Rumoi Area × Gourmet Journey

るもい地域グルメ旅

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。

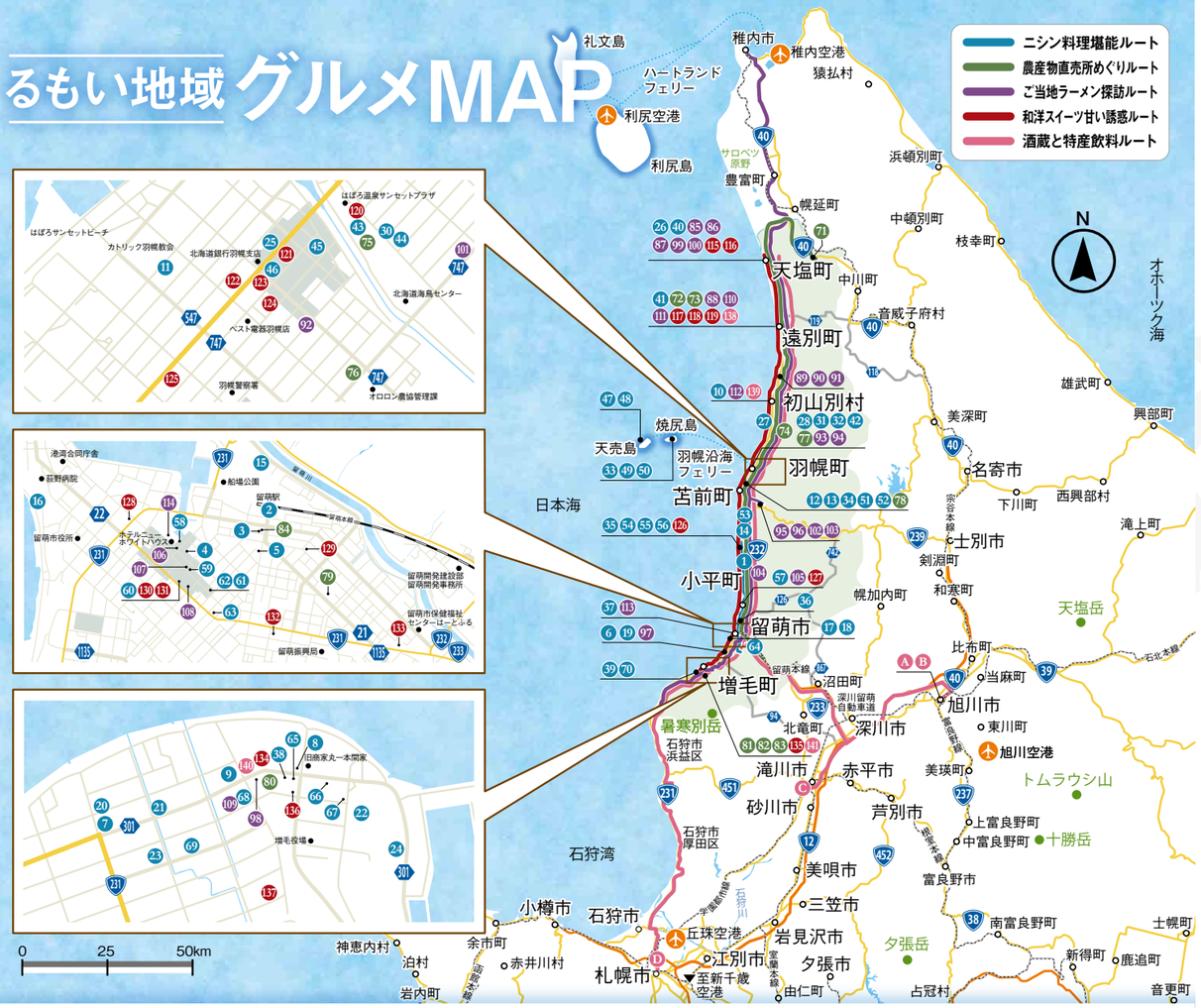
るもい地域グルメの魅力

るもい地域の美食と言えば、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あろう。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、様々な果物が採れ、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。

歴史ページでも紹介したとおり、るもい地域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。このほか新鮮でお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、るもい地域のグルメスポットを紹介する。

るもい地域グルメMAP



ニシン料理堪能ルート 34P

1 道の駅おびら鰊番屋 食材供給施設(小平町)
2 JR留萌駅構内立ち喰いそば店(留萌市)
3 田中青果(留萌市)
4 鮨・割烹 丸喜(留萌市)
5 お勝手屋萌(留萌市)
6 千望台レストハウス(留萌市)
7 ましまルマシェ(増毛町)
8 志満川食堂(増毛町)
9 cafe' de SOBA 凜(増毛町)

■るもい地域のソウルフード 36P

10 北るもい漁業協同組合 初山別支所直売店(初山別村)
11 重原商店(羽幌町)
12 瀬川水産(苫前町)
13 岡田商店(苫前町)
14 秋山水産(小平町)
15 井原水産直売所(留萌市)
16 鈴木水産(留萌市)
17 浜本商店直売所(留萌市)
18 安達産業(留萌市)
19 船越水産(留萌市)
20 赤島水産(増毛町)
21 北日本水産物直営店(増毛町)
22 ぐるめ食品直売店(増毛町)
23 丸万水産(増毛町)
24 遠藤水産 ましま港町市場(増毛町)
25 百留屋(羽幌町)

■水産物、水産加工品直売所一覧 38P

26 北るもい漁業協同組合 天塩支所直売所(天塩町)
27 梅澤商店(初山別村)
28 産直工房きたる(羽幌町)
30 山田水産海産物直売所(羽幌町)
31 甘えびファクトリー蝦名漁業部(羽幌町)
32 北のにしん屋さん(羽幌町)
33 島のかあさん直売店(焼尻島)
34 北るもい漁業協同組合 苫前直売所(苫前町)
35 藤田水産(小平町)
36 松宝丸(留萌市)
37 ヤマニ野口水産(留萌市)
38 すが宗(増毛町)
39 はますい直売店(増毛町)

