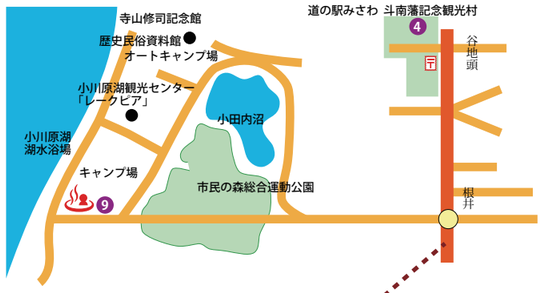
三沢 ほっき丼 グルメマップ

わたしたち「ほっき貝」は、三沢沖の海底に住む大きな二枚貝。
10年くらい成長すると漁師さんに水あげされて、お料理に大変身！
お刺身にもなるけど、熱を加えると桜色に色づいてとってもキレイよ。
貝のおいしさと食べ応えたっぷりの「三沢ほっき丼」。食べてね。

©SumomoKPA2008



1 ／寿司・割烹 福水
2 ／ Momo's Izakaya 福 -Huku-
3 ／喜久寿司
4 ／道の駅みさわ くれ馬ば～く
5 ／鮨道楽 一八
6 ／酒楽食彩 和がや
7 ／鮨ダイニング ほうらい
8 ／居酒屋 いっぽう
9 ／お食事処 おおせっか
10 ／仕出し・宴会処 おいかわ
11 ／御食事処 いや川
12 ／鮨 大竹
13 ／忍 鮨
14 ／寿し花館 三沢１号店
15 ／寿し花館 三沢堀口店
16 ／炭火焼 いろり
17 ／ベジキッチンまいまい
18 ／きらく亭
19 ／三沢活魚センター 大衆炙り酒場
20 ／青森割烹 久庵
21 ／ café alouette
22 ／深夜食堂 和ん
23 ／ Bistro & Bar North 40-40

お問い合わせは ●三沢市ほっき料理会（三沢市役所産業観光課） ☎0176-53-5111（内線 523） 〒033-8666 三沢市桜町 1-1-38
※土日祝日を除く、8 時 15 分から 17 時まで

グルメマップ 二〇二三

三沢 ほっき丼

三沢産のほっき貝は、肉厚で豊かな香りと甘みが特徴です。

お店によって煮る、炒める、揚げるなど作り方は様々。この時期にしか味わえない三沢の冬の味覚をどうぞお召し上がりください。

提供期間 令和4年 12月3日 ▸▸▸ 令和5年 3月31日

※天候不良等で漁ができないなどの理由により、ほっき丼の提供ができない場合もありますので、事前にお電話等によりご確認の上、ご来店くださいますようお願いいたします。

2023 年特別企画

コロナに負けるな！ 三沢ほっき丼 × 三沢基地 空自空上げ 特別コラボ企画 どんから キャンペーン

シール３枚集めると抽選で当たる！

「三沢ほっき丼」または「三沢基地 空自空上げ」を購入し、
シールを集めて応募すると、抽選で下記の商品が当たります！

A コース 60 名様
ほっき丼・空自空上げ提供店で利用できる飲食券 5,000 円分

※チケットはイメージです

B コース 60 名様
三沢ブランド特産品詰め合わせ 5,000 円相当

※画像はイメージです

W チャンス 200 名様
上記のコースにはずれた方には Wチャンス！
三沢ブランド特産品のいずれかをプレゼント!!

三沢ブランド特産品の詳細はこちら！

※画像は全てイメージです

専用応募用紙

コロナに負けるな！

どんからキャンペーン応募用シール ほっき丼 空上げ どんからキャンペーン応募用シール

シールを３枚集めて応募しよう！

1 2 3

※ご応募はこの応募用紙１枚につき１口とします。
※一人何口でもご応募いただけますが、当選はお一人様１回限りとさせていただきます。
※シールがはがれないように、上から透明なテープでしっかりと貼りつけてください。

住所	フリガナ
氏名	フリガナ
電話番号	
年齢	10 歳以下 / 10 代 / 20 代 / 30 代 / 40 代 / 50 代 / 60 代 / 70 代 / 80 歳以上
希望賞品	希望賞品にチェックをしてください ☐A コース ☐B コース

応募締切：令和５年４月５日（水）まで（当日消印有効）

[キャンペーン期間 令和４年 12 月３日（土）～令和５年３月 31 日（金）]

