

三陸大船渡

おおふなと

Lunch

Ofunato City Lunch Map

ランチマップ

SANRIKU OFUNATO

さかなグルメのまち
大船渡実行委員会

「さかなグルメのまち大船渡実行委員会」は、世界三大漁場の三陸沖から獲れる海の幸を美味しく、楽しく「まちおこし」に活かそうという目的のもとに市内の有志や団体、行政により平成28年に組織されたものです。

さんまぶっしー
秋刀魚武士

©さかなグルメのまち大船渡



保存版



おおふなとん
大船渡市PRキャラクター

1 魚の駅 大船渡

B-2



～浜と人を繋ぐ～五感で楽しむ体験型海鮮食べ歩き市場
【おすすめランチメニュー】
四季を通じて旬のお魚、厳選された海の幸が一度に味わえる極上の一品になっております！

海鮮丼(上) 3,240円(税込)

住 〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町野々田153-3
☎ 090-7338-5749 営 11:00～15:00(L.O.14:30)
※飲食以外は、10:00～19:00 休 火曜日 駐 50台

2 暮石海岸レストハウス

A-4



暮石海岸観光の拠点施設、1階売店では、大船渡市内の銘菓や特産品などの土産品を取売。2階食堂では、海産物を贅沢に使用した「海鮮丼」や、サンマのまち大船渡にふさわしい「大船渡さんまらめん」など、海辺のレストハウスならではの昼食が楽しめます。(さんまらめん提供店)

【おすすめランチメニュー】
ふっくらと焼き上げたさんまのみりん干しを乗せたラーメン。

さんまみりん干しらめん 850円(税込)

住 〒022-0001 岩手県大船渡市末崎町字大浜221-68
☎ 0192-29-2121 営 11:00～14:30(L.O.14:00)
休 不定休 駐 79台(共同)

3 大船渡秋刀魚だし黒船

A-1



創業20年越え 今尚進化しつづけるラーメン専門店
2021年いわてラーメン総選挙初代チャンピオン
(さんまらめん提供店)

【おすすめランチメニュー】
秋刀魚だしと南部どりを合わせた上品な黄金スープ。麺は岩手県産の小麦を使用した自家製麺。3種類のチャーシューを豪華にトッピングしています。

特製秋刀魚だしラーメン(醤油) 1,150円(税込)

住 〒022-0004 岩手県大船渡市猪川町字藤沢口39-1
☎ 0192-26-0144 営 11:00～15:00(L.O.14:45)、17:00～20:00
休 無し(臨時あり) 駐 20台

4 宝介 大船渡店

B-1



美味しいラーメンをまごころ込めてお作りします。ランチタイムはごはん、キムチが1回無料サービスになっております。(さんまらめん提供店)

【おすすめランチメニュー】
手作りえびワンタンの入った昔懐かしい味のラーメンです。

支那そば 870円(税込)

住 〒022-0007 岩手県大船渡市赤崎町字沢田110-10
☎ 0192-26-5241 営 11:00～22:00
休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日) 駐 約20台

5 美食厨房まるよし

A-1



花と緑に囲まれた落ち着いた雰囲気のあるお店です。お子様からご年配の方までいらしてくださいのお店です。多くの方に来店下さる様、お待ちしております。(さんまらめん提供店)

【おすすめランチメニュー】
さんまの竜田揚げ・芽かぶ・わかめと海の幸を使い大船渡をイメージした醤油仕立てのラーメンです。スライスレモンがさっぱりしたラーメンです。

椿・潮騒ラーメン(さんま) 850円(税込)

住 〒022-0005 岩手県大船渡市日頃町字沼川65
☎ 0192-25-0101 営 11:00～19:00
休 木曜日 駐 10台

しっかりも、じっくりも、ほっこりも、
全部ここにある。



15道の駅さんりく 浜どこ D-1



店内大型水槽でホタテやアワビの他、旬の海産物を活かしたまま販売しています。

【おすすめランチメニュー】

大船渡特産の大きいホタテとわかめ等が乗った人気のラーメン。

浜どこラーメン 1,100円(税込)

住 〒022-0101 岩手県大船渡市三陸町越喜来字井戸洞95-27
☎ 0192-44-3241 営 11:00～16:00(L.O.16:00)
休 元日 駐 103台(大型含む)

16ラウンジ サークス(ブラザホテル内) B-2



お客様に満足していただけるお料理を提供する為に努力しています。

【おすすめランチメニュー】

創業以来からの一番人気メニューです。

啄木弁当 1,350円(税込)

住 〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町字茶屋前7-8
☎ 0192-26-3131 営 ランチ11:30～16:00(L.O.14:30)、
喫茶11:30～16:00 休 12月29日～1月1日 駐 45台



17丸清食堂 B-2



大船渡市魚市場の目の前にお店があります。その日に水揚げされた新鮮な魚介類を使った日替り定食やラーメン、かつ丼など種類が豊富。朝7時から営業している港町ならではのアットホームな食堂です。

【おすすめランチメニュー】

新鮮なお刺身などの小鉢、あら汁やすり身汁など、日替りで大船渡を楽しめるメニューを提供しています。

日替わり定食 750円(税込)

住 〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町字永沢21-1
☎ 0192-26-2854 営 7:00～14:00
休 日曜日・祝日(魚市場の休みに合わせる) 駐 8台

18目利きの銀次キャッセン大船渡店 B-2



メインとなる演焼き、海鮮料理を心ゆくまで堪能できるお店です!