■寿司・海鮮丼が食べられる店一覧 39P

40 七福寿司(天塩町)
41 寿司の浜ちゃん(遠別町)
42 浜のかあちゃん食堂(羽幌町)
43 はぼろ温泉サンセットプラザ二島物語(羽幌町)
44 おろろん食堂(羽幌町)
45 竹鮨(羽幌町)
46 羽幌鮨処なか川(羽幌町)
47 めし処漁師の店海友丸(天売島)
48 炭火海鮮番屋(天売島)
49 新沼食堂(焼尻島)
50 島っ子食堂(焼尻島)
51 ココ・カピウ(苫前町)
52 とままえ温泉ふわっとレストラン風夢(苫前町)
53 ドライブインさわ(苫前町)
54 じょぐら(小平町)
55 居酒屋蔵(小平町)
56 食事処すみれ(小平町)
57 レストラン黄陽(小平町)
58 竹寿司(留萌市)
59 金扇(留萌市)
60 寿司・居酒屋蛇の目(留萌市)
61 漁師の店富丸(留萌市)
62 荒磯鮨(留萌市)
63 寿しの三福(留萌市)
64 海鮮回転寿司たんぽぽ(留萌市)
65 鮨・IZAKAYA忠(増毛町)
66 寿司のまつくら(増毛町)
67 寿し忠(増毛町)
68 福よし(増毛町)
69 ㊥井とう(増毛町)
70 漁師の店清宝(増毛町)

農産物直売所めぐりルート 40P

71 べこちちFACTORY(天塩町)
72 遠農高マルシェ(遠別町)
73 フレッシュ市場「花菜夢」(遠別町)
74 山本農園(初山別村)
75 道の駅 ほっと♡はぼろ直売所(羽幌町)
76 さわやか市場「朝市」(羽幌町)
77 さわやか市場「もぎたて市」(羽幌町)
78 無限樹(苫前町)
79 Aコープるもいルピナス(留萌市)
80 ふるふるトマト(増毛町)
81 マルゼン佐藤果樹園(増毛町)
82 山口果樹園(増毛町)
83 秋香園(増毛町)
84 フタバ製麺(留萌市)

ご当地ラーメン探訪ルート 42P

85 道の駅てしお(天塩町)
86 ドライブインてしお(天塩町)
87 てしお温泉夕映レストラン(天塩町)
88 道の駅富士見レストラン とんがりかん(遠別町)
89 レストラン花みさき(初山別村)
90 道の駅☆ロマン街道しょさんべつ レストハウスともしび(初山別村)
91 レストラン北極星(初山別村)
92 ラーメンの華月(羽幌町)
93 一休食堂(羽幌町)
94 いわた食堂(羽幌町)
95 まさ亭(苫前町)
96 山海幸(苫前町)
97 礼愛牧場トリム(留萌市)
98 麺屋田中商店(増毛町)

■肉料理が食べられる店・販売店一覧 43P

99 焼肉の店たちばな(天塩町)
100 天塩の國特産品プロジェクト(天塩町)
101 はた精肉店(羽幌町)
102 大川商店(苫前町)
103 大桃園二号店(苫前町)
104 道の駅おびら鰊番屋 観光交流センター(小平町)
105 レストハウス理尾(小平町)
106 肉処あずま(留萌市)
107 美食酒家 司(留萌市)
108 中央スーパー 本店(留萌市)
109 石山精肉店(増毛町)
110 味のどん兵衛(遠別町)
111 レストラン メルヘン(遠別町)
112 ㊦食堂(初山別村)
113 SeasideHouse Bravo!(留萌市)
114 カフェ・メルカート(留萌市)

和洋スイーツ甘い誘惑ルート 44P

115 とらや菓子司(天塩町)
116 UNOCafe(天塩町)
117 梅月 淺田菓子舗(遠別町)
118 ハヤシ屋野村(遠別町)
119 北川誠菓堂(遠別町)
120 TIARA(羽幌町)
121 秋山菓子店(羽幌町)
122 梅月(羽幌町)
123 久保田おやき店(羽幌町)
124 銘菓店ささや(羽幌町)
125 イチゴシロップ(羽幌町)
126 真鳴商店(小平町)
127 そば&カフェからくれ(小平町)
128 和洋菓子タマムラ(留萌市)
129 Community Cafe ポッケ(留萌市)
130 千成家(留萌市)
131 ルモンド(留萌市)
132 一久庵(留萌市)
133 Sweet House のんのん(留萌市)
134 Fruit Labo(増毛町)
135 増毛フルーツ工房 果凜(増毛町)
136 山崎菓子店(増毛町)
137 中村屋製菓(増毛町)

酒蔵と特産飲料ルート 45P

138 Aコープえんべつ店(遠別町)
139 カフェテイルウインド(初山別村)
140 国稀酒造(増毛町)
141 増毛フルーツワイナリー(増毛町)
A 男山酒造り資料館(旭川市)
B 高砂酒造売店明治酒蔵(旭川市)
C 金滴酒造売店(新十津川町)
D 日本清酒千歳鶴酒ミュージアム(札幌市)

Rumoi Area × Gourmet Journey

ニシン料理堪能ルート

歴史が紡いだ地元の味に舌鼓

るもい地域の開拓、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、地元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。

❶ 道の駅 おびら鰊番屋 食材供給施設

小平町鬼鹿広富

三平汁、にしん丼、焼きニシン定食、鰊天丼、鰊ルイベ定食等のニシン料理が楽しめる。

鰊ルイベ

営業時間／8:00～17:00（5～10月）、9:00～16:00（11～4月）※1～2月は売店9:00～16:00、レストラン10:30～14:00
定休日／月曜（6月第3月曜～8月第2月曜まで無休）
TEL.0164-57-1411

