

食べ比べ鱈 た5 もっと楽しいよ

～各店自慢のタラ料理～



タラキクの軍艦を食べられるしあわせ！
鮮度の良い真鱈だからこそこの旨。
ぜひ、味わってみてください。
2 [よし寿司]

ホックホクに揚げた真鱈フライは
フェア期間限定メニューです。
11 [善助屋食堂]

ジューシーな真鱈に甘酸っぱい
南蛮ソースとタルタルソースの
ハーモニーをお楽しみください。
10 [大戸屋ごはん処 岩手宮古店]

王子のぜいたく至福のタラ
フライを特製だし汁で煮込
み、卵でとじました！
12 [魚彩亭 すみよし]

ハンバーグにはデミグラスソース♪
タラフライにはタルタルソース♪
ふたつ一緒に味わう贅沢。
15 [トマト&オニオン宮古店]

参加店舗

参加店舗 MAP はこちらで



1 タラづくしセット 2,700円

タラのフライ、ちり蒸し、タラにぎり、白子の天ぷらなど、宮古の真鱈をふんだんに使ったスペシャルセットです。
※白子天ぷら(単品)、タラ土鍋焼き込みご飯(要予約)も提供可

蛇の目本舗
Tel.0193-62-1383 〒027-0076 宮古市栄町 2-8
■営業時間/10:00～20:00 ■定休日/水曜日

2 鱈にぎり寿司、たたき 300～650円

にぎり寿司には肝とえを添えてあります。たたきには肝とネギ等を和えてあり、つまみとしてどうぞ。

よし寿司
Tel.0193-62-1017 〒027-0074 宮古市保久田 4-27
■営業時間/11:30～14:00/16:30～21:00(営業時間変更あり) ■定休日/月曜日

3 まだら丼 1,300円

真鱈の漬け・塩焼き・なめろうを味わえる丼ぶりです。いろんな味付けを1つの丼ぶりで味わうことができます。

浄土ヶ浜旅館 味処 海舟
Tel.0193-62-1319 〒027-0091 宮古市栄地 11-1-38
■営業時間/11:30～15:00(14:15L.O.) 17:00～22:00(20:15L.O.)
■定休日/日曜夜の日・月曜日

12 真鱈カツ丼(上、ダブルもあり) 880円～

王子のぜいたく至福のタラフライを特製だし汁で煮込み、卵とじした人気商品！⑤は旬の魚介入り。ダブルはタラ2枚でガッツリ！ **ランチ限定**

魚彩亭 すみよし
Tel.0193-62-3244 〒027-0076 宮古市栄町 2-10
■営業時間/11:00～13:30L.O. ■定休日/不定休

13 元祖 宮古真鱈ラーメン 900円

真鱈オイルと宮古の塩を使った特製スープ。当店独自の味付宮古産真鱈を唐揚げにした、元祖宮古真鱈ラーメンです。

まんぷくラーメンの店 てんまる食堂
Tel.0193-65-8376 〒027-0083 宮古市大通 2-7-18
■営業時間/平日11:00～14:30/17:00～20:00 日曜11:00～15:30 ■定休日/水曜日

14 真鱈の甘酢あんかけ定食 1,100円

宮古の真鱈を中華風にアレンジしました。湯ったり館自慢のお風呂と一緒にご満喫ください。

湯ったり館
Tel.0193-72-3800 〒028-2101 宮古市茂市 8-53
■営業時間/平日11:00～14:30(14:00L.O.)/17:00～20:00(19:30L.O.) 土日祝11:00～20:00(19:30L.O.) ■定休日/年中無休

4 真だら漬け丼 1,200円

和辛子入りの漬けたれが、淡白な真鱈の味にピリッとアクセントをつけています。白身魚と相性の良い「もみじおろし」と、いくらが彩る華やかな丼です。

丼の店 おいかわ
Tel.0193-62-2380 〒027-0072 宮古市五月町 1-1 魚菜市場内
■営業時間/10:00～15:30 ■定休日/水曜日

5 真鱈の瓶ドン 1,320円

新鮮な真鱈、刻み生姜、がごめ昆布を特製の醤油ダレに漬け込み、イクラを添えた当店オリジナルの瓶ドンです。是非、ご賞味ください。

浄土ヶ浜レストハウス 浜処 うみねこ亭
Tel.0193-62-1179 〒027-0001 宮古市日立浜町 32
■営業時間/10:30～14:00 ■定休日/不定休

賛否両論 笠原将弘店主 考案

真鱈の一口春巻き たらこタルタルソース 300円

「賛否両論」笠原将弘店主が考案した宮古の真鱈オリジナルレシピです。カラッととした食感とたらこタルタルソースをお試しください。

期間中に他のお料理や飲み物のご注文で、無料提供します。

15 王子のぜいたく至福のタラフライ&ハンバーグ 1,099円

ハンバーグデミグラスソースとタルタルソースの添えられた「王子のぜいたく至福のタラフライ」。ジャンボエビフライのセットもあります。

トマト&オニオン宮古店
Tel.0193-71-2075 〒027-0052 宮古市宮町 1-3-17
■営業時間/11:00～22:00(21:30L.O.) ■定休日/なし

16 フィッシュ&チップス 夕食ビュッフェにて提供

お子様にも食べやすいよう、一口サイズにしました。ケチャップやサウザンアイランドソースでどうぞ。

休暇村 陸中宮古
Tel.0193-62-9911 〒027-0096 宮古市崎敷ヶ崎 18-25-3
■営業時間/18:00～21:00 ■休館日/12/19～12/22

