

① 道の駅 おびら鯨番屋 食材供給施設

三平汁、にしん井、焼きニシン定食、鯨天井、鯨ルイベ定食等のニシン料理が楽しめる。

小平町鬼鹿広富(旧花田家番屋隣)
営業時間／10:30～16:00(5～10月)、10:30～15:00(11、4月)、
10:30～14:30(12、3月)
定休日／月曜(6月第3月曜～8月第2月曜まで無休)、1～2月休業
TEL.0164-57-1411



② JR留萌駅構内立ち喰いそば店

ニシンの甘露煮と、白醤油漬けのカズノコが2本も入った豪華な駅弁「にしん親子めし」が要予約で購入可能。

留萌市船場町2
営業時間／7:00～14:20
定休日／元日 TEL.090-7644-3774

③ 鮭・割烹 丸喜

カズノコが絶品の寿司店。鯨親子丼、留萌巻、やんしゅうまい等、ニシンを使ったメニューも充実。

留萌市開運町2-135
営業時間／11:00～14:00 16:30～22:00
定休日／月曜 TEL.0164-42-1476



▲(奥から)
にしん飯、カズノコのプチプチロール、カズノコ握り寿司、
生ニシンの握り寿司。
▶「ニシンの親子丼」と、ニシン入り「やんしゅうまい」。

西蝦夷が誇る豊かな海の幸

最高の漁場、武蔵堆^{むさしだい}



武蔵堆の「堆」とは海底にある海山のことで、山頂部は平らな浅瀬になっている。武蔵堆は利尻島沖から苫前沖まで分布し、北の日本海において、最大にして最高の漁場と言われている。その武蔵堆で獲れる海産物の中で多くの人気と漁獲量を誇るのが甘エビ(ホッコクアカエビ)だ。全国甘エビ水揚げ量の約7割が北海道で、その中でも羽幌町と増毛町の甘エビ漁獲量は常に道内トップクラスを誇っている。エビの他にはタラやホッケの漁場としても知られている。

沿岸域の漁業

沿岸域ではホタテ稚貝、成貝などの養殖、ヒラメやカレイなどの各種刺し網、サケ定置、ミズダコ、ウニ漁などが営まれている。留萌管内は北海道のホタテ稚貝の3割を生産しオホーツクなど他地域に出荷しているもので、知らないうちに留萌管内産のホタテを食べていることは珍しくない。最近ではニシン・ヒラメ・サケなどの種苗を留萌管内で放流するなど、「つくり育てる漁業」も盛んになっている。海の幸以外では、天塩のシジミも貴重な特産品だ。味と粒の大きさ

生産量日本一のカズノコ

留萌管内は塩カズノコの生産量が日本一で、国内シェアの50%を占めている。ニシンが不漁になってからは加工技術を活かし、海外からの冷凍ニシンや原卵を輸入して製造し、現在では「全国一の生産量と品質を誇る留萌のカズノコ」と評価されている。



⑥ café de SOBA 凜

ニシンのあまから煮が乗った冷たいそば「ぶっかけ鯨」は数量限定。温かい「鯨そば」も。

増毛町永寿町1-5
営業時間／11:00～18:30
定休日／木曜
TEL.0164-56-0063



⑤ お勝手屋萌

南留萌産米ゆめぴりかにカズノコの佃煮と糠ニシンの具が入った「磯むすび」を販売。

留萌市栄町3丁目
営業時間／9:00～18:00
定休日／12月31日、元日
TEL.0164-43-1100



④ 田中青果

「やん衆にしん漬け」をはじめ、旬野菜の漬物とピクルスを販売。

留萌市栄町2丁目3-21
営業時間／10:00～18:00
定休日／不定休
TEL.0164-42-0858

ニシン切込 コレクション

留萌管内で作られている8社9種のニシン切込がここに集結。加えてニシン以外の切込も3種登場。12品12様の味わいがあるので、食べ比べて好みの切込を探す旅をしてみてもいいでしょう。