【おすすめランチメニュー】

新鮮な魚介を丼に目一杯詰め込みました!

海鮮七種丼 1,500円(税込)

住 〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町字茶屋前3-2
☎ 0192-21-1088 営 平日11:30～14:00、16:00～24:00、
土日祝11:30～24:00 休 無休 駐 72台(共同)

19食堂&焼肉ニュー香園 B-1



お肉屋こくちのお店なので焼肉メニューもあります。

【おすすめランチメニュー】

五日ラーメン+半チャーハン、半カレー、半焼肉丼、半中華丼等の組み合わせもできます。

五日ラーメン、みそラーメン(チャーハンセット、
カレーセットなど) 850円(税込)

住 〒022-0003 岩手県大船渡市盛町字木町5-3
☎ 0192-27-0586 営 11:00～14:00、17:00～20:00
休 火曜日 駐 3台

20三浦屋 B-1



明治45年創業、100年以上続くうなぎ一筋の老舗。お店には常に国産の活鰻を用意しております。活鰻を焼くため少々時間がかかるものの、充分に待つに値する味です。県内にファンも多く、遠くから訪れる人も絶えません。

【おすすめランチメニュー】

よく焼き上げられた鰻は、ほくほくとした食感で鰻の醍醐味を味わうことができます。

うなぎ(肝吸付)(店内飲食) 3,570円(税込)

住 〒022-0003 岩手県大船渡市盛町字町3-13
☎ 0192-26-2447 営 11:00～14:00、16:00～18:00
休 日曜日 駐 有

21やまなか家 大船渡店 B-1



家族みんなで楽しめる焼肉メニューを取り揃えております。お店で手作り、自慢の盛岡冷麺も、ぜひ、ご賞味ください。

【おすすめランチメニュー】

選べるお肉と、ライス、スープ、サラダ、小鉢のセット。
他にもメニューがいろいろ。楽しみながらお召し上がりください。

選べる焼肉ライスセット 1,265円(税込)

住 〒022-0006 岩手県大船渡市立根町字堀の内26-1
☎ 0192-21-1318 営 11:00～22:00(L.O.21:30)
休 12月31日、1月1日 駐 25台

22022精肉店食堂From BLUE CORN B-2



お肉がメインの食堂です。手づくりにこだわり、落ち着ける店作りしています。

【おすすめランチメニュー】

低温熟成で調理しています。満足度高めな逸品です。

ローストビーフ丼(低温熟成)
サラダ・スープ付 1,280円(税込)

住 〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町字茶屋前161-8
☎ 0192-47-5529 営 11:00～20:00(L.O.19:30)
休 不定休 駐 3台

いまが旬！いつでも旬！ 自慢の海の幸。



23 海の幸ふるまいセンター B-2



水産会社がプロデュースしたお店で、海の幸をたくさんの人にもふるまいたいという思いで設立。併設の鮮魚店は毎朝大船渡で水揚げされた新鮮な魚介類を朝7:30から販売しており、本日のおすすめを食卓にて提供、陳列している魚介類はその場で調理してもらうこともできます。美味しい食べ方は、お店のスタッフが丁寧に教えてくれます。ご飯は県産米を使用し農産物直送で、ご飯・味噌汁・惣菜がおかわり自由で大満足間違いなし！

【おすすめランチメニュー】

海鮮丼のほか帆立・牡蠣定食や赤崎産の大ぶら子牡蠣を使用したカキフライ定食をはじめ、日替わりで提供している本日の定食もおおすすめです。

海鮮丼 心風流(しんぷる) 2,180円(税込)

住 〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町字崎崎3-6
☎ 0192-22-8310 営 11:00~19:00(物販:7:30~L.O.18:00)
休 水曜日 駐 20台(大型バス4台)

24 御食事処 岬 A-4



基石海岸先端の基石埼灯台の手前、恵比寿浜にあり、眺めのいい場所です。

【おすすめランチメニュー】

まぐろが主体に7種類の具材が入っています。(具材は時期によって変わることがあります。)

海鮮丼 2,000円(税込)