にしん丼、焼きニシン定食

❷ JR留萌駅 構内立ち喰いそば店

留萌市船場町2

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。予約不要の「にしんそば」も。

にしんそば

営業時間／7:00～14:20
定休日／元日　TEL.090-7644-3774

❸ 田中青果

留萌市栄町2丁目3－21

「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。

やん衆にしん漬け

営業時間／10:00～18:00
定休日／不定休　TEL.0164-42-0858

❹ 鮨・割烹 丸喜

留萌市開運町2丁目5－6

カズノコが絶品の寿司店。ニシンの親子丼、留萌巻、やんしゅうまい等、ニシンを使った料理が充実。

▲「ニシンの親子丼」と、ニシン入り「やんしゅうまい」。
◀（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。

営業時間／11:00～14:00　16:30～22:00　定休日／月曜　TEL.0164-42-1476

❺ お勝手屋萌

留萌市栄町3丁目

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。

営業時間／9:00～18:00
定休日／12月31日、元日
TEL.0164-43-1100
冬季は販売していない時もあるのでお問い合わせを。

❻ 千望台レストハウス

留萌市礼受町680－2

留萌ならではのパスタ「鰊と数の子のペペロンチーノ」が食べられる。

鰊と数の子のペペロンチーノ

営業期間／10:00～17:00
定休日／火曜（冬期休業）
TEL.0164-42-0569

❼ ましけマルシェ

増毛町畠中町1丁目38

焼いた糠ニシンが具の「糠ニシンおにぎり」は売り切れ必至。

糠ニシンおにぎり

営業時間／9:30～16:30
定休日／11月下旬～4月上旬
TEL.0164-56-0463

❽ 志満川食堂

増毛町稲葉町1－1

ニシンと数の子が入った、写真の「にしん親子そば」のほか、「にしんそば」もある。

にしん親子そば

営業時間／11:30～14:30
定休日／木曜
TEL.0164-53-1342

❾ caffé de SOBA 凜

増毛町永寿町1－5

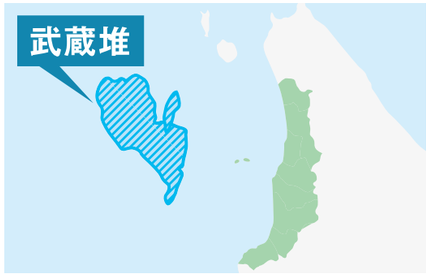
「にしんの甘から煮」が乗った冷たいそば「ぶっかけ鰊」は数量限定。温かい「鰊そば」も。

ぶっかけ鰊

営業時間／11:00～18:30
定休日／木曜
TEL.0164-56-0063

るもい地域が誇る豊かな海の幸

最高の漁場、武蔵堆



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多くが北海道で、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好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。るもい地域はオホーツク海に放流されているホタテ稚貝の3割以上を生産しているので、知らないうちにるもい地域産のホタテを食べていることは珍しくない。またニシン・ヒラメ・サケなどの種苗を放流する「つくり育てる漁業」も盛んに行われている。海の幸以外では、天塩のシジミも貴重な特産品だ。味と粒の大きさは日本一と言われ、特に海に近い天塩川産のシジミは味が濃く、漁獲量が少ないので地元のみで流通する高級品だ。

生産量日本一のかずの子

留萌市は、かずの子の加工生産量が日本一で、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かずの子」と高く評価されている。

るもい地域のソウルフード

糠（ぬか）ニシン＆ニシンの切込（きりこみ）

▲ニシンの切込

▲糠ニシン

かつてニシン漁で栄えたるもい地域。冷蔵庫や冷凍庫がなかった時代、豊富に獲れたニシンを加工し、保存食にすることが盛んに行われた。その中で現代でも、るもい地域で親しまれ続けている糠ニシンとニシンの切込を紹介する。

糠ニシン取り扱い水産加工会社一覧

本漬 塩分強め　甘口 塩分控えめ　［要電］事務所等で購入可能だが、事前に電話問い合わせが必要。

※購入場所はP38、およびP69からのオロロンまっぷをご覧ください。

昔ながらの塩分が効いた「本漬け」と、塩分控えめの「甘口」タイプがあり、アイコンで示している。購入の際の参考にしてほしい。

⑩ 北るもい漁協 初山別支所
［初山別村］
磯の香ぬかにしん　甘口
TEL.0164-67-2252

⑪ 重原商店
［羽幌町］
甘塩造り糠にしん　甘口
TEL.0164-62-2138

渋谷水産
［羽幌町］
昔の味本漬ぬかにしん　本漬
※P38 ㉘番の「産直工房きたる」で購入可能。

⑫ 瀬川水産
［苫前町］
特選 羆嵐　本漬
[要電]TEL.0164-64-2510

⑬ 岡田商店
［苫前町］
甘口糠にしん　甘口
TEL.0164-64-2311

⑭ 秋山水産
［小平町］
ぬかにしん　甘口
TEL.0164-57-1078

⑮ 井原水産
［留萌市］
昔風番屋の本漬ぬかにしん　本漬
TEL.0164-43-0333

⑯ 鈴木水産
［留萌市］
糠にしん やん衆造り　甘口
TEL.0164-43-6419

加藤水産
［留萌市］
本漬蔵出しぬかにしん　本漬
※P34⑤番で紹介のお勝手屋萌で購入可能。

丸靖水産
［留萌市］
やっちゃんの糠にしん甘口　甘口
P40㉙番で紹介のAコープるもいソルピナスで購入可能。

⑰ 浜本商店
［留萌市］
すし鰊本漬　本漬
TEL.0164-42-3737

⑱ 安達産業
［留萌市］
ぬかにしん　本漬
TEL.0164-42-1135

⑲ 船越水産
［留萌市］
本漬ぬかにしん　本漬
TEL.0164-42-1863

⑳ 赤島水産
［増毛町］
糠夢幻魚（ぬかゆめ） 甘口　甘口
[要電]TEL.0164-53-1236

㉑ 北日本水産物
［増毛町］
甘口本造りぬかにしん　甘口
TEL.0164-53-3888

㉒ ぐるめ食品
［増毛町］
ぬかにしん一本漬甘口　甘口
0120-82-4106

㉓ 丸万水産
［増毛町］
ぬかにしん　本漬
[要電]TEL.0164-53-1603

㉔ 遠藤水産
［増毛町］
ましけ名産 本漬ぬかにしん　本漬
TEL.0164-53-2000

糠ニシンとは？

塩と米糠をまぜたものに、内臓を取った生のニシンを漬け込んだ保存食で、るもい地域では古くから食べられている郷土食だ。数あるニシン加工品の中でも、身欠きニシンと並び身近なものの1つである。現在は「糠ニシン」の呼び方が一般的だが、以前は「すしニシン」とも呼ばれていた。

