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！

©rig-pa2023



❶ 寿司・割烹 福水
❷ 喜久寿司
❸ 道の駅みさわ くれ馬ぱ～く
❹ 鮨道楽 一八
❺ 酒楽食彩 和がや
❻ きらく亭
❼ 御食事処 いや川
❽ 鮨 大竹
❾ 忍鮨
❿ 三咲羽や 寿し花館 三沢１号店
⓫ 三咲羽や 寿し花館 三沢堀口店
⓬ 炭火焼 いろり
⓭ 大衆炙り酒場 三沢活魚センター
⓮ 青森割烹 久庵
⓯ café alouette
⓰ 深夜食堂 和ん
⓱ Bistro & Bar North 40-40 三沢店
⓲ 仕出し・宴会処 おいかわ
⓳ ベジキッチン まいまい



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）〒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

提供期間 令和 8年 12月3日 ▸▸▸ 令和 9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します。
また提供価格は変動します。最新の価格は QR コードを読み取ってご確認ください。

三沢 ほっき丼 グルメマップ 2026〜2027



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！









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と、当選賞品が届かないことがあります。

住所	〒□□□-□□□□ フリガナ		
氏名	フリガナ	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９年４月２日（金）まで（当日消印有効）

［キャンペーン期間 令和８年 12 月３日（木）～令和９年３月 31 日（水）］

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

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９年４月２日（金）

［**キャンペーン期間**　令和８年12月３日（木）～令和９年３月31日（水）］

【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。

><切り取り線

郵便はがき

料金受取人払郵便

三沢局承認

027

差出有効期限
令和８年12月３日から令和９年４月２日まで

（切手を貼らずにこのままお出しください）

0 3 3 8 7 9 0

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

寿司割烹 福水



ホッキ丼

持帰りは別途、容器代がかかります。

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

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

喜久寿司



ホッキ丼

（茶碗蒸し付き）

すし飯の上に長芋のとろろをのせました。一度に生のホッキ貝、炙りのホッキ貝、自家製のホッキ味噌の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 7台

道の駅 みさわ くれ馬ば～く



ほっき丼

（大盛りあり）

テイクアウトは前日までの要予約

む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たれ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　12/31 ～ 1/2
10：30 ～ 15：00　P 179台

鮨道楽 一八



北寄丼

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

酒楽食彩 和がや



石焼ほっき ビビンバ ～和風仕立て～

ほっき貝の出汁をかけて食べる和風仕立てのビビンバです。
ほっき貝のお吸い物付きです。

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

きらく亭



きらく亭の 二色 ほっき丼

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。

※持ち帰りに時間を要する場合は一色丼になります。

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

予約優先

御食事処 いや川



三沢ほっき わっぱ丼

（ほっき海鮮丼・ほっき三食丼御膳あり、空自空上げ付きあり）

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、食べやすく飽きのこない丼ぶりです。

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

※お持ち帰り +50 円

鮨 大竹



あぶり ホッキ丼

（生ホッキ丼あり）

ホッキ丼２種、それぞれ１日限定 20 食

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　月曜日　P 15台
11：00 ～ 13：30
16：30 ～ 21：00（Lo.20：30）

忍鮨（しのぶずし）



三色丼

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　なし　P なし
昼は予約のみ /17：00 ～ 21：00

三咲羽（みさわ）や 寿し花館三沢１号店



ほっき天丼

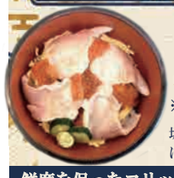
１号店でも堀口店のほっきちらし丼を提供（テイクアウト不可）

ほっき貝をカラッと揚げた天丼です。ほかにエビ、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　なし　P 18台
11：00 ～ 19：30(Lo.19：20)

※平日 14:00 ～ 17:00 はお休み

三咲羽（みさわ）や 寿し花館三沢堀口店



ほっき ちらし丼

※テイクアウト不可

堀口店でも１号店のほっき天丼を提供。

鮮度を保ったコリッコリのほっき貝と、いくらを贅沢に使ったちらし丼です。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　P 15台
0176-53-9360　金～日のみ営業
11：00 ～ 19：30(Lo.19：20)

※平日 14:00 ～ 17:00 はお休み

炭火焼 いろり



十六代真っ赤卵と ほっき貝の 卵かけ丼

電子マネー、クレカは夜のみ可能。

甘味のあるほっき貝と濃厚でコクのある日本一赤い黄身「十六代真っ赤卵」を合わせました。

三沢市中央町２丁目 5-35
0176-57-2719　日曜日　P なし
11：00 ～ 13：00（Lo.12：45）
17：30 ～ 22：00（Lo.21：30）

大衆炙り酒場 三沢活魚センター

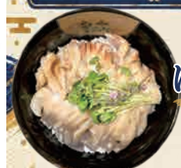


みさ和 すき焼風 ほっき丼

特産の長芋を使い、目の前でアツアツ調理。ほっき貝は自分の好みで火を通し、しゃぶしゃぶ風や、卵でとじてすき焼風も良し！

三沢市中央町２丁目 6-15
0176-27-6961　12/31・1/1　P なし
17：00 ～ 25：00（Lo.24：00）

青森割烹 久庵



ほっき丼

（ほっき刺身あり）

生と炙った活ほっきが半分ずつ入っています。半分くらいまで食べたら、特製ほっき出汁をかけ、お茶漬け風にしてどうぞ！

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

※クレカは夜のみ可能。

カフェあるえっと café alouette



ほっき パエリア

※セット・単品あり

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！

三沢市大字三沢字南山 60-2
0176-58-5141　火曜日　P 30台
11：00 ～ 17：00（Lo.16：00）

深夜食堂 和ん



みさ和 ほっき串丼

ほっき串カツとおすすめの串カツを丼にした、ボリュームある一品です。

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

Bistro & Bar North 40-40 三沢店

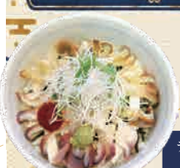


ホッキと ごぼうの ジャンバラヤ

スパイスとごぼうで炊き上げたご飯の上に、ホッキのソテーをのせました。

三沢市桜町２丁目 7-14
0176-58-7091　火曜日　P 9台
11：30 ～ 15：00（Lo.14：30）
17：00 ～ 21：00（Lo.20：30）

仕出し 宴会処 おいかわ



三沢 ほっき丼

テイクアウトのみ。前日までの要予約

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　不定休　P 4台
11：00 ～ 18：00

ベジキッチン まいまい



ホッキムチ丼

※キムチだれが苦手な方は変更可能

テイクアウトのみ

ホッキ、三沢産長芋、野菜をトッピングし、キムチだれで和えており、サラダ丼感覚で食べれます。

三沢市松園町２丁目 6-10
070-1145-7368　日・月・火・祝祭日
10：00 ～ 17：00　P 4～5台

アイコンの説明

- イートイン
- テイクアウト
- 要予約
- 電子マネー
- クレジットカード



※ほっき丼はイメージです

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

三沢市公式マスコットキャラクター
ホッキーナちゃん・ほきのすけ

よく使う南部弁や

だからさ！

はいんでぇす!!

かわいい挨拶も！

全 16 種

LINE スタンプ

購入はこちら！

Instagram

X(旧 Twitter)

follow us！

ぼくたちの SNS もチェックしてね！

©rig-pa2023