

# Iwate Northern Japan

VEGAN & VEGETARIAN  
GUIDEBOOK

简体中文

# 你好，欢迎来到食材的宝库--岩手。

岩手县是日本面积仅次于北海道的第二大县，依山傍海，拥有得天独厚的自然环境。这里四季分明，为农产品和海产品的生产提供了有利条件。各地区的气候和文化存在着很大的差异，也让岩手县成为了能够享受各种各样饮食文化的人文风情独特之地。自古以来，食物对于要在这里度过漫长严冬的岩手县民显得尤为重要。在岩手县，始终传承着这样一种饮食文化，即“感恩大自然的馈赠，享受并节约每一粒粮食”。

近年来，食材宝库的岩手积极采取措施应对越来越多样化的文化需求。面向素食者的素食餐厅虽不断增加，但仍处于屈指可数的阶段。我们诚心期盼这本手册能够为造访岩手县的纯素食者和素食者游客添助一臂之力。

## Iwate Northern Japan VEGAN & VEGETARIAN

MAP

①

### 南部美人株式会社



WEB



拥有100多年历史的酒厂。本着“品质第一”的经营理念，始终致力于生产高品质美酒。2013年获得“洁食”认证，此后又获得“素食”和“非转基因”认证。日本第一家为其所有普通分销产品获得素食认证的酒厂。可在盛冈站、二户站等主要新干线车站的纪念品商店购买。距离二户站10分钟车程。



岩手县二户市福网上町13

☎0195-23-3133

8:00-16:00

[休息日]星期日、节假日。星期六有不定期休息。

<https://www.nanbubijin.co.jp/>



MAP

②

### 小松制果株式会社



WEB



生产和销售岩手县传统点心--南部煎饼的老字号企业。南部煎饼是将面粉、盐和水混合揉成面团，用圆形模具烤制而成的外观质朴，口感醇厚的点心。除此之外还有5种获得纯素认证的商品。可在盛冈站、二户站等主要新干线车站的纪念品商店购买。距离二户站5分钟车程。



岩手县二户市石切所字前田41-1

☎0120-232-209

9:00-17:00

[休息日]星期六、星期日、节假日

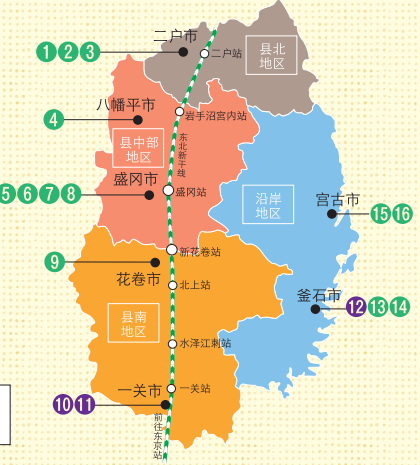
<https://www.iwateya.co.jp/>



MAP



地图上的数字，表示本手册中列出的提供纯素食和素食餐的餐饮店。



标记说明

- 提供纯素食的餐厅
- 提供素食的餐厅
- 需要预约
- 物产
- 餐馆
- 住宿设施
- Free Wi-Fi
- 可使用信用卡

MAP

3

# TAKEDA 寿司店



县北地区

提供各种时令鲜鱼的人气寿司店。提前2天预约，可以品尝到使用蔬菜、菌菇、海藻类等本地常见食材制作的精美纯素寿司(3,200日元起)。推荐搭配本地日本酒“南部美人”享用。距离二户站10分钟车程。

岩手县二户市掘野字马场46-4  
 ☎0195-22-3988  
 11:30-14:00  
 17:00-22:00  
 [休息日]星期日  
<https://www.ninohe-kanko.com/gourmet/2818>



MAP

4

# SEVENTH-HEAVEN



县中部地区

岩手县安比高原滑雪场附近的小旅馆。料理由老板亲自掌勺，使用充足的当地食材制作。提前10天预约，可为素食者提供本地家乡菜，如“卷纤汤(けんちん汁)”、味噌饭团、杂粮饭团等。另外，还可以体验制作本地家乡菜(请提前咨询)。从盛冈站开车60分钟。

岩手县八幡平市星泽2-37  
 ☎0195-72-6761  
 入住15:00, 退房10:00  
 [休息日]无  
<http://www.w16.plata.or.jp/SEVENTH-HEAVEN/>