お問い合わせ 三沢市役所産業観光課 電話：0176-53-5111（内線 523）

応募要項

【応募方法】

①「三沢ほっき丼」または「三沢基地空自空上げ」をご購入のお客様に応募シールをお渡しします。

②応募シール３枚を１口とし、専用応募用紙に応募シールを剥がれないようにセロハンテープ等でしっかりと貼り付け、郵便番号・住所・氏名・電話番号・年代と希望賞品をご記入の上、郵送または三沢市役所（正面入口ロビー）・三沢市観光案内所（三沢駅前交流プラザみーくる２階）・道の駅みさわ（くれ馬ぱ～く）に設置する応募箱へ投函してご応募ください。

【応募締切】

令和５年４月５日（水）

［**キャンペーン期間**　令和４年12月３日（土）～令和５年３月31日（金）］

【抽選・当選発表】

応募締切後、厳正な抽選の上、当選者を決定します。なお、当選は発送をもって発表に代えさせていただきます。

【共催】

一般社団法人 三沢市観光協会

【注意事項】

●応募は専用の応募用紙１枚につき１口とします。●一人何口でもご応募いただけますが、当選はお一人様１回限りとさせていただきます。●テイクアウトをご利用いただいた場合も対象となります。●記入内容に不備のある場合は、抽選対象外となります。●当選者の住所・転居先が不明のため景品のお届けができない場合等は、当選を無効とさせていただきます。●景品は変更する場合があります。●このキャンペーンにご応募いただく際にご記入いただいた個人情報（住所・氏名・電話番号等）は、景品の発送等このキャンペーンの運営上必要な場合に限り使用し、応募者の同意を得ずに第三者へと開示・提示することはありません。

✂切り取り線

郵便はがき

料金受取人払郵便

三沢局承認

045

差出有効期限
令和４年12月
３日から令和５
年４月５日まで

（切手を貼らずにこのままお出しください）

0338790

青森県三沢市桜町１-１-38

三沢市経済部産業観光課
「三沢ほっき丼×三沢基地空自空上げ特別コラボ企画
コロナに負けるな！どんからキャンペーン」係

1 寿司・割烹 福水（ふくすい）

ホッキ丼

店内飲食 1,300円（税込）　お持ち帰り 1,380円（税込）

三沢産の長芋・ごぼうを使い、とろろとほっきがツルり。サラサラ食べられます。ほっき貝のしゃぶしゃぶ、天ぷら、陶板、お刺身もあります。

三沢市中央町２丁目3-7　☎ 0176-53-8167
11：30 ～（Lo.13：00）　休 日曜日

2 Momo's Izakaya 福 -Huku-

和風石焼ほっき丼

1,300円（税込）

石の器で焼いたおこげご飯の上に、ほっき貝・きのこ・ごぼう・せり菜をのせました。２杯目はわさび・ポン酢でどうぞ。

三沢市幸町１丁目7-5　☎ 0176-53-1492
11：30 ～ 14：00/17：30 ～ 23：00（Lo.22：00）
※日曜日 Lo.20：00
休 木曜日全日・金曜日ランチ