▲しょう油で和風に仕上げた切込パスタ。にんにくと塩でペペロンチーノ風なアレンジもおススメ

12 百留屋〔羽幌町〕



鯧切込 本漬
昔ながらの熟成された本漬け

12 百留屋〔羽幌町〕



鯧切込 甘口
現代的な減塩の甘口仕立て

13 株重原商店〔羽幌町〕



鯧きりこみ
薄切りニシンで塩分控えめ

17 株岡田商店〔苫前町〕



にしん切込
北海道で獲れたニシンを使用

22 井原水産〔留萌市〕



鯧の切込み
カズノコ丸ごと一本入り

23 鈴木水産(株)〔留萌市〕



やん衆造り 鯧きりこみ
身はプリプリ、カズノコバリバリ

25 浜本商店〔留萌市〕



鯧きりこみ
3ヶ月以上熟成の伝統製法

29 北日本水産物(株)〔増毛町〕



にしん切込み
道産素材を丁寧に熟成発酵

32 株遠藤水産〔増毛町〕



きりこみ
日本海の前浜のニシンのみ使用

12 百留屋〔羽幌町〕



ほっけ切込
激レアもののホッケ切込

17 株岡田商店〔苫前町〕



鮭の麹漬
鮭の麹漬＝鮭の切込

25 株浜本商店〔留萌市〕



紅さけ切込み
食卓を彩る色鮮やかな紅鮭

切込とは？

切込とは、東北や北海道に伝わる郷土料理。開いた生魚の身を念入りに血抜きと油抜きをし、細長く切り込んだものを塩と米麹に漬け込んで発酵させて作る保存食だ。ニシンの他、ホッケやサケ、ヒラメ、カレイやハタなど、他魚種の切込も存在する。保存食ゆえに本来は塩分が強い食べ物だったが、冷凍技術が進んだ現代では減塩傾向にあり、甘口タイプが増えている。カップやビン等の密閉容器に入った冷凍状態での流通が多く、解凍後は一週間程度で食べきることをおすすめする。

食べ方は、そのまま白米のおかず、もしくは生珍味として酒の肴とされることが多い。塩分が強いと感じる場合は大根おろしとあえて食べるのが地元では定番の食べ方だ。また、お湯を適量かけて即席の三平汁やお茶漬けにする食べ方も、昔ながらの定番レシピ。刻みネギやミョウガと混ぜて冷奴のトッピングや焼きうどんの具にしたり、アンチョビの代用品として、パスタやピザの具として使用するアレンジ方法もある。

水産物、水産加工品直売所一覧

オロロンラインを走っていると、必ず目に入ってくるのが水産物や水産加工品の直売所。販売されているものも店舗によって特徴があり、また地域性も感じられるので非常に面白い。

7 北るもい漁業協同組合 天塩支所直売所

6～9月上旬営業。シジミ他。

天塩町川口 営業時間／10:00～16:00(土曜は12:00まで)
定休日／不定休 TEL.01632-2-1113

10 梅澤商店

天然甘えび丸干しふりかけ、刺身、一夜干し、珍味他。

初山別村有明48 営業時間／8:00～18:00
定休日／火曜 TEL.0164-68-1215

13 株重原商店

甘エビ製品、たこザンギ、糠ニシン、塩数の子、活甘エビ他。

羽幌町南1条3丁目 営業時間／8:00～17:00
定休日／日曜 TEL.0164-62-2138

16 北るもい漁業協同組合 苫前直売所

甘エビ、ハッカク、カレイ、珍味他。

苫前町苫前417 営業時間／9:00～16:00
定休日／土・日曜の午後 TEL.0164-64-2446

19 有藤田水産

タコ専門店。一杯だこ、ひっぱりだこ、たこ棒頭、各種セット他。

小平町鬼鹿広富90 営業時間／8:30～18:00(冬期は17:00)
定休日／元日 TEL.0164-57-1048

22 井原水産直売所

味付カズノコ、塩カズノコ、タラコ、イクラ、明太子他。

留萌市船場町1-24 営業時間／10:00～17:00
定休日／日曜 TEL.0164-43-0333

25 株浜本商店直売所

カズノコ、タラコ、ニシン製品他。

留萌市沖見町3丁目35 営業時間／8:00～17:00
定休日／年末年始 TEL.0164-42-3737

28 有船越水産

ホッケ燻製、糠ニシン、身欠きニシン他。

留萌市礼受町18 営業時間／8:00～17:00
定休日／土曜、日曜 TEL.0164-42-1863

31 ぐるめ食品直売店

スモークサーモン、鮭とば、タラコ他。

増毛町弁天町1丁目 営業時間／9:00～17:00(土日祝は16:00)
定休日／無休 ☎0120-82-4106

8 遠別漁業協同組合直売店

4月下旬～10月上旬営業。鮮魚、タコ製品他。

遠別町富士見(道の駅富士見) 営業時間／9:00～17:00
定休日／期間中無休 TEL.01632-7-3166

11 産直工房きたる

甘エビ、甘エビ加工品、鮮魚他。

羽幌町港町1丁目36 営業時間／9:00～16:00
定休日／木曜 TEL.0164-68-7700

14 北のにしん屋さん

甘エビ、甘エビ製品、糠にしん他各種海鮮丼も食事可能。

羽幌町栄町89 営業時間／9:00～15:00
定休日／火曜(夏期は無休) TEL.0164-62-5671

17 株岡田商店

味付けカズノコ、糠ニシン、やんちゃ漬、甘エビの塩辛他。

苫前町苫前27 営業時間／8:00～17:00
定休日／日曜 TEL.0164-64-2311

20 白谷漁港直売所

港の直売店。タコ、カレイ、ホタテ、活ウニ、イカ、ホッケ他。漁港内に漁師さんの直売店が軒を連ねている。

小平町白谷

23 鈴木水産(株)

