

北 いわて 森の風ルート



ルート全域 ひつつみ



水でこねた小麦粉を手で薄く延ばしたものを手でちぎり、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどを入れた醤油ベースの汁に入れて煮込んだ料理です。具や出しは、季節や家庭によって様々で、地酒やキノコ、川のカニを用いる地方もあります。名前の由来は、「手で引きちぎる」ことを方言で、「ひつつむ」と言うことから「ひつつみ」と名付けられました。地域によっては、「とってなげ」とも呼ぶところもあります。もちもちと食感となめらかなのど越し、季節の味わいの出してくれ、ほっと温まる岩手のふるさとの味です。

岩手町・久慈市
二戸市・盛岡市



脂肪分が少ないヘルシーな赤身肉は、嚼みしめる食感と肉の旨さが特徴で、嚼むほどにおいしさが広がる。

盛岡市 盛岡じゃじゃ麺



盛岡じゃじゃ麺は、昔でたアツアツの麺に肉味噌をかけたものです。キュウリとネギの具にお好みで添えてニンニクや生姜、ラー油、酢といった調味料を加え混ぜ合わせていただきます。ルーツは中華料理の「炒麺」で、若手風にアレンジしたといわれる。食べ後は食べた麺に酢を塗り入れ、少量の肉味噌とともに茹で汁を加えて「茹置湯(チータンタン)」がおすすめ。

二戸市・丸戸村



かけは岩手県北地域で南部藩の時代から伝承されてきた郷土料理。かけの由来はいくつかあり、そば打ちの際に出る「かけら」のことであるとか、「角形」からきているとか、この地方の方言で「さあ食べてください」と言う意味の「かあ、けえ」からだといわれている。

二戸市



たかきび粉、もちあわ粉、いなぎび粉をそれぞれ丸めて中央をへこませただんごを、煮立てた小豆汁に入れた雑穀料理です。語源は、人間のへそに似ていることから、2年間農作業で「へっちょ(苦勞)」したことをねぎらう意味で付けられたといわれています。

久慈市



まめふとは小麦粉に少々塩を入れ水でこね、親指大の大きさに分け、くるみ、黒砂糖を入れて中身がでないように丸くしたものを、まめめく、健康で歯者に、無事に暮らせるようにとの願いが込められている久慈市山形町の郷土料理です。お祭りや正月などお祝いの際などに作られることが多いです。

葛巻町



葛巻町産の肉や野菜、乳製品、赤ワインなど豊富な特産品を活かし、町内産平打麺「ひぼがはっと」を入れた一人前の鍋です。町内飲食店の各シェフが工夫を凝らし、冬はあたたかい鍋、夏は冷やし鍋を南部鉄器の鍋に入れて提供します。

盛岡市 盛岡冷麺



盛岡冷麺は小麥粉と片栗粉で作られているため、麺に強いコシがあるのが特徴です。牛肉や鶏肉を煮こんで味付けし、極よく冷やしたスープはキムチの辛みと融合しています。市内には約30店舗の冷麺店がある。

二戸市



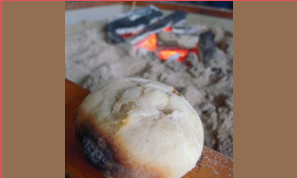
二戸折爪岳の麓でのびのびと育っています。キメ細やかな肉質が特徴で、細部までバランスよく脂が入った肉は、低い温度で分解されることから口の中で脂身が溶け出すほどジューシーです。

盛岡市・二戸市



岩手県の銘菓として知られる「南部せんべい」は、県内各地で作られており、昔ながらの味を守り続けています。

久慈市



「ほど」とは田舎裏の事で、小生地で砂糖味噌とくるみ、黒砂糖を包んだ団子を田舎裏の灰にうずめて蒸し焼きにしたもので、このように作られています。現在では田舎裏はほとんど見かけられなくなりましたが、ホットプレートでも美味しく仕上がります。

岩手町



岩手町が誇る新鮮でおいしい野菜とお肉を使って子どもたちの心に残るうまいものを提供できないか?という思いを持った地元の飲食店、事業所が「いわて焼うどん」が誕生しました。岩手町が誇る地元食材をたっぷり使用しています。

出典:岩手県観光協会 公式サイト
いわての旅を参考に作成



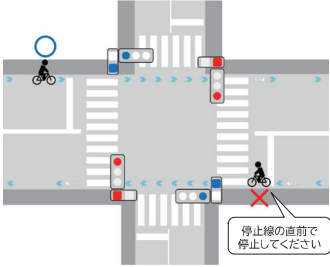
道路の通行方法

出典:警察庁HPを参考に作成



停止位置

停止線が設けられている場合は、停止線の直前で停止してください。
なお、交差点直前に横断歩道があり、停止線が設けられていない場合は、横断歩道や自転車横断帯の直前で停止してください。



ハンドサインの使い方

①左折のサイン
左腕を水平に伸ばし、指差す



②右折のサイン
右腕を水平に伸ばし、指差す



③停止のサイン
腰くらの位置で手をパーにして手の平を後方に向ける



④障害物のサイン
指をさして走行



⑤減速のサイン
手を後方に向けてグーとパーを繰り返す



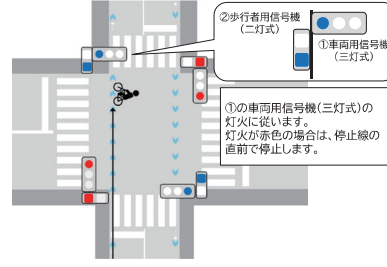
⑥道を譲るサイン
手の平を進行方向に向け、前後に叩く



BIKEPLUS

交差点の通行方法

車道を走行中、歩行者用信号機(二灯式)に「歩行者・自転車専用」の標示がない場合、対面する車両用信号機(三灯式)に従って通行します。
また、交差点では矢羽根に沿って直進しましょう。



