

三沢

ほっき丼

グルメマップ



©orig-pa2023

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だよ。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！





1 寿司・割烹 福水

2 Momo' s Izakaya 福

3 喜久寿司

4 道の駅みさわくれ馬ば〜く

5 鮎道楽 一八

6 酒楽食彩 和がや

7 鮎ダイニング ほうらい

8 居酒屋 いっぽう

9 きらく亭

10 御食事処 いや川

11 鮎大竹

12 忍 鮎

13 三咲羽や 寿し花館 三沢 1 号店

14 三咲羽や 寿し花館 三沢 堀口店

15 炭火焼 いろり

16 大衆炙り酒場 三沢 活魚センター

17 青森割烹 久庵

18 café alouette

19 深夜食堂 和ん

20 Bistro & Bar North 40-40 三沢店

21 仕出し・宴会処 おいかわ

22 ベジキッチン まいまい

寺山修司記念館

歴史民俗資料館

オートキャンプ場

小川原湖観光センター「レークピア」

小川原湖湖水浴場

キャンプ場

市民の森総合運動公園

小田内沼

道の駅みさわ 斗南藩記念観光村

谷地頭

根井

主要幹線道路

学校

郵便局

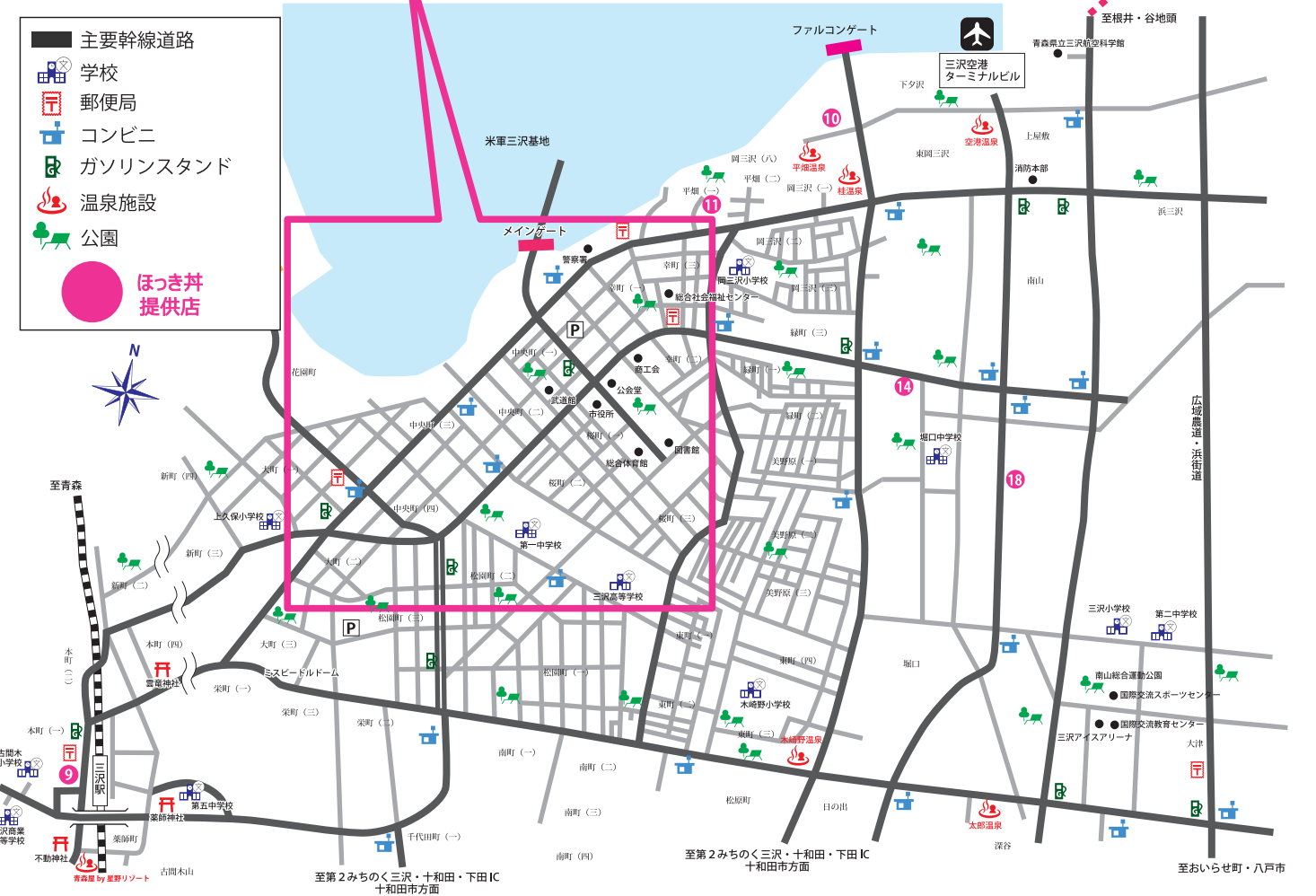
コンビニ

ガソリンスタンド

温泉施設

公園

ほっき丼提供店



至第2みちのく三沢・十和田・下田 IC 十和田市方面

至第2みちのく三沢・十和田・下田 IC 十和田市方面

至おいらせ町・八戸市

お問い合わせ

三沢市ほっき料理会（三沢市役所観光物産課） ☎0176-53-5111（内線 522・523） ☎033-8666 三沢市桜町 1 丁目 1-38

※土日祝日を除く、8 時 15 分から 17 時まで

It's a local delicacy!

三沢

ご当地グルメ



三沢

ほっき丼

グルメマップ 二〇二五 - 二〇二六

令和 7 年 令和 8 年

提供期間 12月3日 ▶▶▶ 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があります。
また提供価格は令和 7 年 12 月 3 日時点のものと、変更される場合があります。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。

地産地消で盛り上げよう！

三沢

どんから

キャンペーン

三沢基地

空自空上げ



どんからキャンペーンとは…