食べ方は糠を洗い流し、そのまま焼いて焼き魚にするか、塩味の「三平汁」という汁物にして食するのが一般的だ。近年では、おにぎりの具に焼いた糠ニシンを使用した「糠ニシンおにぎり」が商品化され、人気となっている。三平汁の具はジャガイモ、ダイコン、ニンジン、長ネギといったものがメジャーだが、地域や家庭によってはササゲや豆腐を入れることもある。

塩分量や漬け込む期間で味が変わるため、製造販売する水産加工会社によって味わいは多種多様だ。

糠ニシンの代表的な食べ方

▲焼いた糠ニシン。シンプルゆえの定番レシピだ。

▶野菜と一緒に塩味で煮た、糠ニシンの三平汁。

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、細長く切った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の強い食べ物だったが、冷凍技術の進歩により減塩傾向にあり、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か、または生珍味として酒の肴とされることが多い。塩分が気になる場合は大根おろしとあえて食べるとよい。また、適量のお湯を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。

▶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オススメ。

▼白米のおかずとして、そのまま食べるのが定番。

ニシンの切込アレンジメニュー

ニシンの切込 直売所一覧

食べ比べて好みの切込を探す旅をしてみてはいかが。ニシン以外の切込が販売されている直売所もある。

※購入場所はP38、およびP69からのオロロンまっぷをご覧ください。

㉕ 百留屋
［羽幌町］
鰊切込 本漬、鰊切込 甘口
TEL.0164-62-4485

⑪ 重原商店
［羽幌町］
鰊きりこみ
TEL.0164-62-2138

⑬ 岡田商店
［苫前町］
にしん切込
TEL.0164-64-2311

⑮ 井原水産
［留萌市］
鰊の切込み
TEL.0164-43-0333

⑯ 鈴木水産
［留萌市］
やん衆造り 鰊きりこみ
TEL.0164-43-6419

⑰ 浜本商店
［留萌市］
鰊きりこみ
TEL.0164-42-3737

㉑ 北日本水産物
［増毛町］
にしん切込み
TEL.0164-53-3888

㉔ 遠藤水産
［増毛町］
きりこみ
TEL.0164-53-2000

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、るもい地域で外食部門の「絶対王者」と言える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も人気ぶりがうかがえる。

60寿司・居酒屋蛇の目「上生ちらし」

40 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

41 寿司の浜ちゃん
寿司の他、夏期限定でヒラメ天ぷらラーメンも。
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

42 浜のかあちゃん食堂
甘えび丼、ウニ丼、海鮮丼、ふぐだしのラーメンなど
羽幌町港町1-51 羽幌フェリーターミナル　営業時間／7:00～14:00
定休日／1月～4月・9月～12月 4月29日から8月28日までは無休
TEL.0164-62-1774

43 はぼろ温泉サンセットプラザ 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

44 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

45 竹鮨
寿司、他。
羽幌町南3条1丁目　営業時間／18:00～
定休日／不定休　TEL.0164-62-1557

46 羽幌鮨処なか川
甘えびの押し寿司、寿司の他コース料理も
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

31 甘えびファクトリー蝦名漁業部
えび丼、えびタコ丼、漁師カレーなど
羽幌町幸町57　営業時間／10:00～16:00
定休日／月曜(冬期休業)　TEL. 0164-68-7777

32 北のにしん屋さん
甘エビ丼、イクラ丼、海鮮丼など。
羽幌町栄町89　営業時間／9:00～15:00(14:30LO)
定休日／火曜(夏期は無休)　TEL.0164-62-5671

47 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

48 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

49 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
TEL.01648-2-3356

50 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

51 ココ・カピウ
ウニ丼、海鮮丼、焼き魚、いくら丼他。
苫前町栄浜55-3　営業時間／10:30～17:30
定休日／6～9月まで営業　TEL.0164-64-2855

52 とま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

53 ドライブインさわ
時期によってウニ丼、イクラ丼。
苫前町力昼56　営業時間／10:00～22:00
定休日／不定休　TEL.0164-66-1326

54 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

55 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

56 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

57 レストラン黄陽（こう よう）
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、17:00～20:00　定休日／第3火曜　TEL.0164-56-9111

58 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

59 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

60 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

61 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

62 荒磯鮨
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

63 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

64 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

65 鮨・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

38 すが宗
夏期週末のみ甘エビ丼と海鮮丼。水産加工品も。
増毛町稲葉町1丁目　営業時間／11:00～14:00
定休日／不定休　TEL.0164-53-3540

66 寿司のまつくら
寿司、各種海鮮丼他。ジャンボ生ちらしも。
増毛町弁天町1丁目　営業時間／11:00～19:00
定休日／不定休　TEL.0164-53-2446

67 寿し忠
旧増毛駅すぐ。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

68 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

69 ㊥井とう（まるじゅう）
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

70 漁師の店清宝
寿司、海鮮丼、定食を海が見える席で。
増毛町別苅11-3　営業時間／11:00～18:00(4月～10月)
定休日／不定休(冬期休業)　TEL.0164-53-2922

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て下さい。

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、地域性も感じられるので非常に興味深い。

26 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

27 梅澤商店
天然甘えび丸干し、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

30 山田水産海産物直売所
甘エビ、カニ、鮮魚他。
羽幌町北4条1丁目　営業時間／9:00～17:00
定休日／不定休(冬期休業)　TEL.0164-62-4815

