



ほっと石川



輪島市

珠洲市

志賀町

能登町

冬グルメを満載

# 能登

# おたのしみ ガイド

羽咋市

穴水町

NOTO OTANOSHIMI GUIDE

宝達  
志水町

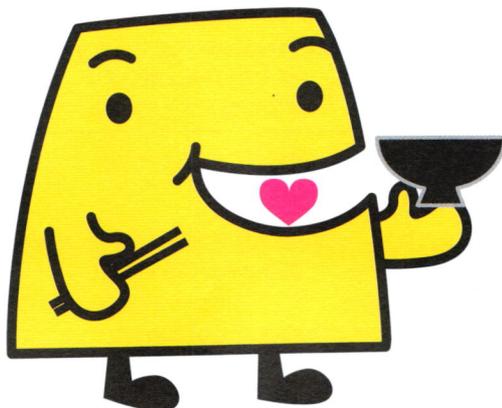
中能登町

七尾市

## INDEX

- P01 **うまいもんイベント**  
週末に能登の各地でにぎわい開催
- P02 **食談の旅**  
食にまつわる話を聞きながら舌鼓の特別な食事会
- P03~ **うまいもんメニュー**  
のべ約250店を一挙ご紹介  
通年メニュー／冬季限定メニュー／キャンペーン
- P16 **民俗文化財探訪**  
「あえのこと」ほか農の冬行事を見学
- P16 **能登の酒蔵めぐり**  
能登杜氏のふるさとで新酒に出会おう
- P17~ **能登人と過ごす能登時間**  
ゆったり体験プログラム

冬の能登は  
見逃せないのだ!



©能登ふるさと博 マスコットキャラクター「のとドン」

## 能登ふるさと博

2016年1月10日【日】～3月20日【日】

【主催】「ほっと石川」観光キャンペーン実行委員会  
【事務局】石川県観光戦略推進部 観光振興課  
〒920-8580 石川県金沢市鞍月1-1  
TEL.076-225-1542 FAX.076-225-1129

北陸新幹線 金沢開業 東京ー金沢 2時間28分

能登は平成27年度前期  
連続テレビ小説「まれ」の舞台です。

うまいもんイベントを2倍楽しもう! 冬の能登プレゼントキャンペーン開催!

# うまいもんイベントMAP

うまいもんメニュー一覧 (P03~15)

うまいもんイベント①~⑮ (P01~02)

(冬期限定キャンペーン)

- 珠洲市 奥能登 珠洲まるかじり
- 輪島市 輪島あえの風 冬まつり、輪島かに王国
- 能登町 寒ぶりまつり
- 穴水町 穴水まいもんまつり“冬の陣”かきまつり
- 七尾市 七尾湾能登かき祭

(通年メニュー)

- 珠洲市 おすすめの珠洲
- 輪島市 “食”の輪島、門前御膳
- 能登町 能登お店の物語
- 穴水町 能登の真ん中、美味しい時間
- 七尾市 すし王国 能登七尾、能登ぶぐ料理 (9~6月)
- 志賀町 西能登おもてなし井
- 中能登町 お昼ごはんに行きたい店
- 羽咋市 食べるUFO、羽咋怪鳥料理
- 宝達志水町 宝達志水オムライス
- 粟能登4市町 能登井



冬の能登に遊びに来てね!

どーんと100名様にプレゼント!

能登の宿泊利用券など!

うまいもんイベントを2倍楽しもう!

## 冬の能登プレゼントキャンペーン!

応募者の中から、総勢100名様に「宿泊券」や「能登の特産品」をプレゼント!

のとドンマークの「うまいもんイベント」(P01~02) 出展店舗ほか対象店(P14)でお買い物いただいた方へ、応募券を進呈。

- 能登の宿泊施設利用券 3万円分【5名様】 ※県外在住の方対象
- 能登の特産品セット 5千円分【10名様】
- のとじま水族館ペアご招待券【25組】
- 「のとドン」オリジナルタオルマフラー【60名様】

さ・ら・に、来場者先着!

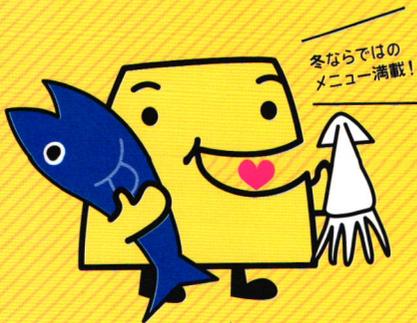
各対象イベント先着100名様に、「のとドン」オリジナルストラップをその場でプレゼント!