塩カズノコ、味付カズノコ、糠ニシン他。

留萌市瀬越町35-2 営業時間／9:00～12:00、13:00～16:00
定休日／不定休 TEL.0164-43-6419

26 安達産業(株)

タラコ、松前漬、カズノコ、糠ニシン他。

留萌市沖見町4-11 営業時間／10:00～16:00
定休日／不定休 TEL.0164-42-1135

29 北日本水産物(株)直営店

活魚、カズノコ、糠ニシン他。

増毛町畠中町1丁目 営業時間／9:00～17:00
定休日／月曜 TEL.0164-53-3888

32 株遠藤水産 ましけ港町市場

甘エビ、活魚、味付けイクラ、加工品、珍味他。

増毛町港町4-26 営業時間／8:30～16:00
定休日／火曜 TEL.0164-53-3119

9 北るもい漁業協同組合 初山別支所直売店

酢ダコ、タコ珍味、酢イカ、糠ホッケ他。

初山別村初山別48-1 営業時間／8:30～16:30
定休日／土曜午後、日曜 TEL.0164-67-2252

12 百留屋

各種珍味、鯧切込、ほっけ切込、塩辛、塩ウニ他。

羽幌町南大通1丁目7-2 営業時間／9:00～17:00
定休日／不定休 TEL.0164-62-4485

15 島のかあさん直売店

6～8月営業。塩ウニ他。

羽幌町焼尻東浜375 営業時間／8:30～15:00
定休日／不定休 TEL.01648-2-3411

18 秋山水産(株)

糠ホッケ、糠ニシン、糠サンマ、三五八漬け他。

小平町鬼鹿千松333 営業時間／9:00～18:00
定休日／不定休 TEL.0164-57-1078

21 松宝丸

タコを中心にカレイやヒル貝など地場の海産物を販売。

留萌市塩見町 営業時間／9:00～17:00
定休日／不定休 FAX.0164-42-1868

24 株ヤマニ野口水産

鮭とば、ホッケ燻製、ニシン燻製他。

留萌市東雲町1-30 営業時間／8:00～17:00
定休日／不定休 TEL.0164-42-1127

27 礼受漁港直売所

港の直売店。タコ、ソイ、ガヤ、ホタテ、活ウニ他。漁港内に漁師さんの直売店が軒を連ねている。

留萌市礼受漁港内

30 ましけマルシェ

増毛町が誇る水産加工品、農産加工品が並ぶ。

増毛町畠中町1丁目38 営業時間／9:30～16:30
定休日／11月下旬～4月上旬 TEL.0164-56-4210

33 はますい直売店

タコの柔らか煮、蒸しエビ、エビの沖漬け他。

増毛町別荘417-1 営業時間／9:00～16:00
定休日／不定休 TEL.0164-53-9410

豊かに実る 大地の恵みを求めて

稲作や小麦、野菜や果物、酪農など、西蝦夷の食は農業にも魅力がある。ここでは、留萌管内の農産物直売所や乳製品を扱う店を紹介する。なお、初夏から秋以外は営業をしていない直売所が多いので気をつけてほしい。

Nishi-EZO Gourmet Journey 農産物 直売所めぐり ルート

34 べこちちFACTORY

5～10月は金～日曜。11～4月は土、日のみ営業。バリエーション豊かな自家製チーズを販売。

天塩町タツネウシ3416-34
TEL.01632-4-3553

35 (株)宇野牧場

しぼりたての生乳を使った新感覚デザート「トロケッテウーノ」を楽しめるカフェが2017年春にオープン。

天塩町サラキシ2015-2
TEL.01632-2-3218

37 フレッシュ市場 「花菜夢」

6月初旬～10月初旬の毎週日曜営業。トマト、ゴーヤ、スイートコーン他。

遠別町富士見46-1道の駅「富士見」内
TEL.01632-7-3596

40 (有)無限樹

7～9月の毎週月水金土曜9:00～売場まで営業。メロン、トマト、トウモロコシ、米他。

苫前町苫前 エネオススタンド前
TEL.0164-65-3783



34べこちちFACTORY (天塩町)

留萌管内唯一の農業高校である、遠別農業高校が授業の一環で行っているのが「遠農高マルシェ」と呼ばれる直売所。5～12月、最終木曜日の16時から40分間開催され、遠農高の生徒が授業で作った農産物と加工品が売られている。販売物は時期によって変わるが、野菜やもち米、草花、生徒が焼いた3種類のパンなども売られている。店員も企画も全て生徒が行う、地元民に愛されている直売所だ。