11 重原商店
甘エビ製品、たこザンギ、糠ニシン、塩数の子他。
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

33 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

14 秋山水産
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

15 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

17 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

38 すが宗
しめ鯖が大人気。ニシンやタコの加工品も。
増毛町稲葉町1丁目　営業時間／11:00～17:00
定休日／不定休　TEL.0164-53-3540

22 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(増毛駅舎内)　営業時間／9:00～17:00(土日祝は16:00)
定休日／無休　0120-82-4106

10 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

28 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

25 百留屋
各種珍味、鰊切込、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

31 甘えびファクトリー蝦名漁業部
酒蒸し甘えび、シマエビ、甘えびのパスタソース他。
羽幌町幸町57　営業時間／10:00～16:00
定休日／月曜(冬期休業)　TEL.0164-68-7777

34 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

35 藤田水産
タコ専門店。一杯だこ、ひっぱりたこ、たこ棒頭、各種セット他。
小平町鬼鹿広富119-1　営業時間／8:30～18:00(冬期は17:00)
定休日／元日、11～2月の日曜　TEL.0164-57-1048

16 鈴木水産
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

18 安達産業
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

21 北日本水産物直営店
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

24 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.0164-53-2000

24遠藤水産 ましけ港町市場

28産直工房きたる

32 北のにしん屋さん
甘エビ、甘エビ製品、糠にしん他
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

13 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

36 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.0164-43-1868

37 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

19 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

7 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

39 はますい直売店
たこの柔らか煮、蒸しえび、えびの沖漬け他。
増毛町別苅417-1　営業時間／9:00～16:00
定休日／不定休　TEL.0164-53-9410

Rumoi-Area × Gourmet Journey

農産物直売所めぐりルート

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、多彩なるもい地域の農業。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。初夏から秋にかけて直売店で旬の味覚を手にすることができる。

71 べこちちFACTORY
天塩町タツネウシ3416-34

5～10月は金～日曜。11～4月は土、日のみ営業。自家製チーズやプリン、ソフトクリームを販売。

TEL.01632-4-3553

72 遠農高（えんのう）マルシェ
遠別町北浜74 遠別農業高等学校

るもい地域唯一の農業高校で行っている直売所。高校で生徒が授業の一環で生産した、農・畜・加工産品を4～12月の間、月に1～2回程度生徒自ら販売している。実習の時期によって変わるが、野菜やもち米、シソ飲料のペリーラ、羊肉のソーセージ、パンなどが並んでいる。

TEL.01632-7-2551

73 フレッシュ市場「花菜夢（かなむ）」
遠別町富士見46-1道の駅 富士見内

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。

TEL.01632-7-3596

74 山本農園
初山別村栄3

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。

TEL.0164-67-2535

75 道の駅 ほっと♡はぼろ直売所
羽幌町北3条1丁目

6中旬～10月下旬の毎日。トマト、きゅうり、なすなど。

TEL.0164-62-2145

76 さわやか市場「朝市」
羽幌町南6条2丁目

JAオロロン向いにて6月初旬～10月初旬、毎週土曜8:00～完売まで。アスパラ、メロン、スイカ、米、など。

TEL.0164-62-2145

77 さわやか市場「もぎたて市」
羽幌町栄町112-1

ホクレンショップ羽幌店内で6月中旬～11月上旬頃まで無休で開催されている。アスパラ、メロン他。

TEL.0164-62-2121

78 無限樹（むげんじゅ）
苫前町苫前 エネオススタンド前

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

TEL.0164-65-3783

79 Aコープ るもいルピナス
留萌市高砂町3丁目4-6

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。

TEL.0164-42-2104

80 ふるふるトマト
増毛町稲葉町1丁目

低農薬、有機栽培のイチゴ、サクランボ、トマト、ジャガイモなど。軽食やスイーツ、ソフトクリームも。

TEL.090-9759-2145

81 マルゼン佐藤果樹園
増毛町暑寒沢256

サクランボ、ブドウ、ブルーベリー、リンゴ、ナシ等。7月上旬～12月中旬までの9:00～17:00。収穫体験も。

TEL.0164-53-1559

82 山口果樹園
増毛町暑寒沢448-5

リンゴ、洋ナシ、サクランボ、イチゴ、プラム、ブルーン、ブドウなど。7月中旬～11月下旬頃まで。

TEL.0164-53-1719

83 秋香園（しゅうこうえん）
増毛町暑寒沢236

6月下旬～12月末まで。イチゴ、サクランボ、ブドウ、ブルーン、リンゴ他。収穫体験も。

TEL.0164-53-2117

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。2017年現在、るもい地域からは4品が選定されている。

㉞フタバ製麺 生パスタ RuRu Rosso

③田中青果 ピクルス各種

㉗梅澤商店 天然甘えび丸干し

㉛甘えびファクトリー蝦名漁業部 酒蒸し甘えび

84 フタバ製麺
生パスタ RuRu（ルル） Rosso（ロッソ）

南留萌産の超硬質小麦を使用した生パスタ。平成27年ミラノ博で高評価を得た。

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

3 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
営業時間／10:00～18:00
定休日／不定休
TEL.0164-42-0858

27 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
営業時間／ 8:00～18:00
定休日／火曜
TEL.0164-68-1215

31 甘えびファクトリー 蝦名漁業部
酒蒸し甘えび

甘エビ本来の「甘さ」と「プリプリ感」をまるごと閉じ込めた酒蒸し。

羽幌町幸町57　営業時間／ 10:00～16:00
定休日／月曜　TEL. 0164-68-7777

るもい地域のお米

るもい地域はお米づくりに適した気候風土で日本北限の稲作地域であり、遠別町内には「日本最北の米どころ」の碑がある。

管内で作られるお米の生産量は年間2万トン余りで、北海道米全体の4％程度であるが、おいしいとされるタンパク含有率の低いお米の生産割合が安定的に高く、道内トップクラスの良食味米産地である。