コロナ禍の飲食店を応援するために始まった、ご当地グルメの「三沢ほっき丼」「三沢基地 空自空上げ」の両方を PR するキャンペーンです。

シールを 3 枚集めると

抽選で

豪華賞品が当たる

「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、抽選で豪華賞品が当たります！

A コース 30 名様

三沢商業高校 生徒開発

ほっきんちゃく

&

ホッキーナちゃん&ほきのすけ

ミニエコバッグ

500ml のペットボトルが 3 本入るよ！

紐を縛るとほっき貝の形に！

B コース 30 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

W コース 100 名様

A コース・B コースにはずれた方にも W チャンス

三沢ブランド特産品認定商品のいずれかをプレゼント！

商品の詳細は QR コードをご確認ください。

応募締切：令和 8 年 4 月 3 日（金）まで（当日消印有効）

【キャンペーン期間 令和 7 年 12 月 3 日（水）～令和 8 年 3 月 31 日（火）】

お問い合わせ 三沢市役所観光物産課 電話：0176-53-5111（内線 522・523）

応募
ありがとう！

三沢

どんから

キャンペーン

シールを 3 枚 集めて応募しよう！

1

2

3

※この応募用紙 1 枚につき 1 口とし、何口でも応募可能です。ただし、当選はお一人様 1 回限りとさせていただきます。また、必ずご本人が応募ください。
記載内容に誤りがあると、当選賞品が届かないことがあります。

住

〒

フリガナ

所

フリガナ

氏

年

名

年齢

歳

電話番号

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

利用店舗

応募締切：令和 8 年 4 月 3 日（金）まで（当日消印有効）

【キャンペーン期間 令和 7 年 12 月 3 日（水）～令和 8 年 3 月 31 日（火）】

お問い合わせ 三沢市役所観光物産課 電話：0176-53-5111（内線 522・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・年齢・希望賞品・利用店舗をご記入の上、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（くれ馬ば〜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8年4月3日（金）
【キャンペーン期間】 令和7年12月3日（水）～令和8年3月31日（火）