38 山本農園

5月下旬～11月頃の毎週日・月曜営業。豆類、生花、ナス、キュウリ他。

初山別村栄3
TEL.0164-67-2535

41 Aコープ るもいルピナス

生産者が自ら新鮮な野菜や果物を並べる産直コーナー「留々菜」が人気。

留萌市高砂町3丁目4-6
TEL.0164-42-2104

39 さわやか市場

6月初旬～10月初旬、毎週土曜8:00～売場まで。アスパラ、メロン、スイカ、米、花苗他。

羽幌町南6条2丁目JAオロロン向い
TEL.0164-62-2145

42 オーディナリー・ファーム直売所

野菜は7月頃～9月頃まで。大福、ザンギ等は通年販売。水・木・土曜の12:00～売場まで営業。

留萌市五十嵐町3丁目
TEL.080-9614-9881



36 えんのう 遠農高マルシェ

シソ飲料のベリーラ、高校敷地内で飼育した羊の肉を使ったソーセージなどの加工品が並ぶ人気の直売所。

遠別町北浜74 遠別農業高等学校
TEL.01632-7-2376

北のハイグレード食品

北海道が「優れた魅力を持つ道産加工食品」として選定しているのが「北のハイグレード食品」である。2016年現在、留萌管内からは4品が選定されている。

43 フタバ製麺 生パスタ RuRu Rosso

南留萌産の超硬質小麦を使用した生パスタ。平成27年ミナ博で高評価を得た。

留萌市栄町2丁目3-6
営業時間 / 9:00～17:00(月～金曜)
11:00～17:00(土曜)
定休日 / 日曜 TEL.0164-42-1699

11 蛭名漁業部 酒蒸し甘えび

甘エビのうまみを閉じ込めた酒蒸し。直売所が2017年春にオープン予定。

取扱い店舗 / 産直工房さたる
羽幌町港町1丁目36 TEL.0164-68-7700

10 梅澤商店 天然甘えび丸干し

厳選された羽幌産の甘エビを自然乾燥させている。全て手作業で生産。

初山別村有明48
TEL.0164-68-1215

4 田中青果 ピクルス各種

道産、国産素材で作られたピクルス。ミニトマトやジャガイモのピクルスも。

留萌市栄町2丁目3-21
TEL.0164-42-0858



最北の果物王国

海の幸や清酒のイメージが強い増毛町だが、町内には面積にして120ha、約50軒もの果樹園が存在する。暑寒別岳からのきれいな水、水はけが良い土壌、昼夜の温度差が大きいといった恵まれた自然条件のため、果物栽培が盛んなのだ。町内ではリンゴ、サクランボ、ナシ、ブドウ、モモ、プラム、ブルーベリーなど多様な果物が栽培されている。もぎ取り農園や産地直売所も豊富にあり、ジュースやジャム、アイスクリーム、フルーツケーキなど、果物を使った特色ある加工品の生産、販売もされ、好評を博している。また、他の市町村でも小規模ながら果物栽培が行われており、小平町から遠別町にかけては、メロン栽培が盛ん。全国で小平町でのみ栽培される、すっきりした甘さのアイボリーメロンは有名。



留萌管内の果樹園情報はこちらをご覧ください



留萌管内のお米

管内8市町村のうち、最北の天塩町を除く7市町村では稲作が行われている。南側の5市町(増毛町、留萌市、小平町、苫前町、羽幌町)では「うるち米」を、北側の2町村(初山別村、遠別町)では「もち米」が作られている。なお、遠別町は日本最北の稲作地だ。平成27年度産の留萌管内産米の作付面積は約4400ha。そのうち約9割が「ななつぼし」と「ゆめぴりか」だが、酒造好適米の「吟風」や、低農薬栽培が可能で「きたくりん」なども少量積だが生産されている。北海道米全体における留萌管内のお米の生産量は決して多くはないが、全国トップクラスの良食味米生産地として知られている。お米のソムリエが絶賛するななつぼしは、留萌管内のAコープなどで販売されている。



◀JA南るもい産の「ななつぼし」は全国米・食味分析鑑定コンクールで過去に3年連続で最高位の金賞に

超硬質小麦北海259号「ルルロツ」

平成20年に「るもいブランド小麦生産推進プロジェクト」が立ち上がり、他の生産地になく小麦を作ろうと努力を続け生まれたのが「ルルロツ」。パスタ用として有名な「デュラム小麦」に近い超硬質の小麦で、国内では留萌管内のみで栽培されている。そしてJA南るもいと若手の生産者、留萌の製麺会社と市内のカフェなどが協力関係を築き、平成23年に「生パ

スタルルロツ」が発売された。従来の国産小麦と違いコシがあり、ゆで伸びが遅く豊かな風味を持つのが特長だ。その後、乾麺のバスタやパン、そしてルルロツンを使用したどぶろくのようなお酒も商品化されている。



ルルロツンの詳細はこちらをご覧ください



ルルロツン畑 (小平町大楸)

