

# 南三陸

vol.1

take free

みなみさんりく

minamisanriku



海と生  
まじり  
まじり





# まちの記憶 心に焼きつけて



浜の漁師たちは声をかけあい  
競い合いながら、漁を営んできた。  
知恵を出し合いながら、  
カキ、ホヤ、ワカメを育ててきた。

凍てつく冬  
浜の家々をまわる  
子どもたちの歌が  
風によって聞こえてくる。

家々の神棚には  
縁起物が切り透かされた  
白い紙が飾られる。  
白一色の清楚な美しさが  
里海の里によく似合う。

夏  
船上の大きな絵灯籠に火が灯り  
夜の海は幻想の世界になる。  
男たちが点けた灯火が  
かつて入り船を迎えてきた  
川面を焦がす。  
私たちは唄い、舞う。  
大漁と五穀豊穡を祈り、祝う。

明治、昭和に三度襲った  
津波の被害を乗り越え  
流されても流されても  
一軒一軒、それぞれの営みを  
再生してきた。

その度に  
みんなで知恵と力を出し合った。  
決してあきらめることなく  
みんなでまちを再生し  
笑顔をやさなかつた。  
その背中を  
子どもたちは見て来た。

山には  
米も、豆も、りんごもなる。  
収穫を前に  
山間に打ち囃子が響き渡る。  
色鮮やかな装束や花御輿に  
おとなも子どもも胸躍らせる。  
漁師は山に木を植え、海を耕す。  
鮭ははるばる長い旅の末に  
決して迷うことなく  
南三陸の湾に戻ってくる。  
ダンゴウオや  
グラントスカルピン、  
新種のヒトデも生きている海。  
人も緑も魚も、  
一緒に生きていると  
実感できる里海の町。  
それが南三陸だ。

今、胸の中に  
生き生きとよみがえる町の記憶。  
やがて薄れてしまうのでは  
ないだろうか。  
そんなおそれが脳裏をよぎる。

私たちは、  
大自然のおそろしさと  
ありがたさを知っている。  
だから、生かされている身の  
謙虚さを忘れることはない。  
先祖代々、そうしてきたように  
どんな時にもあきらめることなく  
明日を信じ続けよう。  
自然と共に生きていこう。  
手に手を取り合って  
力を合わせれば  
どんなことでも実現できると  
信じよう。  
今を懸命に生きれば生きるほど  
記憶は美しい輝きを増すものだ。  
豊かな山がゆっくりと  
海の恵みを育むように  
幸せなみんなの町は  
きっといつか再生する。

どんな試練があつたとしても  
海のように大きな心を持つとう。  
この町を訪れる人たちとつながって  
新しい力を取り込もう。  
潮は満ち、潮は引き  
今日も海を見ながら  
わたしたちはこの町で生きている。  
里海に生きる誇りを  
しっかりと心に抱きながら。





# Minamisanriku in our hearts

Our fishermen have fished in the sea for countless generations with a strong camaraderie, always cheering each other up and being in competition with each other.

They have always pooled their knowledge in their cultivation of oysters, sea squirts, and wakame seaweed.

In freezing winter, the songs of our children as they visit their neighbors' houses on the beach can be heard as they are borne on the wind.

Pieces of white paper expressing good-luck adorn the Shinto altar placed in each household. The Shinto altar's pure neat beauty matches well with the spirit of a fishing village.

## Summer

Big picture lanterns onboard fishing boats light up the night creating a magical world of fantasy.

Once upon a time the ships came into Hachiman River and now the same river is lit by lanterns

We sing and dance while celebrating and praying for a large catch of fish and a bountiful harvest.

We overcame tsunami disasters in the Meiji and Showa eras.

Even when the tsunami caused great damage, we were able to rise up time and again to return to our former lives.

We put together our heads and strength, never giving up. Always keeping a smile on our faces, we rebuilt our town.

We have shown our children how to live our lives and they will follow in our footsteps.

The mountains provide us with rice, beans, and apples. In anticipation of the harvest season, the sounds of drums from the Harvest Festival echo throughout the mountainside.

Everyone is excitedly awaiting the mikoshi portable shrine decked with flowers and marchers dressed in colorful costumes.

Our fishermen plant trees in the mountains and cultivate the sea.

At the end of a long trip covering great distances, the salmon come all the way back to the sea of Minamisanriku. Other sea creatures that call this sea their home are the smooth lumpfish and Grant Sculpin, and a new type of starfish.

You can actually feel the people, plants, and fish living together in harmony. This indeed is Minamisanriku!

Memories of our town remain vivid in our hearts.

Will these memories someday fade? Such fears sometimes cross the back of our minds.

We know the dangers as well as the bounties of nature.

This is why we are always humble because we realize that we are alive only through the generosity of Mother Nature, in the same way our ancestors did.

Always believing in tomorrow, we will never give up.