お米を生産する3つのJAが一丸となり、独自の品質基準を設けるなどして質の高い米づくりに取り組んでおり、全道の産地が食味を競う「ゆめぴりかコンテスト2017」において「最高金賞」の獲得に結びついた。おいしい「留萌管内産米」は統一ブランドとして留萌・宗谷地域で販売されている。

また、さらに選りすぐったお米の中から最高級ブランド「留萌プレミアム」として、首都圏百貨店などで販売し好評を得ており、取扱量は年々増加傾向にある。

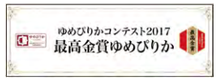
管内では多様な米が作られている。平成28年では4410戸の農業者により4340ヘクタールの水稲が作付けされており、このうち中南部地域（留萌市、増毛町、小平町、苫前町、羽幌町）ではおいしい北海道米の代表格である「ゆめぴりか」「ななつぼし」などの「うるち米」が、北部地域（初山別村、遠別町）では日本最北のもち米生産団地として「風の子もち」や「きたゆきもち」などの「もち米」が安定的に生産されている。

もち米産地では遠別町のべこもち「花だんご」や純米酒「北吹雪」、初山別村ではおこし「ほしおこし」として地域特産品となっている。

このほかに老舗酒蔵がある増毛町では酒造好適米の「吟風」「きたしずく」が作られ、地酒「国稀」の原料米として純米酒などが造られている。

美味しい地酒が飲めるお店ポスター

留萌管内産米 ななつぼし、ゆめぴりか



最高金賞の受賞パネル

超硬質小麦北海259号「ルルロッソ」

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、他の生産地にない小麦を作ろうと努力を続け生まれたのが「ルルロッソ」。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、留萌市と小平町で栽培されている。そしてJA南るもいと若手の生産者が協力し、留萌市の製麺会社から平成23年に「生パスタ ルルロッソ」が発売された。従来の国産小麦と違いコシがあり、ゆで伸びが少なく豊かな風味を持つのが特長だ。その後、乾麺のパスタやパン、そしてルルロッソを使用したお酒も商品化されている。

生パスタ RuRu Rosso

ルルロッソの詳細はこちらをご覧ください

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100ヘクタール、約40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、プルーン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、スイーツ、アイスクリーム、フルーツワインなど、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。

るもい地域の果樹園情報はこちらをご覧ください

肉料理が食べられる店・販売店一覧

るもい地域は畜産業も大健闘している。中でも高品質な牛肉や羊肉は食通をうならせるほど。
オリジナルのたれが自慢の精肉店も合わせ紹介する。

るもい地域の畜産業

るもい地域における酪農・畜産は、北部を中心に酪農、各地域でブランド牛等の肉牛生産が行われているほか、焼尻島ではめん羊が飼養されている。

酪農では、150戸ほどの酪農家が約1万5千頭の乳牛を飼養し、年間約6万トンの生乳を生産しており、主に牛乳やバター向けに出荷されているほか、チーズやスイーツなどにも使われている。

肉牛は約8千頭が飼養されており、全国和牛能力共進会で「優等賞」を受賞した小平町の「小平牛」をはじめ、天塩町、遠別町などでも生産されている。

羽幌町焼尻島の羊肉「焼尻産サフォーク」は、生産量が少なく、ほとんどが大都市圏へ高級食材として出荷されているが、毎年夏に開催される「焼尻めん羊まつり」で炭火焼きを楽しめるほか、羽幌町内の飲食店で数量・時期限定で提供されている。

また、毎年8月最終日曜日に開催される「小平町産業まつり」では、小平産黒毛和牛「小平牛」を味わうことができる。

地元のものを地元で味わえる貴重なチャンス、ぜひ足を運んでみては。

99 焼き肉の店たちばな
天塩町海岸通5丁目55-3
天塩町内で飼育されたサフォーク肉が食べられる。
営業時間／17:00～25:00
定休日／無休　TEL.01632-2-1437

100 天塩の國特産品プロジェクト
天塩町海岸通5丁目51宴家ふく助内
天塩産牛肉使用のトマトすき焼き味「すごい肉まん」は、イベントや催事、町内商店でも購入可。
TEL.01632-9-7812

90 道の駅☆ロマン街道しょさんべつ レストハウスともしび
初山別村豊岬153-1
バーベキュー室で初山別産「木村牛」を提供。
営業時間／10:00～21:00　定休日／火曜　TEL.0164-67-2525

101 はた精肉店
羽幌町朝日8-5
焼尻島の高級サフォークを購入できる。
営業時間／8:00～19:00
定休日／無休　TEL.0164-62-1732

50 島っ子食堂
羽幌町焼尻東浜
焼尻サフォークを炭火焼で食べることができる。
営業時間／6月～9月末の9:00～最終船出港まで
定休日／無休　TEL.01648-2-3176

102 大川商店
苫前町古丹別252
町外からの購入客が絶えない「特製味付けジンギスカン」、「激辛ホルモン」が購入できる。
営業時間／9:00～18:00　定休日／不定休　TEL.0164-65-3035

103 大桃園（だいとうえん） 二号店 苫前町古丹別252
大川商店の「特製味付けジンギスカン」を焼いて食べられるお店。予約制の本店も。
営業時間／11:00～21:00（20:00L.O）
定休日／不定休　TEL.0164-65-4312

96 山海幸 苫前町古丹別194-7
鹿肉を使用した「苫前林丼」は、シカ肉を提供してくれる林さんの名から命名。
営業時間／11:00～13:30、17:00～23:00
定休日／不定休　TEL.0164-65-3301

104 道の駅おびら鰊番屋 観光交流センター 小平町鬼鹿広富48－1
小平牛を使用したほっぷすてっぷのハンバーグ、カレー、シチューが購入できる。
営業時間／9:00～18:00(12月～3月まで10:00～17:00)
定休日／無休　TEL.0164-56-1828

