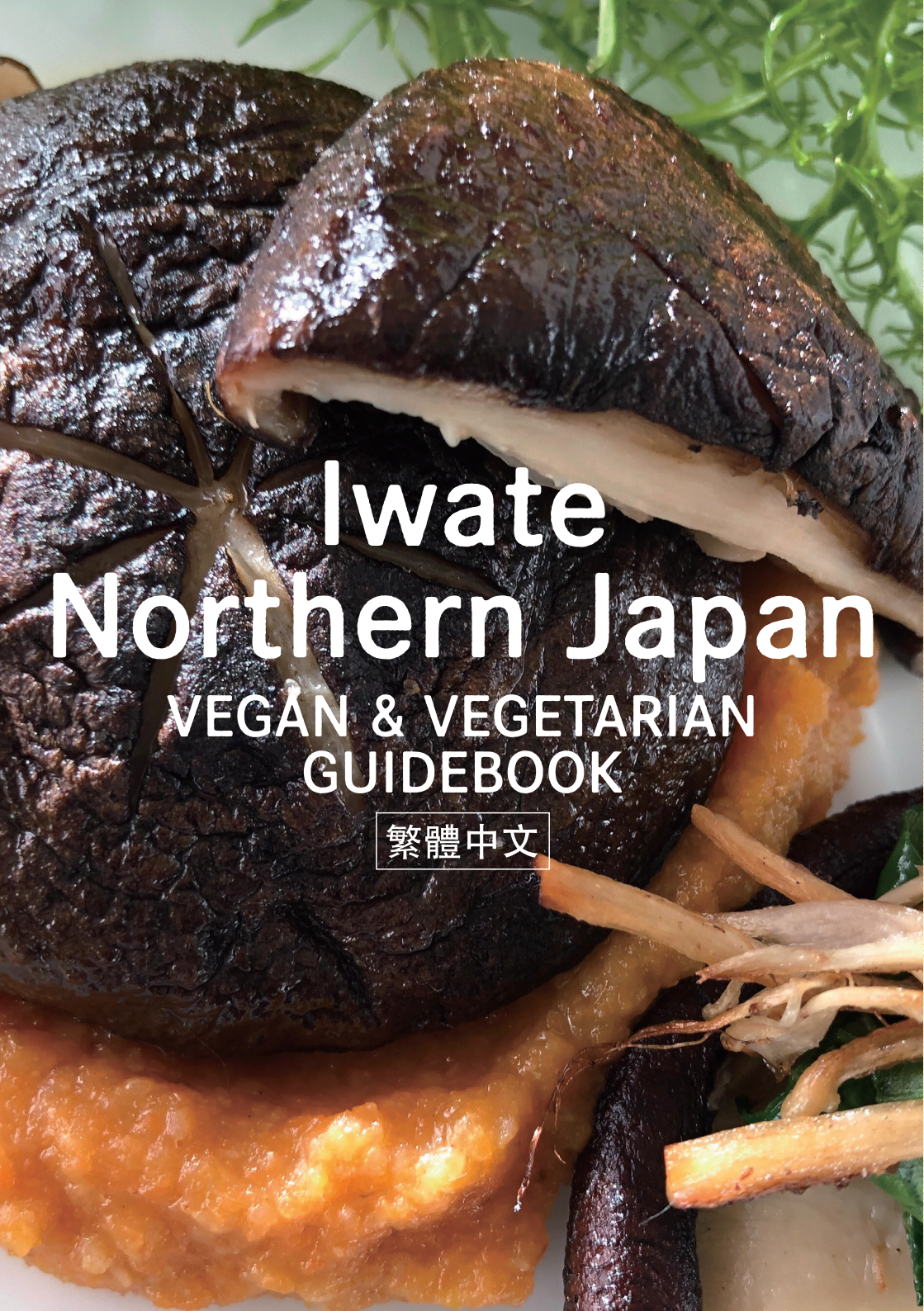


Iwate Northern Japan

VEGAN & VEGETARIAN GUIDEBOOK

繁體中文

歡迎來到美食寶庫「岩手」。

岩手縣的面積廣大，在日本國內僅次於北海道，有山有海，擁有豐富的大自然且四季分明，對農產品和漁產品而言是非常好的生長環境。另外，不同的地區在氣侯與文化上有很大的變化，能體會各式各樣的飲食文化更是岩手縣的特色。自古以來，對於要度過漫長而嚴酷的冬天的岩手縣民來說，食物非常重要。感謝大自然的恩惠，絲毫不浪費的飲食文化，依然存在在現在的生活當中。

近年來，美食寶庫岩手縣一直在努力對應多元文化。雖然縣內的素食餐廳持續增加中，但現況來說還是不夠。但是，我們希望這本指南對於在岩手縣旅行的素食主義者和素食者有所幫助。