If we walk together hand-in-hand, we can achieve anything. Our sea will surely be blessed again.

Our town will surely become happy and vibrant again.

No matter what trials or tribulations we face in the future, we will tackle them head on with a strength and vitality equal to the sea. We will create new ties with people who visit this town and add their strength to ours.

The tide rises and the tide falls in an endless cycle.

With this in mind, we live in this town today, looking at the sea with pride in our hearts.





# 未来に 伝えたい 南三陸

先人から受け継いで来た  
南三陸の宝物。  
自然、文化、生きる知恵、心意気…。  
それは今も私たちの心に生きている。  
子どもたちの未来へ  
その宝物を伝えることができるのは  
この町に生まれ育った  
私たちしかいない。  
復興までの道は険しい。  
だからこそ、遠い未来を夢みよう。  
力を合わせて  
南三陸の未来を築いていこう。

The treasure of Minamisanriku  
for future generations



若返った海で最高のワカメが収穫できたと顔をほころばせる村岡さん。

## 若返った海を未来へ 村岡賢一さん 漁師

村岡賢一さんは、集落の中心となつて、水産業の振興や南三陸町を代表する伝統芸能のひとつである行山流水戸辺鹿子躍の保存に力を尽くしてきた。村岡さんが住む戸倉・水戸辺地区では、隣りの在郷地区と契約講の絆で結ばれた住民たちが、昔から海の仕事、森林や鮭が遡上してくる川の管理、運動会など、何でも一緒に力を合わせて来た。自然に生かされていることを知り尽くした先人たちが、生きるために協働する集落を守り、継承してきた。

震災後、団結はますます固くなった。何もかも失われ、13隻あった船が3隻になった集落で、2つの地区の人たちはともに復旧活動に汗を流した。避難所で子どもたちと共に練習を再開し、鹿子躍を全国10数カ所で披露した。秋の終わりからは、ワカメの刈り取りやカキの養殖準備も行っている。津波で海が若返った、と村岡さんは語る。カキやワカメの生育状況の速さでそれが実感できる。自然がすべてを育ててくれる。人間がこの海で漁や養殖を営むことは両刃の剣だ。よみがえった海を人間が大切にすれば、海は永遠に恵みをもたらしてくれるだろう。自然のサイクルを止めないこと。それが南三陸の海で生きる人間にとって一番大切なことだと村岡さんは考えている。

「子どもたちに豊かな自然を残したい。その恵みこそ未来を潤す、かけがえない財産だ。」

村岡さんは、今日も水戸辺の浜から海に出る。何万回この海に出ても同じ思いが胸をよぎる。

「漁師の仕事はきびしい。出船の時は希望と不安がいりまじる。そして、陸に向かって帰るときは、心が安堵で満たされる。」

太古の昔から変わらぬ自然と人の関係を、このまま変わらずに伝えることこそ、何より大切なことなのかもしれない。そう村岡さんは思う。



仲間たちと今日も海に出る。



カキの生長の速さに目を見張る。



しっかりと実の入ったカキ。



行山流水戸辺鹿子躍

"Mr. Kenichi Muraoka has led the community in conservation of the fisheries and preservation of the Gyozanryu Mitobe Shishiodori (deer dance) which is a traditional performing art of Minamisanriku. The Toguramitobe district where Mr. Muraoka lives has long had ties with the Zaigo district through a Keiyaku-ko (a private mutual aid organization) since early times, and people in both districts have been cooperatively working together in fishery, forestry and river management, athletic meets, and a variety of other enterprises.

The union functioned well in the Great East Japan Earthquake. In a district where nothing was left standing, they worked together toward restoration immediately after the disaster, and they restarted their practice of the Shishiodori in the evacuation center and were able to perform it for the whole nation. Since the end of autumn, they have started preparations to gather wakame seaweed and to culture oysters.

"The sea was rejuvenated due to the tsunami," says Mr. Muraoka. "The excellent growth of oysters and wakame seaweed demonstrate this. Mother Nature nurtures all creatures. If these favorable conditions keep up, we will be able to market high quality oysters and wakame seaweed. This means that if this new natural cycle continues, our blessings from the sea will last forever."

"We want to leave this wealth of nature to our children. Nature's blessings are invaluable treasures that will enrich our future."