105 レストハウス理尾 小平町臼谷60-1
肉質にこだわった「三元豚ロースカツ定食」が人気。数量限定のラーメンも人気
営業時間／11:15～14:00、17:00～19:00
定休日／月曜　TEL.0164-56-1645

106 肉処あずま
留萌市明元町6丁目35-2
落ち着いた店内で「あずま牛」を食べられる焼肉店。
営業時間／17:00～22:00　定休日／日曜・祝日
TEL.0164-56-1729

107 美食酒家 司
留萌市開運町3丁目
あずま牛使用のハンバーグやミートスパゲティが食べられる。
営業時間／11:00～14:00、18:00～24:00
定休日／日曜不定休　TEL.0164-43-1002

108 中央スーパー本店
留萌市錦町3
味付け豚肉「豚ジスカン」発祥のスーパー。
営業時間／8:30～10:00　定休日／無休
TEL.0164-42-0758

79 Aコープるもいルピナス
留萌市高砂町3丁目4-6
留萌のブランド和牛「あずま牛」が購入できる。
TEL.0164-42-2104

109 石山精肉店 増毛町永寿町2丁目
オリジナルのたれで味付けられたジンギスカンはリピーターが多い。
営業時間／9:00～18:00　定休日／火曜
TEL.0164-53-2158

56 食事処すみれ「とんかつ丼」

デカ盛り肉メニュー提供店一覧

110 味のどん兵衛 遠別町本町6丁目
にんにくがきいた豚肉の「スタミナ定食」
営業時間／11:30～13:30、17:00～21:30（21:00LO）
定休日／日曜　TEL.01632-7-2270

111 レストラン　メルヘン 遠別町本町2
「サーロインステーキ」は500gまで選択できる。
営業時間／11:00～22:00　定休日／無休
TEL.01632-7-3210

112 天（まるてん）食堂 初山別村初山別107
巨大な「ソースカツ丼」が食べられる。夏期限定「ほたてラーメン」も人気。
営業時間／11:00～19:00
定休日／不定休　TEL.0164-67-2010

53 ドライブインさわ 苫前町力昼56
「とんかつ定食」のカツはとにかく大きい。夏はうに丼も人気。
営業時間／10:00～22:00　定休日／不定休
TEL.0164-66-1326

56 食事処すみれ 小平町鬼鹿港町3区
平日限定の「とんかつ丼」はカツ二段乗せ。
営業時間／11:00～14:30、17:00～19:00
定休日／月曜　TEL.0164-57-1451

113 SeasideHouse（シーサイドハウス） Bravo!（ブラボー） 留萌市大町2-44-1
大きな「かつカレー」が人気。
営業時間／11:00～日没　定休日／不定休（冬期休業）
TEL.／090-7653-9659

114 カフェ・メルカート 留萌市明元町6丁目36-1
「メガ盛り唐揚げ定食」はその名の通りアツアツの唐揚げが山のよう。
営業時間／11:30～15:00（14:30LO）定休日／日曜
TEL.0164-43-7484

66 寿司のまつくら 増毛町弁天町1丁目
裏メニューで「ジャンボなカツ丼」がオーダーできる。
営業時間／11:00～19:00　定休日／不定休
TEL.0164-53-2446

Rumoi-Area × Gourmet Journey
ご当地ラーメン探訪ルート

五感を刺激する一杯の誘惑

るもい地域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、地域色豊かなご当地ラーメンを提供する飲食店を紹介する。他にもきっとあるので、探して味わってみるのも旅の醍醐味だろう。

98 麺屋田中商店「甘海老みそラーメン」

87 てしお温泉夕映レストラン「しじみラーメン」

85 道の駅てしお
天塩町新開通4丁目7227-2
「しじみ潮ラーメン」は、ふんだんに入った天塩のシジミが楽しめる逸品。
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

86 ドライブインてしお
天塩町更岸基線
「日本海ラーメン」は海の幸と野菜のハーモニー。天塩産のシジミがふんだんに入った「しじみラーメン」も人気。
営業時間／10:00～19:00（日曜は14:00）
定休日／不定休　TEL.01632-2-2042

87 てしお温泉夕映レストラン
天塩町サラキシ5807-4
天塩産のシジミがふんだんに入った「しじみラーメン」が人気。
営業時間／11:30～14:30、17:30～21:00（平日）、11:00～14:30、17:00～21:00（土日祝）
定休日／無休　TEL.01632-2-3111

88 道の駅富士見レストラン とんがりかん
遠別町富士見46-1
ホタテとワカメがふんだんに入った塩ラーメンが人気。
営業時間／11:00～19:00
定休日／火曜（2～3月休館）　TEL.01632-7-3939

89 レストラン花みさき
初山別村豊岬153（岬の湯）
タコだしでタコが入った「多幸ラーメン」が食べられる。
営業時間／11:30～14:00、17:00～19:30
定休日／無休　TEL.0164-67-2031

90 道の駅☆ロマン街道しょさんべつ レストハウスともしび
初山別村豊岬153-1
しょうゆラーメンとしおラーメンは道の駅でも販売中の「ふぐだし」使用。
営業時間／10:00～21:00（4～10月）、10:00～20:00（11～3月）　定休日／火曜　TEL.0164-67-2525

91 レストラン北極星
初山別村豊岬153-6
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。
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

92 ラーメンの華月
羽幌町南4条2
「オロロンラーメン」はホタテ、ウニ、カニ、エビ、ワカメなどが入っている。
営業時間／11:00～15:00、17:00～19:00
定休日／不定休　TEL.0164-62-3913

93 一休食堂
羽幌町南6条3丁目10
「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。
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

94 いわた食堂
羽幌町南7条3丁目
えびたこ餃子ラーメン。えびたこ餃子カレーも。
営業時間／10:30～19:00　定休日／月曜
TEL.0164-62-1670

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

96 山海幸（さんかいこう）
苫前町古丹別194-7
「やん衆ラーメン」は、糠ニシンの三平汁仕立て。海鮮丼の他、鹿肉の「林丼」も。
営業時間／11:00～13:30、17:00～23:00　定休日／不定休　TEL.0164-65-3301