【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、当選は主
催者からの発送をもって、発表に代えさせていただきます。

【主催 / 共催】
三沢市 / 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、一人何口でもご応募可能です。た
だし、当選はお一人様1回限りとさせていただきます。また、必ずご本人がご応
募ください。記載内容に誤りがあることで、当選賞品が届かないことがあります。
●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賞品のお
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。●賞品は変更する場
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、賞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・提供することはあ
りません。

郵便はがき

料金受取人払郵便

三沢局承認

021

差出有効期限
令和7年12月
3日から令和8
年4月3日まで

（切手を貼らずに
このままお出し
ください）

三沢市経済部観光物産課

三沢ほっき丼×三沢基地空自空上げコラボ企画

「どんからキャンペーン」係



青森県三沢市桜町1-1-38

持ち帰りは別途、容器代がかかります。

ほっき焼

三沢産の長芋・ごぼうを使い、とろろとほっきがツルリ。サラサラ食べられます。他メニューも有り。

1,500円(税込)

三沢市中央町2丁目3-7
0176-53-8167
11:30～13:30 (Lo.13:00)
日曜日(連休の場合変更あり) P 5台

イトイン テイクアウト 要予約 電子マネー クレカ

石焼き北寄井

1,650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
17:00～23:00 (Lo.22:30)
日曜日 P なし

イトイン クレカ

ほっき天井

1,450円(税込)

ほっき貝をカラッと揚げた天井です。他にエビ、舞茸、ピーマン等を天ぷらにし、ボリューム満点です。

三沢市中央町4丁目3-11
0176-53-3431
11:00～19:30(Lo.19:20)
なし P 12台

イトイン テイクアウト クレカ

みさわほっき串井

1,200円(税込)

ほっき貝と三沢漁港で獲れた魚介をサクサクの串カツ丼にしました。

三沢市中央町2丁目5-20
0176-58-5515
18:00～27:00 (Lo.26:00)
12/31・1/1 P なし

イトイン

和風石焼ほっき丼

1,500円(税込)

石焼でグツグツと卵雑炊風に仕上げ、とろろとほっきがツルリ。サラサラ食べられます。他メニューも有り。

三沢市幸町1丁目7-5
0176-53-1492
17:30～23:00
(日・祝 17:30～21:00)

イトイン 電子マネー クレカ

北寄井

1,500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。

三沢市中央町1丁目2-13
0176-57-4616
15:00～22:00
日曜日 P なし

イトイン テイクアウト 要予約 電子マネー クレカ

ほっきちらし井

1,450円(税込)

鮮度を保ったコリコリのほっき貝と、いくらを贅沢に使ったちらし井です。ほっき本来の味をお楽しみ頂けます。

三沢市堀口1丁目15-7
0176-53-9360
11:00～19:30(Lo.19:20)
水曜日 P 15台

イトイン クレカ

ホッキとごぼうのジャンバラヤ

1,430円(税込)

ホッキとごぼうを使用した、North40-40 オリジナルのジャンバラヤです。

三沢市桜町2丁目7-14
0176-58-7091
11:30～14:30/17:30～21:00
火曜日 P 8台

イトイン テイクアウト 電子マネー クレカ

ほっき丼

1,540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。

三沢市中央町2丁目11-2
0176-53-3476
11:30～14:30
不定休 P 8台

イトイン 要予約 クレカ

きらく亭の二色ほっき丼

2,000円(税込)

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のほっき貝の風味と食感、2通り味わえます。

三沢市本町2丁目71-1
0176-53-1087
11:00～10:14:30
日曜日 P 12台

イトイン テイクアウト 予約優先

ほっきごま茶井

2,000円(税込)