MAP

## 5 东家（总店）荞麦面馆



WEB

提供岩手传统美食“小碗荞麦面”的人气荞麦面馆。小碗荞麦面是可以在规定时间内无限量畅吃的荞麦面。每吃一碗，服务员就会再给你加一碗，到最后看看吃了几碗，参与者互相竞争，其乐无穷(3,700日元起)。纯素食、素食以及清真菜品需预约，请提前3天进行咨询。距离盛冈站10分钟车程。



岩手县盛冈市中桥通1丁目8-3  
☎0120-733-130  
11:00-15:00  
17:00-18:30最晚点餐  
<https://wankosoba.jp/>



县中部地区

MAP

## 6 USAGI botanica



WEB

这里的大厨是法式料理出身，以本地食材为中心精心烹制的料理极具人气。午餐提供只使用植物性食材制作的百吉圈面包、咖喱、糙米面条等素食料理，无需预约，即刻享用。晚餐则提供素食和法式菜肴（套餐至少需要提前一天预订）。如果提前预订，还可以提供清真食品。距离盛冈站10分钟车程。



岩手县盛冈市中桥通1丁目3-15  
☎019-681-4932  
11:45-13:30 最晚点餐  
18:00-20:00 最晚点餐  
[休息日]星期一、二  
※营业时间和休息日可能会有变化，  
请在到访之前向餐厅咨询。  
<http://blog.goo.ne.jp/usagibotanica>



县中部地区

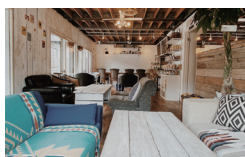
MAP

## 7 VEGETARIAN CAFE LOONEY



WEB

素食咖啡厅。提供不含肉类、鱼类、乳制品和小麦的菜单。尽可能选用当地的无农药或有机的食材，不使用任何化学调味料、色素或人工甜味剂。纯素食咖喱、素食肉盖饭、巴西莓果碗和用豆奶油制作的芭菲等菜品深受欢迎。距离盛冈站20分钟车程。



岩手县盛冈市津志田南2-6-15  
☎019-613-5776  
11:00-15:00 (最晚点餐14:00)  
[休息日]星期四、五  
<https://www.looney.info/>



县中部地区



提供纯素食的餐厅



提供素食的餐厅



需要预约



物产



餐馆



住宿设施



Free Wi-Fi



可使用信用卡

MAP  
8

## 蔬菜食堂 Karakoma



WEB



县中部地区

素食·养生餐厅。素食菜单不含肉类、鱼类、乳制品、鸡蛋和化学调味品。料理使用新鲜的本地食材、精心制作的调味品和有机原料。香炸大豆套餐、炸车鼓套餐、素食汉堡和甜点等可供享用。距离盛冈站10分钟车程。

岩手县盛冈市上之桥1-44

☎019-613-2239

11:30-15:00(最晚点餐14:00)

17:00-21:00(最晚点餐20:30)

仅在周六和周日提供午餐

[休息日]星期一(有不定期休息)

<https://www.facebook.com/104794889946436/>MAP  
9

## Sobe's Cafe



WEB



县南地区

纯素食餐厅。食材以自家种植的糙米为主，充分使用本地食材及有机食材。不使用任何化学调味品、添加剂或精制糖。除了每天限量的10份午餐外，还提供纯素食汉堡、糙米河粉和时令甜点等。距离新花卷站15分钟车程。

岩手县花卷市山神578-4

☎0198-24-7107

11:00-17:00 (最晚点餐16:30)

[休息日]星期一、夏季、年末年初

<https://cafe.sobe.jp/>MAP  
10

## 酒厂餐厅 世嬉之一



WEB



县南地区

由创业105年的酿酒厂经营的本地特色餐厅。提前3天预约，可以将本地传统“年糕料理”的汤底换成只用海带调制的高汤，配料也只使用植物性的食材。使用小麦的料理“Hatto面片汤”可更换为海带和香菇高汤，去除猪肉等配料。另外，这里还酿造当地酒和精酿啤酒，请一起享用。距离一关站5分钟车程。