## 多くの人を 呼び込む町へ

## 三浦洋昭さん 株式会社マルセン食品 代表取締役

7月には、移動販売車で食品や日用品を仮設住宅に出張販売する仕事を始めた。海辺にしろろろと残された工場の建物をなんとか使えるように手を入れ、備品を購入し、12月に工場をスタートさせた。志津川地区の福興名店街で販売する鮮魚と商品で、なんとか経営を軌道に乗せたいと考えている。地

株式会社マルセン食品の三浦洋昭社長は、志津川地区の「おさかな通り」にオープンしたての店を大津波で失った。震災前、鮮魚はもちろん、水産加工品や惣菜、地域の農産品も扱っていた新しい店は地元の人たちの支持を得て、徐々に売上を伸ばしていた。3月11日、三浦さんは一瞬のうちに、家、店、工場、何もかもを失った。残ったのは借金だけ。目の前には、原始の昔はこうだったのだろうかと思えるような風景が広がる。海が不思議なほど近くに見える。従業員を断腸の思いで解雇したあと、福興市、会社の再建など、すべてを同時並行で進めて行かなくてはならなかった。おさかな通りの仲間たちも、みんな同じ境遇だった。これまでも南三陸をPRするために、連携してがんばって来た仲間たち。互いに支え合い、力を合わせた。

「きびしい環境の中で生き残るための術を、子どもたちは身をもって学んだ。彼らが得た自然の中で生きる知恵を、都会の人たちや子どもたちに学んでもらえるようにしくみが作れば、将来の南三陸に人々を呼び込む力になるだろう。」と三浦さんは言う。

きびしい現実の先にある遠い未来を見据えていきたいと、三浦さんは笑顔で語ってくれた。

訪れる人を増やすためには、この美しい海の景観を絶対に守らなければならぬ。水産業、農業が連携する豊かな里海の恵みと景観こそが、この町の経済を支える産業に結びつくと三浦さんは考えるからだ。先祖代々継承されてきたライフスタイルを未来に伝えることこそ、多くのビジターにとって魅力的な町の底力になる。次代に生き残るためのヒントは、南三陸のこの風景、生活にある。

子どもたちにとって、今回の震災は忘れられない体験だったろう。



福興名店街の店は地元で愛されるような店にしたいと語る三浦さん。



色鮮やかな南三陸名物のタコ。



干物づくりも始まった工場。

The president of Marusen Shokuhin Co., Ltd., Hiroaki Miura lost his shop in the massive tsunami. The shop had just opened at the Osakanadori street in Shizugawa. All that remained was his debt for the shop. The scenery that stretched out in front of him made him imagine Minamisanriku as it might have appeared in ancient time

He sells fish and processed marine products at the shop he opened at the Fukko Meitengai shopping mall, and expects to put the shop back on track by all means possible. He comments, "In a rundown area without visitors, our products cannot sell well. It is very important for the future of Minamisanriku to think about how to create a town where many visitors would want to come."

For that purpose, we must preserve the scenery of this beautiful sea.

This is why Mr. Miura thinks that cooperation between the fishery and agricultural sectors to make the best use of the blessings of the sea and preserving its beautiful natural scenery will lead to the development of industries that can support the economy of this town into the far future.

"The strength of this town lies in the ability of our people to continue their lives in the style that was handed down from our ancestors and the wisdom to live in harmony with nature. This is what we will convey to future generations and what will attract visitors to our town again," says Mr. Miura with a smile.



# 心ひとつに 力合わせて

## 及川吉則さん

株式会社マルアラ 代表取締役



「マルアラ」で接客する及川さん。



歌津地区の福幸商店街。



色とりどりの南三陸グッズが並ぶ商店街。



自ララベルをデザインした「丸荒」印の瓶詰。

水産加工業を営む及川吉則さんは、5つの水産加工場のうち4つを失った。加工業になくはならないものは、なんといい材料だ。工場を再建するためには、まず始めに生産者が復興しなければならぬ。そう考えた及川さんは何よりも先に、浜をまわって失意の底にあった漁師たちに声をかけた。「隣りの浜ではワカメ始めたらしいぞ。」時には、「うそも方便」。漁師たちをたぎつけた。

後初めて歌津地区伊里前の福幸商店街に店を出した。これまでは、出会わなかった人たちと出会い、作っていきなかつた商品を作る。思いもかけない新しい体験が続く。毎日が発見である。「これはチャンスなのかもしれない。」及川さんは前向きにとらえている。海の最高の状態を保ち、水産物の質を高めるためには、密殖を防ぐために、南三陸全域の水産関係者が力を合わせるなければならない。今がその時だ、と及川さんは語気を強める。みんなで心ひとつに南三陸の海を日本一にしたい。町並みが消えた伊里前の店からは、海が見える。海辺の店に、町の人たちが集まってくる。そんな風景がいとおいと及川さんは感じている。豊かな海とその海が見える環境、そして、地域の人同士の心のつながりを未来に伝えていきたいと心から思う。



福幸商店街のみなさんと一緒に。「がんばります！」

Mr. Yoshinori Oikawa, the president of a marine products company, opened a store in Fukko Shotengai shopping mall in Isatomae, Utatsu district for the first time. In the past, his company had mainly dealt with marine products from fish caught off the shores of Minamisanriku. But now he is producing new products and meeting new people. He discovers something new and unique every day. Mr. Oikawa stays optimistic and believes this adversity may be his chance to turn his life around to something positive.