※キャンペーンチラシと引換になりますのでご持参ください。チラシはふるさと博の公式HPからもダウンロードできます。

(TOP → うまいもんイベント → プレゼントキャンペーン) 引換券付チラシ

「能登ふるさと博」公式HP <http://www.notohaku2016w.com/>  
 「能登おたのしみガイド・冬」 <http://bunanomori.com/notohaku/winter/>  
 「能登人と過ごす能登時間」 <http://bunanomori.com/noto-jikan/>

【能登ふるさと博 協賛企業・団体】 北陸電力(株)、興能信用金庫、のと共栄信用金庫、JAグループ石川、能登空港ターミナルビル(株)、和倉温泉観光協会、和倉温泉旅館協同組合、NTT西日本、めいてつ・エムザ、石川県観光物産館、輪島市観光協会、七尾湾工会議所、輪島商工会議所、珠洲商工会議所、羽咋市商工会、富来商工会、志賀町商工会、宝達志水町商工会、能登鹿北商工会、中能登町商工会、門前町商工会、穴水町商工会、能登町商工会、JAはい、JA志賀、JA能登わかば、JAおおぞら、JA野町、JA内浦町、JAすずし



# 冬の能登 うまいもんめぐり

冬の能登半島は、「うまいもん」がたっぷり。冬の味覚の王様・加能ガニ(ズワイガニ)をはじめ、能登寒ぶり、甘えび、能登かき、あんこうなどの海の幸が一段とおいしくなる季節です。「うまいもんめぐり」に、ぜひ足を運んでみませんか。

週末に能登の各地で開催される!

## うまいもんイベント!



冬の能登  
プレゼントキャンペーン  
対象イベント(裏表紙記載)

①~⑩:裏表紙MAP

1/10 日

### 和倉温泉冬花火&海鮮まるごと大鍋とうまいもん市

会場:和倉温泉シーサイドパーク 11:00~21:00



直径2mの大鍋で、かに、かき、甘えびなど日本海の冬の幸をたっぷり入れた海鮮大鍋をご提供します。花火を見ながらのアツアツの鍋は、体も心も温まり格別です。

和倉温泉観光協会 ☎0767-62-1555

七尾市



MAP ①

1/11 月・祝

### 珠洲あんこう祭

会場:道の駅すずなり 11:00~14:00



新鮮なあんこうを使った鍋を振舞います。12時からはあんこうの吊るし切りの実演も。また市内飲食店等が多数出店し、珠洲のうまいもんが味わえます。

NPO法人 能登すずなり ☎0768-82-4688

珠洲市



MAP ②

1/24 日

### 宇出津港のと寒ぶりまつり

会場:宇出津商店街特設会場 10:00~15:00



新鮮な寒ぶりの解体ショーと先着振舞い!また、漁師のおかみさん市を開催するほか、ぶりしゃぶ、海鮮丼など、能登の魚介をふんだんに使った料理をご提供いたします。

寒ぶりまつり実行委員会(能登町商工会) ☎0768-62-0181

能登町



MAP ③

1/30 土

### 雪中ジャンボかきまつり2016

会場:穴水湾「あすなる広場」 1/30(土) 10:00~16:00、1/31(日) 9:00~15:00

1/31 日



総延長400mに延長された炭火コーナーで、穴水自慢の能登かきをその場で焼いてお召上がりください。地元の山海の幸を揃えた「まいもん市」も同時開催!

穴水町観光物産協会 ☎0768-52-3790

穴水町



MAP ④

2/7 日

### 能登島ごっつおまつり 特別イベント

会場:能登島マリンパーク海族公園(ひょっこり温泉「島の湯」横) 10:00~14:00



鱧料理・焼きカキ・能登島コロッケ・手打ちそばなどをご提供します。

能登島観光協会 ☎0767-84-1113

七尾市



MAP ⑤

2/11 木・祝

### 志賀町祭「大漁起舟祭」

会場:富来漁港 10:00~



新鮮な海の幸がたっぷり入った大漁鍋を提供するほか、加能ガニや甘えびなど新鮮な魚介類を即売します。福引大抽選会など、イベントも多数!