生のほっきをごまのペーストと和え、初めはそのまま薬味をかけて、次はこだわりの出汁をかけて二度楽しめる丼ぶりです。

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

イトイン 電子マネー(夜のみ可) クレカ(夜のみ可)

三沢ほっき丼

1,600円(税込)

ほっき貝の他、長芋・梅肉・しそ等、7種類のトッピングで色々な香りや食感をお楽しみ頂けます。

三沢市中央町1丁目7-35
0176-51-2855
11:00～18:00
不定休 P 4台

イトイン テイクアウトのみ 前日までの要予約

ほっき丼

1,300円(税込)

剥き身を軽く湯通ししたほっき貝にワサビを溶かした特製タレをかけてお召し上がりください。

三沢市谷地頭4丁目298-652
0176-59-2711
10:30～15:00
12/31～1/2 P 179台

イトイン ※テイクアウトは前日までの要予約

三沢ほっきわっぱ井

1,500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、食べやすく飽きのこない丼ぶりです。

三沢市岡三沢6丁目115-30
0176-57-1319
11:30～14:00/17:00～21:30
第1・3日曜日 P 6台

イトイン テイクアウト 電子マネー(楽天ペイ)

みさわ和すき焼風ほっき丼

1,200円(税込)

ほっき貝はお好みでしゃぶしゃぶ風もよし！卵でとじてご飯の上にのせて丼にしてもよし！自分好みの丼ぶりにできます。

三沢市中央町2丁目6-15
0176-27-6961
17:00～25:00
12/31・1/1 P なし

イトイン 電子マネー クレカ

ホッキムチ丼

1,300円(税込)

軽くゆでたホッキ貝を三沢産長芋、水菜、長ネギをキムチだれで和えました。サラダ感覚で食べられます。

三沢市松園町2丁目6-10
0176-51-7368
10:00～17:00
日・月・火・祝祭日 P 5台

イトイン テイクアウト 電子マネー クレカ

北寄井

1,500円(税込)

軽くゆで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。

三沢市幸町1丁目8-5
0176-53-1118
17:00～21:30 (Lo.21:00)
月曜日 P なし

イトイン テイクアウト 要予約 クレカ

づけあぶりほっき丼

2,000円(税込)

貝好きにはたまらない一品。何回でも食べたくなる丼ぶり！づけ焼きと五穀米のコラボが大人気。

三沢市岡三沢1丁目1-6
0176-57-2923
11:00～14:00/16:30～21:00
月曜日 P 10台

イトイン テイクアウト 要予約 クレカ

ほっき丼

1,800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。半分くらいまで食べたら、特製ホッキ出汁をかけ、お茶漬け風にどうぞ！

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

イトイン テイクアウト クレカ(夜のみ可)

三沢市漁業協同組合直売所

三沢市三川目4丁目145-552
0176-54-4500
10:00～18:00
木曜日・お盆・年末年始

石焼ほっきビビンバ

1,200円(税込)

熱々の石鍋の中にほっき貝の出汁をかけてお召し上がりください。ほっきのおおい物付きです。

三沢市中央町1丁目6-17
0176-50-1558
17:00～23:00 (Lo.22:00)
12/31～1/1 P なし

イトイン 電子マネー クレカ

三色丼

1,770円(税込)

ほっき貝のみそ焼き、刺身、バター炒めを丼にのせました。一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
昼は予約のみ / 17:00～21:00
なし P なし

イトイン テイクアウト 要予約

ほっきパエリア

2,310円(税込)

ほっき貝と魚介のエキスをお米がしっかりと吸収し、しっか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！

三沢市大字三沢字南山60-2
0176-58-5141
11:00～17:00
火曜日 P 30台

イトイン 電子マネー クレカ

三沢市漁業協同組合直売所

三沢市三川目4丁目145-552
0176-54-4500
10:00～18:00
木曜日・お盆・年末年始

ぼくたちのSNSもチェックしてね！

QRコード

follow us!

X(旧Twitter)

Instagram