In order to restart the company, he had to get the producers back on their feet. Mr. Oikawa visited fisherman's houses and continuously communicated with them to encourage them." Occasionally, he would tell a white lie such as "They say that wakame seaweed

harvesting has begun on the next beach" to "light a fire" under the fishermen so that they would be motivated to take action.

Mr. Oikawa continues, "Now the sea is in excellent condition. We will no longer implement high stocking densities of marine life as we did before. Now is the time that all of us involved in the fisheries of Minamisanriku must join hands to enhance the quality of our marine products."

Since the disaster, the sea can be clearly seen from his store in Isatomae. The townspeople gather there and view the sea with affection and devotion. Mr. Oikawa reflects, "We must cherish our ties to the riches of the sea and the people of the area, and this magnificent scenery."



色鮮やかな天井画。



1751年に伊達藩養蚕の祖山内甚之丞によって寄進された山門。



山門、鐘楼、本堂に囲まれた庭。

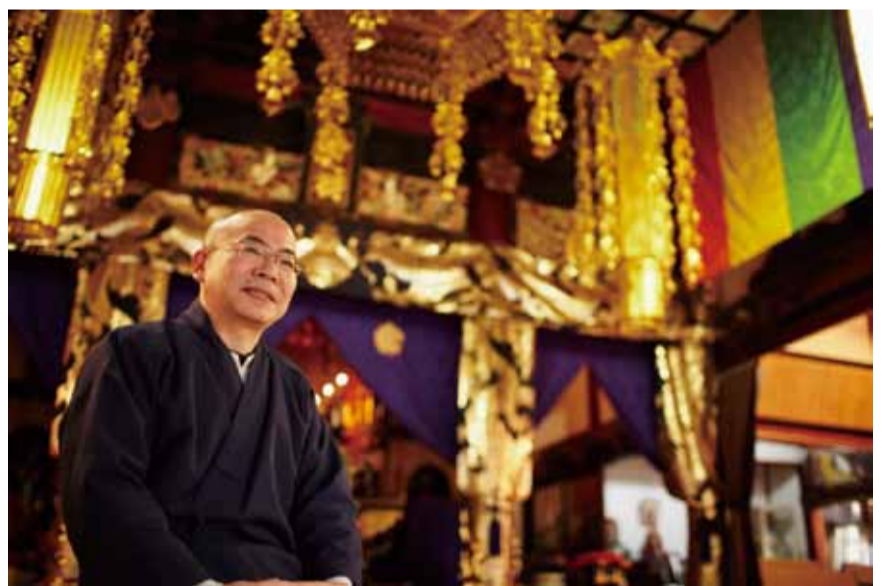


穏やかな表情の結縁観音。

## 小島孝尋さん

大雄寺住職／あさひ幼稚園園長

# 生きる楽しさを 見つけること 笑顔で生きること



More than 600 hundred years ago, Daijōji Temple was founded by Fujiwara no Takahira who is the son of Fujiwara no Hidehira, the third lord of the Fujiwara Family and the leader who made Hiraizumi (World Heritage site) a prosperous area. The vivid and beautiful scenes from nature drawn on the ceiling have not faded even after long years, and captivate those who see it into the peaceful world of Gokuraku-jodo, the Pure Land where Buddha resides.

Kojin Kojima, a priest at the temple, offers words of support to the townspeople. "Survivors of the disaster must be thankful that they live by the grace of others and pray for the souls of the victims who lost their lives.

For many long years, no less than 80 beautiful cedar trees were lined in a stately row on the approach to the Taiyuji Temple, reflecting the dignity of this ancient historic temple. However, 60 of these noble trees were washed away by the massive tsunami. Those that survived were damaged by seawater and had to be cut down. Mr. Kojima is the Principal of the temple kindergarten, and he plans to rebuild the building of the kindergarten using these trees. The cedars have protected the temple from wind and rain for hundreds of years and these trees, in another form, will continue to protect the children who will be the future of Minamisanriku. When he thinks about this, he feels a surge of gratitude toward these trees and is overwhelmed by a flood of emotions.

大雄寺は、世界遺産平泉を隆盛に導いた3代目藤原秀衡の子息高衡によって開かれた歴史の古い寺である。本堂内には、間引きを思いとどまらせるための古い絵図や地獄絵図、寛永時代の制札、過去帳など貴重なものが多く残されている。また、色鮮やかな花鳥風月の天井画は、時を経て色あせることなく、極楽浄土の安らかな世界に観る者をいざなう。地獄絵図の隣りに安置されている結縁観音の穏やかな表情に向き合うと、心が静まっていく。傷ついた心を癒してくれるかのようにだ。