住 〒022-0001 岩手県大船渡市末崎町字大浜221
☎ 0192-29-3076 営 11:00~17:00頃
休 不定休 駐 約20台

25 海鮮処 ガガニコ食堂 B-2



大船渡市魚市場に水揚げされた魚のみ使った、地魚の海鮮が楽しめる店です。「大船渡の魚を食べたいならここしかない！」是非、ご来店ください！

【おすすめランチメニュー】

大船渡直送。ご飯大盛、あら汁付。

海鮮丼 1,650円(税込)

住 〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町字野々田10-3
☎ 0192-47-5310 営 11:00~14:00(土曜日、日曜日11:00~14:30) 休 木曜日 駐 130台(共同)

26 鮭処 ささき B-2



世界の三大漁場を眼下に有する港町、大船渡。その駅前に当店がございます。海、山の食材も多く、魚介は新鮮、季節の三陸の食材をお刺身、お鮎でおもてなしいたします。地元のお酒、ワインもございます。個室、テーブル、カウンターございますので、どうぞ御利用ください。

【おすすめランチメニュー】

朝どりの新鮮なネタと、当店自慢の穴子が入る地魚丼は一番人気です。

特製地魚どんぶり 1,512円(税込)

住 〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町字茶屋前7-7-2110
☎ 0192-26-3719 営 11:30~14:00、17:00~22:30(L.O.22:00)
休 月曜日ほか 駐 72台(共同)

27 栄寿司 B-1



店は11:00~19:00まで通して営業しております。宴会は21:00までです。

【おすすめランチメニュー】
大船渡に水揚げされた新鮮なネタを提供しています。是非、ご来店ください。

浜にぎり
並1,530円、中2,040円、
上2,550円、特3,060円
(各税込)

海鮮ちらし
並1,840円、中2,250円、
上2,850円、特3,560円
(各税込)

住 〒022-0003 岩手県大船渡市盛町字木町6-18
☎ 0192-26-3541 営 11:00~19:00(宴会は21:00まで)
休 不定休 駐 10台

28 すしランド大船渡店 B-1



お好きな時に、お好きなものが食べられます。季節の三陸産の旬なネタが並ぶことも！お寿司が苦手な方、おいしい生そばもありますよ。

【おすすめランチメニュー】

選べる二種のネタにあら汁、茶碗むし付、あら汁は、うどん(小)などに変更できます

平日ランチ 1,188円(税込)

住 〒022-0006 岩手県大船渡市立根町字堀之内2-6-1
☎ 0192-25-0678 営 11:00~20:00(L.O.19:45)
休 元日 駐 30台

29 三平食堂 D-1



三陸町越喜来で、営業しています。休日は、日曜日ですが、最近是不定休です。お電話ください。

【おすすめランチメニュー】

Aセット 一皿盛り又は、定食、Bセット 丼物+麺セット、Cセット 海鮮丼+麺セット※日替わりですので、セット内容、海鮮丼の中身は、その日によって変わります。

日替わりランチ A・B・C 800円(税込)

住 〒022-0101 岩手県大船渡市三陸町越喜来字所通27-16
☎ 0192-44-2966 営 11:00~20:00
休 不定休 駐 20台

30 坂本食堂 B-1



盛駅から徒歩3分ほど。大船渡市民はもちろん、その噂を聞きつけて訪れる観光客も多い名物食堂。なんといってもウリはその量の多さ。

【おすすめランチメニュー】

ご飯茶碗2杯分はあろうかというご飯の上に、岩手県産豚のトンカツが鎮座し、タブリのルーがその上を覆いつくしている。子供からお年寄りまで食べられる優しい辛さ。

カツカレーライス 1,150円(税込)

住 〒022-0003 岩手県大船渡市盛町字内ノ目4-11
☎ 0192-27-9850 営 11:40~14:30、17:15~19:30(L.O.19:30)
休 不定休 駐 8台

キッズフレンドリーとは？

キッズチェアや小上がりキッズスペース、キッズメニューなどの子ども向けサービスがあり、お子さま連れでも安心して利用できる飲食店です。サービスの詳細は各店舗にお問い合わせ下さい。



アレンジいろいろ、無敵の鉄板！食。



31 ポルコロツン B-1



生産者の方々の情熱、三陸の四季の素晴らしさをお伝え出来たらと思います。

【おすすめランチメニュー】

夏はウニ、冬は牡蠣、きのこ野菜も美味しい宝物がいっぱいです。

本日のコース 1,790円～(税込)

住 〒022-0003 岩手県大船渡市盛町字町10-1
☎ 0192-26-0801 営 11:30～15:00L.O.14:00、
18:00～23:00夜は要予約 休 火曜日 駐 4台