寿司・海鮮丼が食べられる店一覧

エビ丼、ウニ丼等を含めた海鮮丼や海鮮ちらし、そして握り寿司は、留萌管内グルメ外食部門の「絶対王者」と言っても過言ではないほどの不動の人気メニューだ。至るところで食べられることから人気ぶりがうかがえる。

58 七福寿司

天塩町唯一の寿司店。

天塩町山手通6丁目 営業時間／18:00～22:00
定休日／不定休 TEL.01632-2-3163

61 おろろん食堂

甘えび丼、甘えび定食他。

羽幌町北4条1丁目 営業時間／9:00～16:00(5～9月)、9:30～14:00
(10～11月) 定休日／不定休(8月無休) TEL.0164-62-4815

64 栄福鮎

おかみさんが握る、羽幌の海の幸。

羽幌町南3条1丁目 営業時間／16:00～21:30
定休日／不定休 TEL.0164-62-1413

67 新沼食堂

タコ丼、タコ刺し定食。GW期間、6～8月営業。

羽幌町焼尻東浜 営業時間／9:00～最終船出港まで
定休日／無休 TEL.01648-2-3356

70 とまえ温泉ふわっとレストラン風夢

甘えび丼、握り寿司の他海鮮丼も。

苫前町苫前119-1 営業時間／11:30～15:00、17:00～21:00
定休日／無休 TEL.0164-64-2810

73 居酒屋蔵

海鮮丼のほか、海鮮ラーメンも。

小平町鬼鹿港町3区 営業時間／18:00～23:00
定休日／火曜 TEL.0164-57-1299

76 竹寿司

しめサバの握りが人気。

留萌市明元町6丁目 営業時間／17:30～23:00
定休日／日曜 TEL.0164-43-5059

79 漁師の店富丸

寿司、海鮮丼、漁師のかきあげ丼他。

留萌市開運町3-3-10 営業時間／11:00～21:00
定休日／無休 TEL.0164-42-0203

82 海鮮回転寿司たんぽぽ

留萌の新鮮素材を回転寿しで。

留萌市南町3丁目 営業時間／11:00～14:00、16:30～21:00
定休日／第3水曜 TEL.0164-42-9190

85 寿司のまつくら

寿司、各種海鮮丼他。甘えび天丼も。

増毛町弁天町1丁目 営業時間／11:00～20:00
定休日／不定休 TEL.0164-53-2446

88 井とう

海鮮丼の他、人気の五色丼、二色丼も。

増毛町畠中町3-90 営業時間／11:00～15:00、18:00～21:00
定休日／不定休 TEL.0164-53-3399

59 寿司の浜ちゃん

寿司の他、夏期限定でヒラメ天ぶらラーメンも。

遠別町本町6丁目 営業時間／17:00～24:00
定休日／不定休 TEL.01632-7-3888

62 竹鮎

寿司、他。

羽幌町南3条1丁目 営業時間／18:00～
定休日／日曜 TEL.0164-62-1557

65 めし処漁師の店海友丸

ウニ丼、海鮮丼が楽しめる。5～9月営業。

羽幌町天売弁天168 営業時間／11:00～15:00
定休日／不定休(9月は平日休み) TEL.01648-3-5611

68 島っ子食堂

ウニ丼、海鮮丼。6月～9月末営業。

羽幌町焼尻東浜 営業時間／9:00～最終船出港まで
定休日／無休 TEL.01648-2-3176

71 ドライブインさわ

時期によってウニ丼、イクラ丼。

苫前町力屋56 営業時間／10:00～22:00
定休日／不定休 TEL.0164-66-1326

74 食事処すみれ

ウニ丼、海鮮丼のほか、ラーメン等も。

小平町鬼鹿港町3区 営業時間／11:00～14:30、
17:00～19:00 定休日／月曜 TEL.0164-57-1451

77 金扇

寿司、海鮮丼、箱寿司など。

留萌市開運町3丁目 営業時間／11:00～22:00
定休日／不定休 TEL.0164-43-7620

80 荒磯鮎

寿司、海鮮ちらし、セットメニューも。

留萌市開運町3丁目3-2 営業時間／11:00～14:00、16:00～21:00
定休日／月曜(祝日の場合は翌日) TEL.0164-42-5775

83 鮎・IZAKAYA忠

寿司、海鮮丼、生ちらしなど。

増毛町稲葉町1丁目 営業時間／11:00～22:00
定休日／不定休 TEL.0164-53-3289

86 寿し忠

増毛駅すぐ。寿司、海鮮丼が充実。

増毛町弁天町2丁目 営業時間／11:00～20:00
定休日／火曜 TEL.0164-53-2690

89 漁師の店清宝

寿司、海鮮丼、定食を海が見える席で。