住職の小島孝尋さんは、「残された者は、生かされたことに感謝し、犠牲になった人たちを供養する務めがある」と、町の人たちを励ましていく。たとえ町から遠く離れたとしても、生まれ育った町のこと、生きて来た舞台である町の風景、まわりの人たちのおつきあいとご縁、ふるさとの海の恵み、山や田畑の恵みを、決して忘れないで生きてほしいと語る。

大雄寺の参道には、古刹の風格を物語る見事な80本の杉並木があった。その大木の60本が大津波で流失した。残った杉を、塩害のため伐採せざるをえなくなった。小島さんはこの杉を使つて、自ら園長を務める幼稚園の園舎を再建することにした。これまで何百年もの間、雨風から寺を守つてくれた杉たち。その木が今度は、南三陸の未来を担う子どもたちを守ることになる。そう思うと、小島さんの胸には「ありがとう」という感謝と共に、万感の思いがこみ上げてくる。

南三陸の子どもたちは、震災直後からどんなにつらい状況になつても、いつも楽しいこと、おもしろいことを見つけて、友だちと笑顔でふれあつてきた。これこそ人間の持つ底力である。子どもたちに教えてもらうことは多々ある。小島さんは今日も、元気いっぱいの子どもたちをやさしく見守っている。



# 記憶という宝物を 千年後の人たちに 伝えたい

"Kiriko" are pieces of paper in the shape of good luck charms that adorn Shinto altars in households in Minamisanriku. They are gorgeous and beautiful. In the shrine office which barely survived the tsunami, Sukeyoshi Kudo, the chief priest of the Kaminoyama Hachimangu Shrine in the Shizugawa district and his son Shoetsu, began to create "Kiriko" again.

His daughter Mayumi made "Gogyoka" (five-line-poem) poems and picture-card shows about her experience with the tsunami when she was at the evacuation center.

In the hearts of people who are sad that they have lost everything, a treasure called "MEMORIES" is still alive. "The way to save posterity 1,000 years into the future is to convey to future generations the memories in our hearts and our experience with the massive tsunami," Mayumi says. "Right now we need to be long-sighted. Although what we can do is limited, I wish to live with the memories of all those who died and loved this town. We have not lost everything. Wealth is something that accumulates within our hearts, and this 'spiritual affluence' is what supports us."



真弓さんの五行歌  
「震災のうた」より。

右から工藤祐允さん、  
真弓さん、庄悦さん。  
上山八幡宮にて。

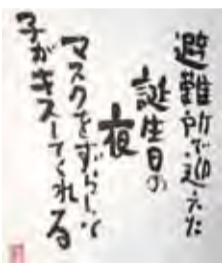


## 工藤真弓さん

上山八幡宮 禰宜

南三陸の家々の神棚には美しい白い紙が飾られている。縁起物が切り透かされた「きりこ」である。「鯛飾り」と呼ばれる心楽しくなるような飾りもあり、清楚な華やかさを醸し出している。神社の宮司が、氏子のために作るもので、神社毎にデザインも異なる。  
上山八幡宮の工藤祐允さん、庄悦さん父子は、かろうじて残った神社の社務所で、再び「きりこ」を作り始めた。「きりこ」は、町の人たちが共有できる、心安らぐ祈りの形だ。  
工藤宮司の妻の娘の真弓さんは、集団避難先で津波の体験や避難所での生活の機微を五行歌に詠んだ。真弓さんの五行歌を通して、共に暮らす人たちは思いを共有し、悲惨な体験を客観視することができた。現在暮らしている登米市南方の仮設住宅でも、町を離れて暮らす人たちが自然に集まれるような場を作ったり、「ぼくのふるさと」という紙芝居を自ら創作して、津波で町並みが失われても、心のふるさとを決して失われないうことを伝え始めている。

何もかも失ってしまったと町のおとなたちは嘆く。孫と遊ぶ川もどんぐりの木もなくなってしまう。そうお年寄りが話すのを聞いて、真弓さんの5歳の息子が、「どんぐり、なくなつてないのにな。」と憤慨した。子どもの心の中には、どんぐりがたわわに実をつけているのだ。そう真弓さんは思った。  
心の中には記憶という宝物が生きている。町の人たちの心の中に生きている記憶と大津波のおそろしさを伝え続けることが、千年後の子孫を救うことにつながる。真弓さんは考えている。「今こそ、目線を遠くに置くことが大切。自分のできることは限られているけれど、今ここにいるはずだった、この町を愛していた多くの人たちの思いを胸に、祈りながら生きていきたい。決してすべてを失ったわけではなく、豊かさとは心の内側にたまっていくものです。その内側に人は支えられるものだと思います。」真弓さんの目は、きらきらと輝いていた。