Iwate Northern Japan VEGAN & VEGETARIAN

北部地區

MAP ① 株式會社南部美人

WEB

以「追求品質」為公司的經營理念，釀製高品質的酒為目標，是擁有超過百年歷史的酒藏。在2013年取得「猶太認證」之後也取得「純素食」和「非基因改造食品(Non-GMO)」認證。是日本第一個所有一般流通商品都取得純素食認證的酒藏。在盛岡車站、二戶車站等新幹線主要車站的伴手禮店都可以購得。距離二戶車站10分鐘車程。





岩手縣二戶市福岡字上町13
☎0195-23-3133
8:00～16:00
[公休日]週六不定休，週日和國定假日為公休日
https://www.nanbubijin.co.jp/

北部地區

MAP ② 株式會社小松製菓

WEB

製造和販賣岩手縣當地名產南部煎餅的老字號企業。南部煎餅是將麵粉、鹽和水混揉成麵糰，再以圓型鑄鐵模具烤製，味道樸質美味。目前有五種商品取得了純素食認證。在盛岡車站、二戶車站等新幹線主要車站的伴手禮店都可以購得。距離二戶車站5分鐘車程。





岩手縣二戶市石切所字前田41-1
☎0120-232-209
9:00～17:00
[公休日]週六、週日和國定假日
https://www.iwateya.co.jp/





MAP 3

壽司店 竹田

WEB

北部地區

可以品嚐到新鮮時令魚壽司的人氣餐廳。只要在兩天前預約，就可以品嚐到使用蔬菜、菇類和海藻類等，當地經常食用的食材所製作，且令人賞心悅目的純素食壽司。(3,200日圓起～)推薦您搭配當地的日本酒-南部美人一同享用。距離二戶車站10分鐘車程。





岩手縣二戶市堀野字馬場46-4
☎0195-22-3988
11:30～14:00，17:00～22:00
[公休日]週日
https://www.ninohe-kanko.com/gourmet/2818

MAP 4

SEVENTH-HEAVEN

WEB

中部地區

位於岩手縣安比高原滑雪場附近的一個小型民宿。料理是民宿主人活用當地食材手作。十天前預約，就可提供當地料理的建長湯或味噌御飯糰、雜糧御飯糰給素食者。還可以體驗製作當地料理(請事先洽詢)。距離盛岡車站60分鐘車程。





岩手縣八幡平市星沢２-37
☎0195-72-6761
入住15:00，退房１0:00
[公休日]無休
http://www16.plala.or.jp/SEVENTH-HEAVEN/

MAP 5 蕎麥麵店 東家（本店）

WEB

中部地區

提供岩手縣當地美食「一口蕎麥麵」的人氣餐館。一口蕎麥麵是吃到飽的蕎麥麵。服務生會在您碗裡的蕎麥麵快吃完時追加蕎麥麵進去，還有可以跟大家一起比賽看最後誰吃最多的趣味遊戲(3,700日圓起～)　。純素食、素食、清真飲食者，請在三天前事先洽詢(需預約)。距離盛岡車站10分鐘車程。





岩手縣盛岡市中之橋通1-8-3
☎0120-733-130
11:00～15:00，17:00～18:30最後點餐時間
https://wankosoba.jp/

MAP 6 USAGI BOTANICA

WEB

中部地區

來自法國的廚師以當地食材為中心精心烹製的菜餚，相當受歡迎。午餐無需預約就可以享用到只用植物性食材製作的貝果、咖哩、糙米麵等素食料理。晚餐時間提供素食料理和法式料理(套餐須在前一天預約)。只要事先預約也可以提供清真料理。距離盛岡車站10分鐘車程。





岩手縣盛岡市中之橋通1-3-15
☎019-681-4932
11:45～13:30最後點餐時間
18:00～20:00最後點餐時間
[公休日]週一、週二
※因為營業時間和公休日有可能變更，
請在來店之前與我們確認。
http://blog.goo.ne.jp/usagibotanica

MAP 7 VEGETARIAN CAFE LOONEY

WEB

中部地區

純素食咖啡店。提供不使用肉、魚、奶製品、麵粉的菜單。盡可能利用當地不使用農藥或有機的食材，也完全不添加化學調味劑、著色劑、人工甜味劑。除了有純素食咖哩、使用素肉的井飯之外，還有巴西莓果碗、使用豆漿鮮奶油的聖代等都相當有人氣。距離盛岡車站20分鐘車程。





岩手縣盛岡市津志田南2-6-15
☎019-613-5776
11:00～15:00（最後點餐時間14:00）
[公休日]週四、週五
https://www.looney.info/

MAP 8 蔬菜食堂 KARAKOMA

WEB

純素食·長壽飲食餐廳。提供不使用肉、魚、奶製品、蛋、化學調味劑的菜單。使用當地新鮮食材，精心製作的調味料和有機食材。除了有用大豆製作的炸雞套餐，用麵筋做的炸豬排套餐，蔬菜漢堡之外，也有甜點可以享用。距離盛岡車站10分鐘車程。





岩手縣盛岡市上之橋1-44
☎019-613-2239
11:30～15:00(最後點餐時間14:00)
17:00～21:00(最後點餐時間20:30)
週六和周日只提供午餐
[公休日]週一(有不定休)
https://www.facebook.com/104794889946436/