17 スモークコッド(タラの冷燻) 680円

宮古の真鱈を田老の昆布で締め、宮古のリンゴの枝で低温スモークし、旬の野菜とオリーブオイルでカルパッチョ仕立てにしました。

鳥もと&カレー亭
Tel.0193-63-6776 〒027-0083 宮古市大通 2-6-12
■営業時間/17:30～23:00(22:00L.O.) ■定休日/日曜日

6 瓶ドン宮古 1,430円

宮古の真鱈が入った、宮古でイチオシの瓶ドン。ぜひお立ち寄りください。

割烹 おかめ
Tel.0193-62-2456 〒027-0084 宮古市末広町 1-18
■営業時間/11:30～14:00/17:00～21:00 ■定休日/月曜日

7 真鱈といくらの漬け丼 1,800円

新鮮な真鱈を自家製タレにくぐらせ、いくらと共に盛り付けました。酢飯の丼で真鱈の旨味が引き立ちます。

道の駅シートピアなあと レストラン 汐菜
Tel.0193-71-3100 〒027-0004 宮古市臨港通 1-20 ■年中無休
■営業時間/平日10:30～15:30(15:00L.O.) 土日祝10:30～16:30(16:00L.O.)

8 真鱈の肝ポン酢和え、真鱈のオイル寿司

新鮮な真鱈を使用した、料理長おすすめの二品を御用意いたしました。この機会に是非、ご堪能ください。

浄土ヶ浜パークホテル ダイニングレストラン 最東端
Tel.0193-62-2321 〒027-0001 宮古市日立浜町 32-4 [要予約]
■営業時間/18:00～21:00(夜ビュッフェ) ■定休日/年中無休

18 真鱈のフィッシュ&チップス 770円

新鮮な真鱈をサクサクのタラフライに。自家製のタルタルソースまでどうぞ！ビールやハイボールが進みます♪ぜひ遊びに来てください。

三陸宮古 居酒屋 大ちゃん
Tel.0193-63-5255 〒027-0083 宮古市大通 1-4-13
■営業時間/17:00～22:00 ■定休日/月曜日

19 真鱈のトロトロチーズグラタン 1,000円

新鮮な真鱈を数種のチーズと自家製のホワイトソースで日本酒にもワインにも合う一品をご用意。ぜひ遊びに来てください。

サカリバ ニュー ノラクラ
Tel.0193-77-4416 〒027-0083 宮古市大通 1-3-14
■営業時間/17:00～22:00 ■定休日/月曜日

20 真鱈フライ660円 真鱈西京みそ焼 660円

真鱈フライには自家製タルタルソースを添えました。真鱈西京みそ焼は参加店で唯一のメニューです。新鮮な白子のお料理もご用意しております。

居酒屋 おいかわ
Tel.0193-63-8300 〒027-0061 宮古市西町 2-1-25 [ワンドリンクサービス]
■営業時間/17:00～23:00 ■定休日/日曜日

9 真だらフライ定食 850円

獲れたて新鮮な真鱈の肉厚フライが2枚。このボリュームと食感が人気を博し、遠方からもわざわざ来店があるほどの名物です。真鱈、海老、カキが楽しめるミックスフライも人気です。

お食事処 五右衛門
Tel.0193-62-5627 〒027-0022 宮古市磯崎石崎 3-14 [ワンドリンクサービス]
■営業時間/11:00～15:00L.O. ■定休日/年中無休(年末年始要確認)

10 三陸産真鱈の南蛮定食 950円

ジューシーな真鱈に甘酸っぱい南蛮ソースとタルタルソースのハーモニーをお楽しみください。

大戸屋ごはん処 岩手宮古店
Tel.0193-65-6565 〒027-0053 宮古市長町 1-1-3
■営業時間/11:00～21:30(21:00L.O.) ■定休日/なし

11 真鱈フライ定食 900円

手づくりの真鱈フライにマヨネーズを添えて。野菜やワカメなど地元食材にこだわった小鉢も楽しめます。フェア期間限定メニューです！

善助屋食堂
Tel.0193-87-2054 〒027-0307 宮古市田老 2-5-1
■営業時間/11:30～15:00 ■定休日/水曜日

21 宮古の真鱈陶板焼き 980円

笑びすネギ陶板焼き・キムチ陶板焼き・陶板アヒージョの3種類から選べます。千両男山大吟醸原酒等、地酒の試飲特典もお楽しみに。

味処 笑びす
Tel.0193-77-3211 〒027-0084 宮古市末広町 8-14
■営業時間/17:30～23:30 L.O. フード 22:30、ドリンク、23:00
■定休日/日曜日・その他(要確認) [地酒の試飲]

22 三陸タラフライカレー 1,000円

地元三陸産の真鱈のフライと、三陸特製カレーライスを楽しめる一品です。

三陸味処 三五十
Tel.0193-82-3510 〒028-1342 下閉伊郡山田町川向町 6-43
■営業時間/11:30～14:30/17:00～22:00 ■定休日/不定休(基本月曜日)

23 龍甲海鮮丼 1,000～1,600円 (※ネタ数で変動します)

売切続出！地元の魚介だけを惜しげもなくふんだんに盛り付けた、数量限定の人気メニュー。※真鱈は水揚げのあった日のみ提供

浜の駅おもと愛土館
Tel.0194-32-3288 〒027-0421 下閉伊郡岩手町小本字小本 6-25
■営業時間/土日祝のみ営業 11:00～15:00(14:30L.O.)