真弓さん作の紙芝居。



神棚を彩る「きりこ」。



鯛飾りは半紙を4枚重ねて切る。

# みんなのために 生きていく

青い海に白い船が浮かぶ袖浜漁港に面した民宿街に、菅原長弥さん一家が家族で営む民宿下道荘があった。息子の由輝さんとともに早朝から海に出て収穫した新鮮な魚介類を、由輝さん自らが腕をふるって調理して来た。新鮮な旬の料理が豪華にならぶお膳に歓声が湧き、常連客が笑顔でやって来た。  
3月11日、袖浜地区の民宿は、下道荘をはじめ8軒すべてが津波に飲み込まれた。32年間、妻と共に積み上げて来たすべてが無くなったと、菅原さんは絶望した。  
3月末に再建を決意したもの、地域の人たちがつらい状況の中、我が家だけが再開しているのか、何もなくなったこの町にやってくる人がいるのか、迷い悩んだ。眠れぬ日々が続いた。

だが、この町を再建するためには、人を呼び込まなければならぬ。そのためには、だれかが再開しなければならぬ。やるならば、被災地であることに甘えずに、変わらないおもてなしをしたい。菅原さんは心を奮い立たせた。「土地を交換してくれた方、瓦礫の片付けや竹藪刈りを手伝ってくれたボランティアさんたち、大工の棟梁、たくさんの人たちの力と励みだが、新生下道荘の再スタートに結実した。2月17日にオープンした下道荘の壁面には、「絆感謝」という大きな看板が掲げられている。みんなのおかげでここにあることを表したい。菅原さんのそんな強い思いがそこに込められている。  
新しい下道荘は、以前よりさらに高い場所に建てられ、すべての部屋から海が見渡せる。自家製の心づくしの食材で、南三陸ならではのおもてなしをしたい。それが南三陸の心意気。今こそ、それを見せる時だ。自分たち一家のがんばりが、町の人たちを励ますことにならばうれしい。  
今回の震災で菅原さんは、支援してくれた多くの人たちに、自分にもないものを教わったと感じている。  
「今までは自分のために生きて来た。でもこれからは、みんなのために生きよう。そんなふうに、この頃思っんですよ。」



客室の窓からは海が見える。



気持ちよさそうなお風呂。



「絆感謝」の看板を掲げた下道荘。

On a street lined with minshuku (Japanese-style Bed and Breakfast) facing the Sodegahama fishing port where picturesque white ships float on the blue sea, the family of Choya Sugawara ran "Shitamichiso". Although the family decided to rebuild Shitamichiso, they wondered and worried about whether opening their minshuku again was a good idea when so many of their neighbors were still going through difficult times. They were also worried that visitors would not come to Minamisanriku where nearly everything was destroyed by the tsunami. Mr. Sugawara thought, "But in order to revitalize our town, we have to attract people. To do that, we cannot think of ourselves as victims of a stricken area. We have

to offer the same quality of service as before. I would naturally like to please those who visit here." With this strong will, Mr. Sugawara decided to reopen. He added, "This is the spirit of Minamisanriku. Now is the time to show it. I hope my family's efforts will encourage someone else." He describes his actions since he made his decision. On a hill commanding a panoramic view of the sea, the new Shitamichiso was able to open with the help of many people." Mr. Sugawara says, "So far I have lived my life for myself. But in recent days, I feel that I would like to live my life for others in the future."



## 菅原長弥さん

民宿 下道荘 主人

「一家でまたがんばっていきます。」オープン祝いの花があふれた玄関で。





# 南三陸キラキラ丼

プチプチと弾ける、南三陸の新鮮ないくら。南三陸町でお楽しみいただける名物をつくろうと、町内の店が力を合わせて創作してきた「南三陸キラキラ丼」。東日本大震災でほとんどの店が流失しましたが、お店のみなさんは南三陸が誇るこの味を復活させたいと、力を合わせました。各店舗の個性あふれる「南三陸キラキラ丼」。店主の個性も、共に味わってください。南三陸に復興したお店で、首を長くしてお待ちしています。



## 松原食堂

店主 渡邊 浩さん  
貝とタコ、まぐろに、ひらめのバラと赤いダイヤモンドが彩り豊かなキラキラ丼。地元の新鮮魚介を使った刺身定食をはじめ、季節の丼物シリーズで人気だった志津川の老舗が復活です。季節により趣向を凝らした付け合せも楽しみのひとつ。味噌汁と小鉢付きです。

### DATA

料金/1500円  
営業時間/11:00~14:00, 17:00~21:00  
住所/宮城県本吉郡南三陸町志津川御前下59-1  
南三陸町志津川福興名店街内 ☎0226-46-2433



## 南三陸ホテル 観洋 (レストランシーサイド/海フードBBQ)

調理人 菊川 弘弘さん  
アワビとサーモンがイクラの海の上に浮かんだ。海の幸の究極の贅沢コンビネーション! あら汁、漬物、小鉢(菜の花としらすの和え物)が、キラキラいくら丼の味を引き立てます。キラキラ輝く志津川湾を眺めながら、究極のグルメをお楽しみください。