97 礼受（れうけ）牧場トリム 留萌市礼受町294-1
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」
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

98 麺屋田中商店 増毛町稲葉町1丁目16-2
「酒粕ラーメン」は国稀酒造の酒粕を使用。「甘海老ラーメン」は甘エビだし。
営業時間／11:00～17:00
定休日／不定休　TEL.0164-53-3680

Nishi-EZO × Gourmet Journey

酒蔵と特産飲料ルート

美酒に酔い、芳醇な果汁で潤す

アルコールといえば最北の酒蔵。そしてリンゴやナシのスパークリングワイン、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あり、いずれもお土産としても人気を博している。

85 道の駅てしお
天塩町新開通4-7227

昭和45（1970）年から続く地元人気商品「アサヒ飲料マスカットサイダー」が購入できる。

問い合わせ先／01632-9-2155

138 Aコープえんべつ店
遠別町本町3-76-68

アイコ果汁100%のトマトジュース「北の赤いしずく」。黄色いミニトマトを使った「北のしずく」は収穫時期限定で登場。

問い合わせ先／01632-7-3464

88 道の駅富士見
遠別町富士見46-1

清酒「北吹雪」は稲作北限の地、遠別町産もち米はくちょうもち使用の純米酒。

問い合わせ先／01632-7-3939

90 道の駅☆ロマン街道しょさんべつ
初山別豊岬153-1

手摘みのハスカップを搾って作った飲料水「ハスカップ果汁飲料」。

問い合わせ先／0164-67-2333

139 Cafe Tailwind（カフェ テイルウィンド）
初山別村102-1 多世代交流拠点施設「繋小屋」内

初山別のハスカップを使用したスムージーを提供。

問い合わせ先／0164-67-2717

127 そば&カフェからくれ
小平町小平町116-1

小平産のイチゴとトマトを使ったスムージーが夏・秋のみ楽しめる。

問い合わせ先／0164-56-1188

113 Sea·side House Bravo!（シーサイドハウス ブラボー）
留萌市大町2-44-1

店内でフレッシュジュースが味わえる。

問い合わせ先／090-7653-9659

130 千成家
留萌市錦町3-1-14

フレッシュジュースが注文可能。

問い合わせ先／0164-42-0365

79 Aコープるもいルピナス
留萌市高砂町3丁目4-6

小平産の小麦「ルルロッソ」を100%使用した醸造酒「小麦美酒ルルロッソ」。

問い合わせ先／0164-42-2104

140 国稀酒造
増毛町稲葉町1丁目17

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

問い合わせ先／0164-53-1050

7 ましけマルシェ
増毛町畠中町1丁目

増毛産のリンゴを使った「マシケ100%りんご果汁」の他、「りんごと人参果汁」「洋梨果汁」も。

問い合わせ先／0164-53-2027（南るもい農協増毛支所）

141 増毛フルーツワイナリー
増毛町暑寒沢184-2

「増毛シードル」はリンゴのスパークリングワイン。ナシの「増毛ポワール」は、期間限定品。

問い合わせ先／0164-53-1668

81 マルゼン佐藤果樹園
増毛町暑寒沢256

バッファロー種のブドウを搾った濃厚で贅沢な「ぶどうジュース」が人気。

問い合わせ先／0164-53-1559

83 秋香園
増毛町暑寒沢236

6月下旬～12月末まで営業の直売所で「プレミアム洋なし果汁」「プレミアムりんご果汁」のジュースを販売。

問い合わせ先／0164-53-2117

Nishi-EZO × Gourmet Journey

和洋スイーツ甘い誘惑ルート

銘菓たちが奏でる甘味な交響曲（シンフォニー）

るもい地域の知る人ぞ知る、和洋スイーツたち。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。ぜひ味わって楽しみたい。

100 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寥家ふく助内
営業時間／17:00～24:00　定休日／不定休
TEL.01632-9-7812

115 とらや菓子司
「チーズプリン」「黒いプリン」の他、「ブランデーケーキ」「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

118 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

121 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

124 銘菓店ささや
オロロン鳥の卵モチーフの「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

127 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

130 千成家
カズノコに見立てたパイ「サクサク数の子」や「テトラポット」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

133 Sweet（スイート） House（ハウス） のんのん
地元高校生が考案の「米留（べーる）」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

135 増毛フルーツ工房 果凜
山口果樹園の直営工房。収穫した果物使用のお菓子やジャム。

増毛町暑寒沢448-5
営業時間／10:00～17:00　定休日／月～木曜
TEL.0164-53-1719

126 真嶋商店「べこ餅」

116 UNO（ウノ） Cafe（カフェ）
宇野牧場の生乳を使ったソフトクリームや「トロケッテウーノ」など。

天塩町サラキシ2015-2
営業時間／11:00～16:00　定休日／不定休
TEL.01632-2-3218

119 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

122 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

125 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

128 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

131 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、ジェラートも人気。

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

134 Fruit（フルーツ） Labo（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／9:00～17:00　定休日／不定休（冬期休業）
TEL.080-1862-3017

136 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／9:00～18:00　定休日／不定休
TEL.0164-53-2303

125 イチゴシロップ「オロ坊饅頭」

117 梅月淺田菓子舗
「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

120 TIARA（ティアラ）
無添加のソフトクリームが人気。ルルロッソを使ったドーナツも。

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

123 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／10:00～18:00　定休日／日曜
TEL.0164-62-3018

126 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

129 Community（コミュニティー） Cafe（カフェ） ポッケ
ルルロッソを使った「ルルロッソカステラ」が楽しめるカフェ。

留萌市末広町2-35
営業時間11:00～18:00（土は16:00まで）
定休日／日～月曜・祝日（土曜は不定休）　TEL.／0164-42-3645

132 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

80 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

137 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／9:00～18:30　定休日／不定休
TEL.0164-53-2321