3 喜久寿司（きくずし）

ほっき丼

1,280円（税込）

すし飯の上に長芋のとろろをのせました。一度に生のほっき貝、炙りのほっき貝、自家製のほっき味噌の３種の味が楽しめます。活ほっき貝のお刺身もあります。

三沢市中央町２丁目11-2　☎ 0176-53-3476
11：30 ～ 14：30　休 不定休

4 道の駅みさわ くれ馬ぱ（ばっ）～く

ほっき丼

店内飲食 / お持ち帰り 1,100円（税込）

軽く湯通ししたほっき貝の刺し身に、ワサビを溶かした特製タレをかけました。ほっきの旨みをしっかり味わえます。

三沢市谷地頭４丁目298-652　☎ 0176-59-2711
10：30 ～ 15：30　休 12/31・1/1

5 鮨道楽 一八（いっぱち）

北寄丼

店内飲食 / お持ち帰り 1,200円（税込）

軽くゆでたたほっき貝と炙ったほっき貝が半分ずつ入っていて、２種類の味を楽しめます。たまごを絡めれば、まろやかな味わいになります。

三沢市幸町１丁目8-5　☎ 0176-53-1118
17：00 ～ 23：00　休 月曜日

6 酒楽食彩 和（わ）がや

石焼ほっきビビンバ ～和風仕立て～

1,200円（税込）

期間限定のほっき貝を和風ビビンバにしました。ほっき貝の出汁をかけてお召し上がりください。ほっき貝のお吸い物付きです。ほっき料理多数ご用意しております。

三沢市中央町１丁目6-17　☎ 0176-50-1558
17：00 ～ 24：00　休 年末年始

7 鮨ダイニング ほうらい

石焼き北寄丼

1,100円（税込）

熱した石焼きの器にシャリとかんぴょう、ほっき貝をのせました。たまごを入れ、かき混ぜながらお召し上がりください。

三沢市中央町２丁目5-36　小向製菓ビル 1F
☎ 0176-57-3454　17：00 ～ 22：30
休 日曜日

8 居酒屋 いっぽう

みさわほっき丼

1,300円（税込）

甘辛の醤油ダレでサッと炒め、溶かしバターで香りづけしました。三沢産野菜やお好みで南蛮味噌もどうぞ。ほっき刺し、貝焼、バター焼きなどもあります。

三沢市中央町１丁目2-13　☎ 0176-57-4616
17：00 ～ 24：00（Lo.23：00）
休 日曜日（日・月連休の場合は月曜日）

9 三沢市民の森 お食事処 おおせっか

ほっき丼　1,100円（税込）

ご飯の上に胡麻味噌で炒めた地場野菜とほっき、さらに三沢産ごぼう、長芋の天ぷらをトッピングし、一度に数種の地場産品を味わうことのできる一品です。

三沢市字淋代平 116-2945　☎ 0176-59-3388
12月　11：00 ～ 15：00/17：00 ～ 20：00
1～3月　10：30 ～ 14：30/16：30 ～ 19：30
（ラストオーダーは昼夜共に閉店の 30 分前）
休 火曜日・第３月曜日
（第３月曜日が祝日の場合、翌火・水曜日の連休）

10 仕出し・宴会処 おいかわ

三沢ほっき丼

お持ち帰りのみ　要予約
1,200円（税込）

湯通ししたほっき貝を氷で締めてお刺身風にしました。梅肉、ワサビ、しそなど色々な風味が楽しめます。

三沢市中央町１丁目7-35　☎ 0176-51-2855
11：00 ～ 13：30　休 日曜日

11 御食事処 いや川（がわ）

三沢ほっきわっぱ丼

店内飲食 / お持ち帰り 1,300円（税込）

地元野菜を入れたかやくご飯にほっき貝をちりばめ、わっぱに入れて蒸しているので、食べやすく飽きの来ない「わっぱほっき丼」です。ほっき海鮮丼、ほっきの三色丼御膳もあります。

三沢市岡三沢６丁目115-30　☎ 0176-57-1319
11：30 ～ 14：00 ／ 17：00 ～ 22：00
休 第１・３日曜日

12 鮨 大竹（おおたけ）

づけあぶりホッキ丼

店内飲食　要予約　1,600円（税込）
お持ち帰り　要予約　1,700円（税込）

あぶりホッキ丼のづけたれに、店主はこだわり続けて完成しました。だからあぶりがうまいんです。ホッキならではの甘みと歯ごたえの良さを味わえる、鮮度抜群の生ホッキ丼もあります。（1,500 円）

三沢市岡三沢１丁目1-6　☎ 0176-57-2923
11：00 ～ 13：30 ／ 16：30 ～ 20：30　休 月曜日

13 忍鮨（しのぶ）

三色丼

店内飲食 / お持ち帰り 1,100円（税込）　どちらも要予約

ほっき貝のみそ焼き、刺身、バター炒めを丼にのせました。１度に三色の味を楽しむことができ、ボリュームも超満点です。

三沢市中央町２丁目6-61　☎ 0176-53-6693
昼夜とも予約の方のみご提供いたします。
休 無し

14 寿し花館（すしはなかん） 三沢１号店

ど～んとほっき天丼

店内飲食 / お持ち帰り 1,400円（税込）

ほっき貝をカラッと天ぷらにし、まいたけや大葉、エビの天ぷら等と一緒に豪華な天丼に仕上げました。ふんわり玉子とじ丼、ほっきちらし丼もあります。ほっきのお吸い物付き！