### DATA

料金/1800円  
営業時間/11:00~20:00  
住所/宮城県本吉郡南三陸町黒崎 99-17  
☎0226-46-2442 (代表)



イクラン キララン

南三陸町が長い時間をかけて育ててきた海の恵。秋鮭が持つて来てくれたルビーみたくにキラキラ光るイクラや、新鮮な海の幸がどっさりのおつた、南三陸各店自慢の『南三陸キラキラ丼』。お待ちせしました。いよいよ、南三陸に復活です。



## 豊楽食堂

店主 遠藤とよ子さん  
キラキラ丼初参戦のお店! たっぷりとキラキラいけらのがったご飯もおいしいいくら丼です。ミニそば、漬物、小鉢がついて、満足感いっぱい! この優しい味を提供してくれるのは女主人のおばあちゃん。ぜひ会話も楽しんでください! 実はこのお店、目玉焼きのついた焼きそばが自慢のお店! ぜひ一度お試しあれ。

### DATA

料金/1500円  
営業時間/10:00~21:00  
住所/宮城県本吉郡南三陸町志津川御前下59-1 南三陸町志津川福興名店街内 ☎0226-46-3512



## 季節料理 志のや

店主 高橋 伸さん  
海の幸が彩りよくのせられた「志のや」ならではのバラエティー豊かなキラキラ丼。さまざまな魚のお刺身やわかめ、ホウレンソウ、卵が、濃厚ないくらを味を引き立てます。あら汁、漬物、小鉢もついて、ヘルシーな丼です。

### DATA

料金/1500円  
営業時間/11:30~14:00, 17:00~22:00  
住所/宮城県本吉郡南三陸町志津川御前下59-1 南三陸町志津川福興名店街内 ☎0226-47-1688



## そば処 京極

店主 京極 雅弘さん  
キラキラ丼初参戦のお店! 老舗のそば屋が提供する南三陸キラキラ丼! 志津川湾の美味しいタコ、たっぷりのいくら、そしてマグロも堪能できる。南三陸がぎゅっとなつたキラキラ丼もさることながら、付け合せのミニそばも老舗ならではの優しい味! ※時期により、季節の魚介の天ぷらを添えた「特製天ざる」に変更。

### DATA

料金/1500円  
営業時間/10:30~20:00  
住所/宮城県本吉郡南三陸町志津川御前下59-1 南三陸町志津川福興名店街内 ☎0226-46-2004



## 鮎処 えんどう本吉店

店主 遠藤 利雄さん  
寿司屋のキラキラ丼は、分厚く切ったお刺身と今にも踊り出しそうな海老が贅沢にのった一品です。新鮮な魚の備忘録を堪能してください。以前は歌津地区にお店を構えていましたが、震災により支店の本吉にて営業中。場所は変わっても心は地域と共に! よろしくお願ひします! 味噌汁と小鉢付きです。

### DATA

料金/1500円  
営業時間/11:00~21:00  
住所/宮城県気仙沼市本吉町新明戸200 ☎0226-42-3351



## 今度は居酒屋だよ! 日の出荘

店主 星 登大さん  
キラキラ丼初参戦のお店! 震災前は志津川湾の贅沢な魚介が堪能できる民宿日の出荘を営んでいた親方。今度は居酒屋だよ! の合言葉の通り、自慢の腕を振ります。いけらの他に新鮮なお刺身、そして旬の山菜などの天ぷらもつた欲張りなグルメ丼です。味噌汁、漬物、季節の小鉢もついています。

### DATA

料金/1500円  
営業時間/11:30~13:30 (ランチ提供時間のみ)  
住所/宮城県本吉郡南三陸町志津川字沼田150-50 ☎0226-29-6466



## 創菜旬魚 はしもと

店主 及川 満さん  
キラキラ丼初参戦のお店! 地元食材の味を活かし、女性にもうれしいメニューが豊富! 貝ごと乗ったホタテのお刺身をはじめ、大ぶりのエビ、マグロが主役のいくらを引き立てます。目でも舌でも大満足の逸品。めかぶの味噌汁、漬物、小鉢(朝採りワカメ)が付いています。

### DATA

料金/1580円  
営業時間/11:30~14:00 (L.O)、17:30~22:00 (L.O)  
住所/宮城県本吉郡南三陸町志津川御前下59-1 南三陸町志津川福興名店街内 ☎0226-29-6343



## 静江館 (山内鮮魚店)

店主 山内 正文さん  
商工団地内に再開した山内鮮魚店内にある食事処。かつて志津川地区にあった老舗仕出し屋「静江館」では、多くの町の人たちが結婚式をあげました。店をオープンするにあたり、町の人々の思い出の地に生きている店の名をつけました。海鮮丼やいくら丼、トンカツ定食などの日替わりメニューが楽しめます。味噌汁、漬物、小鉢がついたキラキラ丼には山内鮮魚店自慢の、まろやかな味のいけらの醤油漬けがたっぷりとのっています。