MAP 9 惣兵衛咖啡店

WEB

使用豐富的當地和有機食材，並以自家種植的糙米為中心的素食餐廳。 不使用化學調味料、添加劑或精製糖。 除了10 份每日限定午餐外，還可以享用素食漢堡、以糙米麵製作的越南河粉，以及時令甜點。距離新花卷車站15分鐘車程。





岩手縣花卷市山之神578-4
☎0198-24-7107
11:00～17:00（最後點餐時間16:30）
[公休日]週一、夏季、年假
https://cafe.sobe.jp/

MAP 10 蔵元餐廳 世嬉之一

WEB

由創業105年的釀酒廠所經營的鄉土料理餐廳。三天前預約，就可以將這個地區由來已久的「麻糬料理」的湯頭變更為只用昆布熬煮，材料只用蔬食的料理。麵粉製作的「麵疙瘩料理」在提供時，湯頭可以改用昆布或香菇熬煮的高湯，而材料可以將豬肉等葷食去除。還有自釀清酒和精釀啤酒可以一同享用。距離一之關車站5分鐘車程。





岩手縣一關市田村町 5-42
☎0191-21-1144
11:00～15:00
[公休日]不定休
https:/www.sekinoichi.co.jp

南部地區

MAP 11 株式會社菜花堂

WEB

製作毛豆麻糬等日、西式甜點的製造所。毛豆麻糬是將毛豆磨碎成毛豆泥包入麻糬，是在東北的南部地區很普遍的鄉土日式點心。在日本的甜點中很有人氣。在盛岡車站等新幹線主要車站的伴手禮店都可以購得。距離一之關車站10分鐘車程。





岩手縣一關市萩荘字鍋倉19-1
☎0191-23-3105
8:30～17:30
[公休日]週六、週日
http://saikado.jp

沿岸地區

MAP 12 Cafe&Restaurant HAMAYUI

WEB

可以眺望太平洋美麗海景的人氣餐廳。以提供使用當地食材製作的義大利料理為主。七天前預約就可以提供蕃茄義式燉飯等素食料理，披薩等蛋奶素料理則隨時都可提供。距離釜石車站10分鐘車程。





岩手縣釜石市魚河岸3-3 魚河岸陽台2樓
☎0193-55-6616
週二～週六 11:30～14:00、18:00～22:00
週日 11:30～14:00
[公休日]週一
https://hamayui.jimdofree.com/

沿岸地區

MAP 13 釜石 DMC 魚河岸義式冰淇淋部

WEB

活用當地特產食材的義式冰淇淋專賣店。夏天有用藍莓果醬做的雪酪，秋天則有只用當地名產柿子加上砂糖和水製作而成的雪酪，純素食者也可以品嚐。距離釜石車站10分鐘車程。





岩手縣釜石市魚河岸3-3 魚河岸陽台1樓
☎0193-27-5260
14:00～16:00
[公休日]週一
https://uogashi-terrace.jp

MAP 14 浪花屋

WEB

以善用當地新鮮食材製作大阪燒和鐵板料理而大受歡迎的餐廳。使用無麩質的麵粉和昆布湯頭，不使用柴魚片的大阪燒，適合純素食者食用，不需預約隨時可享用。距離釜石車站8分鐘車程。





岩手縣釜石市大町1-2-10 TOWNPORT大町 1 -C
☎080-3330-3958
午餐：11:00～15:00（最後點餐時間14:30）
晚餐：16:00～23:00（最後點餐時間 22:00）
[公休日]週二，不定休
https://localplace.jp/sp/t200514069/index.html

MAP 15 淨土之濱旅館

WEB

作為「可住宿的餐廳」，位於旅館一樓的日本料理店，提供三陸產的新鮮美味海鮮。有名的天婦羅套餐可以變更為蔬菜天婦羅套餐。三天前預約，即可提供以大豆、蒟蒻為主的純素食餐。距離宮古車站5分鐘車程。





岩手縣宮古市築地1丁目1-38
☎0193-62-1319
午餐：11:30～15:00（最後點餐時間14:15）
晚餐：【需預約】17:00～22:00（最後點餐時間 22:15）
[公休日]週二
https://jyoudogahamakaisyu.jp/

MAP 16 淨土濱公園飯店

WEB

位於國立公園內的高處，擁有日式景觀及四季美景的飯店。受到大自然的恩惠，四季有不同的山珍海味，由熟知當地食材的廚師發揮食材本身的特點為您提供料理。三天前預約，就能提供菇類和蔬菜的天婦羅、菇類炊飯、豆腐料理等適合純素食者的日式料理。距離宮古車站15分鐘車程。





岩手縣宮古市日立濱町32-4
☎0193-62-2321
入住15:00/退房10:00
[公休日]無
https://www.jodo-ph.jp

What can't you eat?


Beef 牛


Pork 豚


Chicken 鶏


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
allergy
religion
muslim
vegetarian
vegan

岩手県