32 食事処 秀っこねえ D-1



地元からはもちろん、市外県外からのお客様が集うアットホームな店です。浜の母ちゃんの味をお楽しみください。

【おすすめランチメニュー】

イカ豚カレーと言いつつも、越喜来湾のイカを丸ごと使ったカレーです。イカの脂と身が絶妙なバランスとなり、人気メニューに仕上がりました。

イカ豚カレー 800円～(税込)

住 〒022-0101 岩手県大船渡市三陸町越喜来字所通26-11
☎ 080-1820-7695 営 11:30～13:30、18:00～21:30
休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日) 駐 5台

33 ザバーガーハーツ B-1



ハンバーガー約50種類。季節限定のバーガーもご用意です。

【おすすめランチメニュー】

各バーガー+フライドポテト+ミニサラダ+ドリンクのお得なセットです。

各ハンバーガー+ランチプレート

各ハンバーガーの値段+ランチプレート 580円(税込)

住 〒022-0003 岩手県大船渡市盛町字町9-5
☎ 090-2953-0997 営 11:30～19:00L.O.18:30※なくなり次第終了
休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日) 駐 3台

34 レストランほっとポット B-2



小さなお子様連れも大歓迎!メインからデザートまで豊富なメニューがございますので、ゆっくりお楽しみください。テイクアウトメニューもご用意です。

【おすすめランチメニュー】

ボリューム満点!ご満足頂ける当店の人気NO.1メニューです。
ナポリハンバーグ! 1,298円(税込)

住 〒022-0003 岩手県大船渡市盛町字下館下13-2
☎ 0192-27-6758 営 11:00～20:00L.O.19:30
休 元日 駐 39台

35 Cafe&Bar ルポゼ B-1



本場札幌で修行をした店主が作る、本格的なスープカレーが楽しめるお店です。看板メニューのスープカレーの他にも、季節のフルーツを使用したパフェ等、必食です。

【おすすめランチメニュー】

本場北海道のお客様も認める本格的なスープカレーです。
ハンバーグカレー 1,300円(税込)

住 〒022-0006 岩手県大船渡市立根町字岩臨4-6
☎ 0192-26-7488 営 11:00～15:00、17:00～20:00
休 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日) 駐 10台

36 Café Creperie Antenne B-2



フランス・ブルターニュ地方の伝統料理、そば粉で作るクレープ「ガレット」が気軽に味わえるお店です。フランスの焼菓子「カヌレ」も人気です。

【おすすめランチメニュー】

大粒のエビをアボカドとオーロラソースで合え、たっぷりの野菜とそば粉100パーセントのクレープに乗せて提供しています。そば粉の栄養たっぷりのガレットをどうぞご賞味ください。

エビとアボカドサラダガレット 950円(税込)

住 〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町字茶屋前166-11
☎ 0192-22-8608 営 11:00～17:00
休 水・木曜日 駐 4台(店舗入口前)

37 マリゾー B-1



町の中心から少し離れた場所にある喫茶店です。1人でもゆっくり過ごせます。

【おすすめランチメニュー】

香ばしく焼いた野菜と南部鶏の旨み、看板メニューのカレーです。
グリーンカレー 890円(税込)

住 〒022-0004 岩手県大船渡市猪川町字轆石5-9
☎ 0192-22-8123 営 11:30～18:00
休 火曜日・第3月曜日 駐 6台

38 Hy's Cafe B-2



キャッセン大船渡内にあるカフェです。明るい店内でゆっくりお過ごし下さい。

【おすすめランチメニュー】

当店人気のオムライス!世界最高峰のソフトクリームマシンで作るパニラソフトクリームもご用意です。

濃厚デミグラスソースのオムライス(サラダ、スープ付) 1,300円(税込)

住 〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町字野々田10-3-5250
☎ 0192-26-1303 営 11:00～17:00(日・祝日は15:00まで)
休 月曜日 駐 130台(共同)

39 ドトールコーヒESHOP大船渡 B-2



携帯ショップのソフトバンク・ワイモバイルとドトールコーヒESHOPが一体となったお店です。広々とした店内で、ゆったりとくつろぐことができます。

【おすすめランチメニュー】

シンプルで美味しいミラノサンドA。ドリンクとセットで50円引き!
ミラノサンドA(生ハム・ボンレスハム・ポロニーヤソーセージ)+ドリンクセット 700円～(税込) ※セット価格

住 〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町字野々田12-33
☎ 0192-47-5858 営 10:00～19:00
休 元日 駐 130台(共同)

40 カフェ・ド・カレー Kojika B-2



お食事からデザートまでメニューを豊富にご用意いたしております。

【おすすめランチメニュー】

お好きなお食事メニューにお得なデザートとドリンクのセットです。
各カレーライス+スペシャルセット 各カレーに+658円(税込)

住 〒022-0002 岩手県大船渡市大船渡町字野々田23-1
☎ 0192-47-4777 営 11:00～14:30、17:30～20:00
休 月曜日 駐 10台