### DATA

料金/1200円  
営業時間/11:00~17:00  
年中無休(臨時定休あり水曜日)  
住所/宮城県本吉郡南三陸町志津川字沼田150-35 ☎0226-46-2159



# 宿 Stay

## 南三陸のお泊まりは…

志津川湾の幸が自慢だった民宿の数々。民宿街は、一年を通じて賑わっていました。春には漁師の暮らしや養殖漁業を体験学習する学生が全国各地から訪れ、夏には海水浴を楽しむ家族連れの笑い声が響き、秋冬には常連客が南三陸の海の幸に舌鼓を打っていました。

なんといっても民宿の自慢は南三陸の海の幸を素材にした料理です。今はまだ100%の食材を提供することはできません。そんな時だからこそ、それぞれの宿が、せいっぱいの心づくしで皆様をお迎えいたします。

キラキラと輝く志津川湾を一望できる宿、木造校舎の宿、そして苦難を乗り越え再建を果たした宿。

みなさまのお越しを心からお待ちしております。



### 南三陸ホテル観洋

宮城県本吉郡南三陸町黒崎 99-17  
TEL0226-46-2442



### さんさん館

宮城県本吉郡南三陸町入谷字山の神平 10-1  
TEL0226-46-5633



### 津の宮荘

宮城県本吉郡南三陸町戸倉字合羽沢 41-1  
TEL090-3752-4354



### 清観荘

宮城県本吉郡南三陸町歌津字田の頭 105-1  
TEL0226-36-2414



### 下道荘

宮城県南三陸町志津川字袖浜 146-3  
TEL0226-46-6318



あなたの家に南三陸を連れて帰ってください。



### 復興絆ロール

被災時、冷蔵庫に残っていた1000本のロールケーキは、パティシエ三浦宮倫子さんの手によって多くの被災者のもとに届けられました。ケーキを食べて少しでも元気を出してほしい…。そんな想いと絆が詰まったロールケーキです。  
ロング 1710円～ ハーフ 930円～  
南三陸町歌津 泊崎荘「パティスリーくりこ」  
TEL0226-36-3315  
<http://patisserie-kuriko.mo-blog.jp/>



### 大漁旗キーホルダー

大漁旗は、船を新しく造った際に友人から贈られる祝いの旗。この商品に使用されている「大漁旗」の船は震災で流失し、今はありません。漁師の思いを「大漁旗」に込めて形にしたい。そんな思いからこの商品は生まれました。  
合皮タイプ 1200円 本革タイプ 1800円  
南三陸町観光協会公式みなみな屋  
<http://www.rakuten.co.jp/minamina/>



### いかの塩辛

三陸産真イカ(スルメイカ)を厳選、天然塩だけで仕込みました。保存料を使わない無添加の塩辛は、いか本来のやさしい甘さとこくを味わっていただけます。  
瓶入り(170g) 630円  
山内鮮魚店  
TEL0226-46-4976  
<http://www.yamauchi-f.com/>



### たつの子のり太郎

姉妹で長年営んできた海産物問屋、千葉のり店。辰年の今年にぴったりの味付け海苔は、昔ながらの人気商品です。龍にまたがったのり太郎がパッケージに描かれています。パリパリとした軽い海苔の食感とほどよい塩味が最高のご飯のお伴です。  
1パック 250円。  
千葉のり店  
TEL 0120-463-352



### 福興市グッズ

「南三陸の復興は福興市から！」を合言葉に、毎月の恒例イベントとなった「南三陸福興市」。きりこをあしらった、福興市の文字に愛らしいタコがポイント！福興市のタオルを巻いたら、さああなたも南三陸人！

タオル 800円 ランチバック 1500円  
(有)わたや TEL 080-6001-5198

## 交通 Access

### 南三陸町までのアクセス



### 飛行機

- ・仙台空港
- 仙台東部道路仙台空港IC
- 三陸自動車道桃生津山IC
- 国道45号 (約90分)

### 自動車

- ・仙台→国道45号で約120分(90km)
- ・三陸自動車道登米東和IC▶国道398号で約20分(20km)
- ・仙台→三陸自動車道桃生津山IC▶国道45号で約25分(25km)
- ・東北自動車道築館IC▶国道398号で約60分(45km)
- ・東北自動車道古川IC▶国道398号で約75分(60km)
- ・高速バス 仙台▶約120分

### お問い合わせ

#### 一般社団法人 南三陸町観光協会

〒986-0725 宮城県本吉郡南三陸町志津川字沼田 56  
TEL 0226-47-2550 <http://www.m-kankou.jp/> e-mail post@m-kankou.jp

#### 南三陸商工会

〒986-0725 宮城県本吉郡南三陸町志津川字沼田 150-46  
TEL 0226-46-3366