増毛町別荘11-3 営業時間／10:00～18:00
定休日／不定休 TEL.0164-53-2922

60 海鮮食彩二島物語

海鮮丼の他、えびたこ餃子メニューも。

羽幌町北3条1丁目29 営業時間／11:30～14:30、17:30～20:30
定休日／無休 TEL.0164-62-3800

63 羽幌鮎処なか川

寿司他。押し寿司「あまえびまつり」は要予約。

羽幌町南大通1丁目27 営業時間／17:00～22:00
定休日／日曜 TEL.0164-62-6686

66 炭火海鮮番屋

4月～9月末まで営業。海鮮丼のほか、炭火焼の海鮮メニューも。

羽幌町天売弁天 営業時間／9:00～17:00
定休日／不定休 TEL.01648-3-5714

69 ココ・カピウ

ウニ丼、海鮮丼、焼き魚、いくら丼他。

苫前町栄浜553 営業時間／10:30～17:30
定休日／6～9月まで営業 TEL.0164-64-2855

72 じょぐら

ウニ丼、ニシン丼の他、ラーメン等。

小平町鬼鹿元浜 営業時間／7:00～20:00(7～8月)、
11:00～16:00(5・9月) 定休日／不定休 TEL.0164-57-1525

75 レストラン黄陽

名物海鮮丼のほか、刺身定食も。

小平町小平479-16 営業時間／11:00～14:00、
17:00～20:20 定休日／第3火曜 TEL.0164-56-9111

78 寿司・居酒屋蛇の目

寿司、海鮮生ちらし他、酒の肴も豊富。

留萌市錦町3-1-13 営業時間／11:00～14:00、16:00～21:00
定休日／第1・3水曜(5.7.8月は除く) TEL.0164-42-0848

81 寿しの三福

寿司、海鮮生ちらし、たこマヨロール等。

留萌市旭町1-1-5 営業時間／17:00～22:00(夏期は
11:30～14:00) 定休日／不定休 TEL.0164-42-5919

84 すが宗

夏期週末のみ甘エビ丼。水産加工品も。

増毛町稲葉町1丁目 営業時間／11:00～18:00
定休日／水曜 TEL.0164-53-3540

87 福よし

寿司、海鮮丼の他、ランチメニューも。

増毛町永寿町2丁目 営業時間／11:00～21:30
定休日／不定休 TEL.0164-53-1190

90 福よし

寿司、海鮮丼の他、ランチメニューも。

増毛町永寿町2丁目 営業時間／11:00～21:30
定休日／不定休 TEL.0164-53-1190

このアイコンがついているお店は
デカ盛りメニュー提供店です。
何があるかはお店へ問い合わせ下さい。

五感を刺激する一杯の誘惑

留萌管内にはラーメン専門店以外にもラーメンが食べられる飲食店が多々ある。その中で、ちょっと変わったご当地ラーメンを提供する飲食店を紹介する。他にもぎつとあるので、探して味わってみるのも旅の醍醐味だろう。



57 麵屋田中商店(増毛町)



46 てしお温泉夕映レストラン(天塩町)

44 道の駅てしお

「しじみ潮ラーメン」は、シジミが大量に入った塩ラーメン。

天塩町新開通4-7227 営業時間／11:00～18:00(11～12月は17:00、1～3月は
15:00まで) 定休日／11～4月中旬まで日曜・年末年始 TEL.01632-9-2770

47 道の駅富士見レストラン とんがりかん

ホタテとワカメがふんだんに入った塩ラーメンが人気。

遠別町富士見46-1 営業時間／11:00～19:00
定休日／火曜、2～3月 TEL.01632-7-3939

50 レストラン北極星

名物「ふぐだしラーメン」は、初山別産「ふぐだし」入り。あっさりとした味わい。

初山別村豊峰153-6 営業時間／11:00～17:00(4月
下旬～10月中旬) 定休日／水曜 TEL.0164-67-2234

53 一休食堂

「羽幌ラーメン」はホタテ、エビ、ウニ、ワカメ入り。「羽幌えびしおラーメン」は甘エビのから揚げ、えびたこ餃子が載り別皿で甘エビ刺身3尾つき。

羽幌町南6条3丁目10 営業時間／11:00～18:30(3～10月)11:00～
15:00(11～2月) 定休日／第1・3木曜 TEL.0164-62-3145

56 礼受牧場トリム

留萌産のイカ、ホタテ、甘エビとトマトジュースで仕上げた夕陽色のスープの「オロロンラーメン」

留萌市礼受町294-1 営業時間／10:00～18:00(4月下旬～10月上旬)、10:00～20:00(夏期)
定休日／月曜(祝日は営業、GW期間、夏期は無休) TEL.0164-43-0964