走行環境整備内容

ルート上における施工事例

路面標示の設置:矢羽根型路面標示、ブルーライン

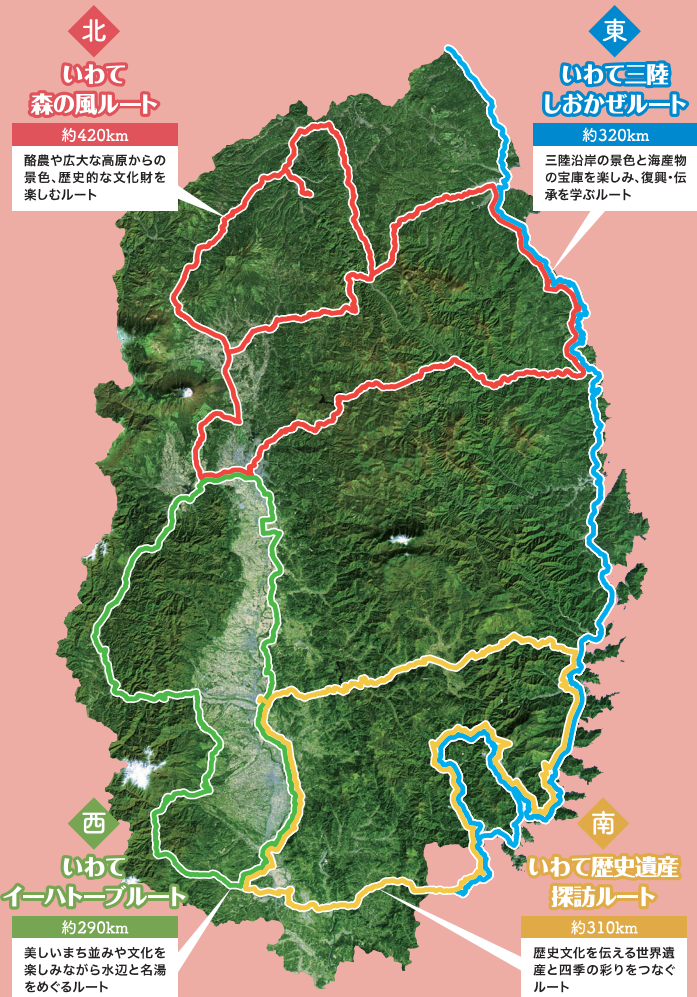
「矢羽根型路面標示」や「ブルーライン」は、自転車の通行位置を明確に示すとともに、ドライバーに対して自転車の存在を認識させ、注意を促す効果があります。
また、迷うことなく目的地に到達できるように、交差点や分岐点において案内看板の設置を順次進めています。



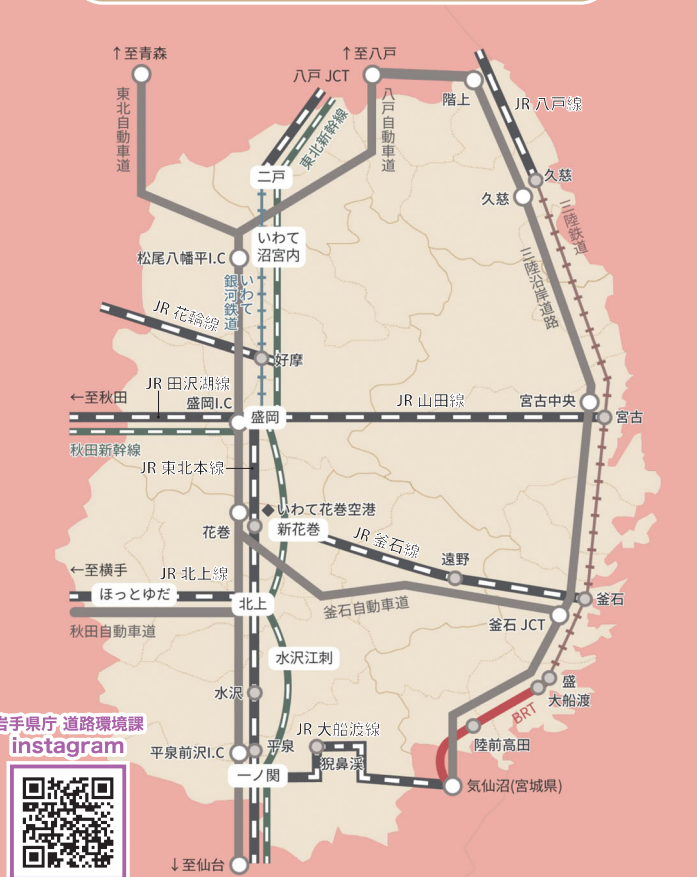
岩手県広域 サイクリングルート



4ルート



岩手県主要アクセス拠点マップ



JTB 盛岡支店提供
資料に一部加筆

岩手県広域サイクリングルートに関するお問合せ先



公式Webページはこちら
<https://www.pref.iwate.jp/kendozukuri/douro/bicycle/1061685.html>
Webマップや紹介動画を公開中!



岩手県 県土整備部 道路環境課 企画グループ
〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1
TEL:019-629-5878 FAX:019-629-9124

miura-ori®
特許 第3644945号 商標 第4563671~2号 No.2235
井上総合印刷 028-661-4723 © Koryo Miura1978