岩手县一关市田村町5-42

☎0191-21-1144

11:00-15:00

[休息日]不定期休息

<https://www.sekinoichi.co.jp>

MAP

11

## 菜花堂株式会社



WEB



生产毛豆年糕等的日式及西式点心制造厂。毛豆年糕是以捣碎的毛豆为馅的当地传统点心，在日本东北地区南部广泛流行。作为日本特色甜点也极具人气。在盛冈站等主要新干线车站的纪念品商店都可以购买。距离一关站10分钟车程。



岩手县一关市萩庄字锅合19-1

☎0191-23-3105

8:30-17:30

【休息日】星期六、日

<http://saikado.jp>

MAP

12

## Cafe&amp;Restaurant HAMAYUI



WEB



能将太平洋美丽的大海尽收眼底的人气海景餐厅。提供以意大利菜为主，精选本地食材制作的料理。提前7天预订，还可以提供番茄烩饭等素食料理。披萨等蛋奶素食菜单无需预约，可随时提供。距离釜石站10分钟车程。

岩手县釜石市鱼河岸3-3鱼河岸平台2楼

☎0193-55-6616

星期二至六 11:30-14:00, 18:00-22:00

星期日 11:30-14:00

【休息日】星期一

<https://hamayui.jimdofree.com/>

MAP

13

## 釜石 DMC 鱼河岸冰淇淋部



WEB



原材料选用本地特产食材的冰淇淋专卖店。夏天，提供本地蓝莓制成的蓝莓果酱口味冰淇淋；秋天，提供只用糖和水制作的本地品牌柿子口味冰淇淋等纯素食者也可享用的丰富口味。距离釜石站10分钟车程。

岩手县釜石市鱼河岸3-3鱼河岸平台1楼

☎0193-27-5260

14:00-16:00

【休息日】星期一

<https://uogashi-terrace.jp>



提供纯素食的餐厅



提供素食的餐厅



需要预约



物产



餐馆



住宿设施



Free Wi-Fi



可使用信用卡

MAP

14

## Naniwaya



WEB



餐厅精选本地新鲜食材，以大阪烧和铁板料理为特色，极具人气。无需预订，随时可享受为纯素食者提供的大阪烧（原料使用无麸质小麦粉、昆布高汤，不含干制鲑鱼）。从釜石站步行8分钟。

岩手县釜石市大町1-2-10 TOWN PORT大町1-C

☎080-3330-3958

午餐: 11:00-15:00 (最晚点餐14:30)

晚餐: 16:00-23:00 (最晚点餐22:00)

[休息日]星期二, 有不定期休息

<https://localplace.jp/sp/t200514069/index.html>

沿岸地区

MAP

15

## 净土之滨旅馆



WEB



一家“可以住宿的餐厅”。旅馆的一楼是日料餐厅，提供来自三陆地区新鲜美味的海鲜料理。特色料理天妇罗御膳可以换成蔬菜天妇罗。提前3天预订，还可以提供主要由蔬菜、大豆和魔芋组成的素食御膳。距离宫古站5分钟车程。

岩手县宫古市筑地1丁目1-38

☎0193-62-1319

午餐: 11:30-15:00 (最晚点餐14:15)

晚餐: 【需要预订】17:00-22:00 (最晚点餐22:15)

[休息日]星期二

<https://youdogahamakaisyu.jp/>

沿岸地区

MAP

16

## 净土之滨公园酒店



WEB



酒店位于国立公园内的高岗上，景致洋溢着和式风情，四季美景尽收眼底。厨师们对本地不同季节的山珍海味了如指掌，为客人提供原汁原味的美味佳肴。提前3天预订，还可提供菌菇或蔬菜天妇罗、菌菇饭、豆腐料理等纯素食料理。距离宫古站15分钟车程。

岩手县宫古市日立滨町32-4

☎0193-62-2321

入住15:00 / 退房10:00

[休息日]无

<https://www.jodo-ph.jp>

沿岸地区



# What can't you eat?



Beef 牛



Pork 豚



Chicken 鷄



Lamb 羊



Fish 魚



Shellfish 貝



Crab 蟹



Shrimp 蝦



Alcohol 酒



Eggs 卵



Wheat 麦



Buckwheat 蕎麦



Milk 乳



Peanut 落花生

treatment

muslim

allergy

vegetarian

religion

vegan