45 ドライブインてしお

「日本海ラーメン」は海の幸と野菜入り。「しじみラーメン」はシジミがいっぱい。

天塩町更岸基線 営業時間／10:00～19:00(日曜は14:00)
定休日／不定休 TEL.01632-2-2042

48 レストラン花みさき

タコだしでタコが入った「多幸ラーメン」が食べられる。

初山別村豊峰153(峠の湯) 営業時間／11:00～14:00、17:00～19:30
定休日／無休 TEL.0164-67-2031

51 食堂

ホタテ成貝の周囲にホタテ稚貝が並ぶ「はたてラーメン」は5～8月頃の期間限定。

初山別村初山別107 営業時間／11:00～21:00
(冬期は20:00) 定休日／不定休 TEL.0164-67-2010

54 まさ亭

「元祖風車ラーメン」は風車の姿を模した見た目にも楽しいラーメン。

苫前町古丹別196 営業時間／11:00～14:00、
17:00～21:00 定休日／水曜 TEL.0164-65-3147

57 麵屋田中商店

「酒粕ラーメン」は国稀酒造の酒粕を使用。「甘エビラーメン」は甘エビだし。

増毛町稲葉町1丁目16-2 営業時間／11:00～17:00
定休日／不定休 TEL.0164-53-3680

このアイコンがついているお店は
デカ盛りメニュー提供店です。
何があるかはお店へ問い合わせ下さい。

銘菓たちが奏でる 甘い交響曲

留萌エリアは知る人ぞ知る、和洋含めてスイーツの名店が多い場所。昔ながらのブレない老舗、地元産の素材にこだわるお店、地元のシンボルや名産品に似せたお菓子を作るお店と様々で、決して大都市圏に劣らぬクオリティ。ぜひ味わってみたい。



⑩ 真嶋商店 (小平町)

96 秋山菓子店

「両天焼」「海猫サブレ」「日本海えびタコ街道」他。

羽幌町南大通1-30
営業時間／7:30～18:30
定休日／不定休
TEL.0164-62-2312

100 イチゴシロップ (ichigo syrup)