三沢市中央町４丁目3-11　☎ 0176-53-3431
11：00 ～ 19：30（平日 14：00 ～ 17：00 休憩）
休 年末年始

15 寿し花館（すしはなかん） 三沢堀口店

ほっきちらし丼

店内飲食 / お持ち帰り 1,400円（税込）

三沢産の生ほっき貝とイクラを贅沢に使ったほっき丼。ほっきはお好みでボイルも可能です。ほっきのお吸い物付き！ど～んとほっき天丼、ふんわり玉子とじ丼もあります。

三沢市堀口１丁目15-7　☎ 0176-53-9360
11：00 ～ 19：30（平日 14：00 ～ 17：00 休憩）
休 年末年始

16 炭火焼 いろり

ほっき山車丼

店内飲食 / お持ち帰り 2,000円（税込）

ほっき丼を山車に見立てた、お祭り気分を味わえる丼ぶりです。ほっき以外にも青森の新鮮な魚貝類を詰め込みました。

三沢市中央町２丁目5-35　☎ 0176-57-2719
11：00 ～ 13：00 ／ 17：30 ～ 22：30
休 日曜日

17 ベジキッチン まいまい

ホッキムチ丼

店内飲食　1,155円（税込）
お持ち帰り　1,134円（税込）

軽くゆでたホッキ貝を三沢産長いも、水菜、長ネギをキムチダレで和えました。サラダ丼感覚で食べられます。
（キムチダレが苦手な方は変更可能）

三沢市鹿中２丁目58-253　☎ 0176-58-6171
9：30 ～ 14：00（ランチ 11：00 ～ 13：00）
休 日・月曜日、祝日

18 きらく亭（てい）

きらく亭の２色ほっき丼

店内飲食 / お持ち帰り 1,400円（税込）　お持ち帰りに時間を要する場合は、１色丼になります

長ネギ、しいたけと一緒に和風だれで味付けした甘みのあるほっき貝と、残り半分は新鮮な生ほっき貝の風味と食感２通りを味わっていただける丼ぶりです。

三沢市本町２丁目71-1　☎ 0176-53-1087
11：00 ～ 14：30　休 日曜日

19 三沢活魚センター 大衆炙り酒場

みさ和すき焼き風ホッキ丼

1,000円（税込）

特産の長いもを加え、お客様の前でアツアツ調理。ほっき貝は、お好みで火を通すも良し！しゃぶしゃぶ風も良し！丼にのせたら完成！残りは卵とじでどうぞ。

三沢市中央町２丁目6-16　☎ 0176-27-6961
18：00 ～ 27：00　休 無し

20 青森割烹 久庵（きゅうあん）

ほっき丼（ひつまぶし風）

店内飲食 / お持ち帰り 1,400円（税込）

生の活ホッキと炙った活ホッキが半分ずつ入っています。薬味が３点付き、半分くらいまで食べたら、特製ホッキ出汁をかけ、お茶漬け風にしてどうぞ！味の変化が楽しめるホッキ丼です。

三沢市幸町１丁目9-4　☎ 0176-53-2310
11：30 ～ 13：30 ／ 17：00 ～ 22：00
休 日曜日

21 café alouette（カフェ あるえっと）

ほっきパエリア

1,650円（税込）

ほっき貝と魚介のエキスを米がしっかりと吸収し、しっとりと炊きあがった部分とパリッと香ばしいおこげのバランスが絶妙！スパニッシュで深みのある逸品です。

三沢市字南山 60-2　☎ 0176-58-5141
11：00 ～ 15：00　休 火曜日

22 深夜食堂 和（わ）ん

みさ和ほっき串丼

店内飲食 / お持ち帰り 1,000円（税込）

三沢漁港で獲れた魚やほっきなどを入れた串カツ丼にしました。自家製タレをつけてお召し上がりください。

三沢市中央町２丁目5-20　☎ 0176-58-5515
18：00 ～ 27：00　休 無し

23 Bistro & Bar North 40-40

三沢産ほっき貝の二色リゾット

店内飲食 / お持ち帰り 1,300円（税込）

三沢産ホッキ貝と長イモ、ゴボウを使用したイタリアンリゾットです。チーズ風味とトマト風味の二色の味をお楽しみ下さい。

三沢市桜町２丁目7-14　☎ 0176-58-7091
11：30 ～ 14：30（Lo.14：00）
休 月曜日

©SumomoKPA2008