クレープ、オロ坊饅頭。夏期はソフトクリーム、かき氷も。

羽幌町南大通5
営業時間／13:00～17:00、
土日祝10:00～17:00
定休日／不定休 TEL.0164-62-3476

104 千成家

カズノコに見立てたパイ「サクサク数の子」や「テラボット」が名物。

留萌市錦町3-1-14
営業時間／9:00～19:00
定休日／不定休
TEL.0164-42-0365

108 Fruit Labo フルーツラボ

「果樹園のアップルパイ」「カスタードアップルパイ」が人気。

増毛町稲葉町1丁目
営業時間／9:00～16:00 定休日／月～金曜
(祝日を除く。夏期は無休。冬期は休業)
TEL.090-8705-5448

112 中村屋製菓

「中花まんじゅう」は小豆の皮をむいた餡を使用。全て手作りの逸品。

増毛町南永寿町1丁目
営業時間／9:00～19:00
定休日／不定休
TEL.0164-53-2321

92 梅月 浅田菓子舗

「大納言羊羹」は遠別産小豆を使用。

遠別町本町4丁目82
営業時間／8:00～18:30
定休日／不定休
TEL.01632-7-2154

95 TIARA

無添加のソフトクリーム。ハンドメイド雑貨も。

羽幌町北3条1-27-3
営業時間／10:00～17:00(夏期は18:00)
定休日／不定休、11月～4月中旬
TEL.080-3238-8276

99 銘菓店ささや

オロロン島の卵モチーフの「おろろんの卵」、「おろろん最中」他。

羽幌町南3条2丁目
営業時間／9:30～18:30
定休日／不定休
TEL.0164-62-2360

103 和洋菓子タマムラ

アワビがモチーフの「あわび最中」は白あんにレーズン、ゴマ入り。

留萌市本町2
営業時間／9:00～18:30
定休日／日曜
TEL.0164-42-1188

107 Sweet House のんのん

地元高校生が考案の「米留(ペーる)」は、米粉100%のシフォンケーキ。

留萌市五十嵐町2-1-15
営業時間／9:00～19:00
定休日／月曜
TEL.0164-42-2329

111 山崎菓子店

「暑寒最中」と、緑色の餡とレーズン入りの「暑寒別岳」が人気。

増毛町稲葉町2丁目
営業時間／9:00～18:30
定休日／不定休
TEL.0164-53-2303

91 とらや菓子司

「黒いプリン」の他、「はまなす最中」、「てしお仮面ガレット」など。

天塩町海岸通5丁目
営業時間／9:00～18:00
定休日／不定休
TEL.01632-2-1777

94 北川誠菓堂

「遠別旅情」はアーモンドにホワイトチョコをサンド。

遠別町本町2丁目49
営業時間／8:30～19:00
定休日／日曜
TEL.01632-7-2159

98 久保田おやき店

小ぶりのおやき「たいこ焼」が人気。要事前予約。

羽幌町南大通2丁目
営業時間／10:00～17:00
定休日／日曜
TEL.0164-62-3018

102 そば&カフェからくれ

カフェメニューにケーキ、パン、スイーツ等がある。

小平町小平町116-1
営業時間／11:30～18:30
(6・7月は19:30)
定休日／月曜 TEL.0164-56-1188

106 一久庵

にしんパイシリーズが人気。「プレミアムにしんパイ」はカズノコ入り。

留萌市住之江町1-38
営業時間／9:00～19:00
定休日／火曜
TEL.0164-42-2740

110 高橋菓子店

酒饅頭「酒々饅頭(ささまんじゅう)」を受注生産で販売。

増毛町弁天町1丁目
営業時間／不定
定休日／不定休
TEL.0164-53-2135

90 天塩の國特産品プロジェクト

「てしおchuchuプリン」はてしお温泉夕映でも購入可能。

天塩町海岸通5丁目51 宴家ふく助内
営業時間／17:00～24:00
定休日／不定休
TEL.01632-9-7812

93 ハヤシ屋野村

中にお餅が入った「たわら最中」の他、「本練羊羹」など。

遠別町本町3丁目77
営業時間／8:30～19:00
定休日／日曜
TEL.01632-7-2075

97 梅月

地元産小豆の「金時羊かん」、石炭イメージの竹炭入り「黒いダイヤ」他。

羽幌町南大通2丁目
営業時間／7:30～18:30
定休日／元日
TEL.0164-62-2272

101 真嶋商店

水引き模様の「べこ餅」が人気。小平町の道の駅でも販売している。

小平町鬼鹿港町134
営業時間／8:00～18:00
定休日／不定休
TEL.0164-57-1501

105 ルモンド

「ゆうひ」は、粉末炭を使用した皮に、黒ゴマ餡入りの饅頭、洋菓子も人気。

留萌市錦町3-1-6
営業時間／9:00～19:30
定休日／第1・3水曜
TEL.0164-42-2239

109 ふるふるトマト

農園の直営店。イチゴを使用したソフトクリームが食べられる。

増毛町稲葉町1丁目
営業時間／10:00～18:00
定休日／不定休(冬期休業)
TEL.090-9759-2145

和洋スイーツ 甘い誘惑 ルート

美酒に酔い、 芳醇な果汁で潤す

飲み物、アルコールといえば最北の酒蔵。そしてりんごや梨のスパークリングワイン、小平のワインに加え、最近では小麦のお酒も。ソフトドリンクでは、ご当地サイダーやフルーツやトマトのジュースも。いずれもお土産としても人気を博している。

44 道の駅てしお



アサヒ飲料 マスカットサイダー

1970年から続く地元人気商品。

天塩町新開通4-7227
TEL.01632-9-2155

116 男山株式会社 男山酒造り資料館

代表銘柄、男山。

旭川市永山2条7 TEL.0166-47-7080

118 金滴酒造株式会社 売店

代表銘柄、金滴。

新十津川町中央71-7 TEL.0125-76-2341

30 ましけマルシェ



増毛町農産加工組合
マシケ100%りんご果汁
増毛産のりんごを使った果汁100%ジュース。「りんごと人参果汁」「洋梨果汁」も。

ましけマルシェ、町内果樹園直売所ほか。
TEL.0164-53-2027(南るもい農協増毛支所)

49 道の駅☆ロマン街道しょさんべつ他

初山別村 農水産物加工試験研究センター
ハスカップ果汁飲料

手摘みのハスカップを搾って作った飲料水。

初山別村豊岬153-1
TEL.0164-67-2333

117 高砂酒造株式会社 売店明治酒蔵

代表銘柄、国士無双。

旭川市宮下通り17 TEL.0166-22-7480

119 日本清酒株式会社 千歳鶴酒ミュージアム

代表銘柄、千歳鶴。

札幌市中央区南3条東5 TEL.011-221-7570

41 Aコープるもいルピナス



南るもい農業協同組合
小麦美酒ルルロッシン
小平産の超硬質小麦「ルルロッシン」を100%使用した醸造酒。

Aコープるもいルピナス
TEL.0164-42-2104

114 増毛フルーツワイナリー



増毛シードル、増毛パワー
「増毛シードル」はりんご、「増毛パワー」は梨のスパークリングワイン。

増毛町暑寒沢184-2
TEL.0164-53-1668

113 国稀酒造(株)



清 酒

清酒「国稀」各種、焼酎「初代泰蔵」他
1882年(明治15年)創業の日本最北の酒蔵。

増毛町稲葉町1丁目17
TEL.0164-53-1050

47 道の駅富士見 他 清酒「北吹雪」

稲作北限の地、遠別町産もち米はくちょうもち使用の純米酒。

遠別町富士見46-1
TEL.01632-7-3939



115 マルゼン佐藤果樹園



ぶどうジュース

バッファロー種のぶどうを搾った濃厚で贅沢な「ぶどうジュース」。

増毛町暑寒沢256
TEL.0164-53-1559