志賀町商工観光課 ☎0767-32-1111(代表)

志賀町



MAP ⑥

2/14 日

### ぜんざい振舞い

会場:春木「なかのと市」 6:30~8:30(無くなり次第終了)

毎週日曜の朝、中能登町春木で野菜や焼き鳥などを販売しています。寒さの厳しい2月14日は、甘くておいしい「ぜんざい」を振舞います。

四季の里振興会 ☎0767-76-1221(中能登町商工会)

中能登町



MAP ⑦

2/14 日

### 輪島朝市感謝祭

会場:朝市通り 9:00~11:30

露天市として、歴史・規模共に日本一を誇る輪島朝市で、年に一度の感謝祭!大鍋振舞いやイベント等、いつもと違った朝市をお楽しみください。

輪島市朝市組合 ☎0768-22-7653

輪島市



MAP ⑧

2/20 土

### にぎわい大市

会場:道の駅輪島「ふらっと訪夢」 10:00~15:00



あえの風 冬まつりの楽しさを特設会場に一堂に集め、フィナーレを飾るイベント。炭火コーナーや能登丼を食べるもよし。まさに冬の輪島が凝縮された、誰もが楽しめる賑わいの広場。

輪島あえの風冬まつり実行委員会 ☎0768-22-7777

輪島市



MAP ⑨

2/27(土)  
2/28(日)

## 七尾湾 能登かき祭2016

会場:能登演劇堂前 2/27(土) 10:00~16:00、2/28(日) 9:00~15:00

新鮮な七尾湾のかきを炭火焼コーナーでどうぞ。かきフライ、かき飯、海鮮鍋もご提供。テント市では能登地域の山・海の産物(かき、海産物、能登野菜など)を販売します。

鹿北賑わい創出交流実行委員会 ☎0767-66-0001



MAP 10

2/28(日)

## 食祭「珠洲まるかじり」

会場:春日通り 10:00~15:00

春日通りに食のテント村や郷土料理バイキングが登場し、大鍋の振舞いなどもあります。奥能登日級グルメ選手権も同時開催。

珠洲食祭実行委員会事務局 ☎0768-82-1115



MAP 11

2/28(日)

## 織姫グルメまつり

会場:道の駅織姫の里なかのと 10:00~14:00(なくなり次第終了)

中能登のグルメが道の駅に集まります。大鍋の振舞いや特産品の特売販売もあります。併せて多彩なイベントも開催!

道の駅織姫の里なかのと ☎0767-76-8000



MAP 12

3/13(日)

## 能登和倉 万葉の里マラソン2016

会場:七尾西湾周辺

和倉温泉を起点に、万葉集ゆかりの地である七尾湾周回道路を走るマラソン大会。能登の食のブースが出店されます。

七尾市観光交流課 ☎0767-53-8436



MAP 13

3/19(土)  
3/20(日)

## 能登雪割草・門前そばの市

会場:門前町総持寺通り 10:00~15:00

自然薯をつなぎに使った地元の伝統食「門前そば」を中心に、全国の手打ちそば店が多数出店。また、特産品の販売のほか、多様なイベントも開催されます。

そばの市実行委員会 ☎0768-42-8720



MAP 14

3/20(日)

## 世界農業遺産「宝達志水町のお宝スイーツでおもてなし」

会場:生涯学習センター さくらドーム21

世界農業遺産の恵み、加賀藩御用達の「宝達葛」を使ったお宝スイーツ(数量限定)を無料でGETしよう!町の特産品(ルビーロマンなど)が当たるピンゴ大会も同時開催!

宝達志水町企画振興課 ☎0767-29-8250



MAP 15



おいしい料理とおいしい話

# 食談の旅

食にまつわる話を聞き、おいしい料理も楽しめる「食談」が、能登のあちこちで開かれます。

定員制:要予約

## 2/6・13・20(土) 寒仕込み味噌と鰯鍋談義

7,000円(税込)  
定員:5~10名

明治創業の麹屋・高澤醸造で、蔵つき酵母の味噌仕込み、塩こうじ作りと鰯鍋談義。ご自分で仕込んだ味噌(味噌樽6~7kg)や塩こうじ(2kg)はお持ち帰りいただけます。

語り手:高澤理八さん(高澤醸造代表)

会場:高澤醸造(羽咋市下曾布町50) ☎0767-26-0261



羽咋市

## 2/13・20(土) 「まれ」の舞台、大沢食談義

3,000円(税込)  
見学出発 11:00 定員:20名/1日

連続テレビ小説「まれ」の撮影地である大沢地区の住民と交流できる食談義。輪島の冬の味覚を楽しみながらのふれあいで、輪島の様々な歴史や表情を知ってください。

集合:輪島ふらっと訪夢 問合せ/輪島市観光協会 ☎0768-22-6588



輪島市

## 2/10(水) 日本海からの贈り物「冬の陣」

1泊2日宿泊込 14,480円(税込)  
お食事のみ 8,000円(税込) 定員:15名

漆の行まいと癒しの温泉、能登に暮らす人々の素朴でありながら、とても贅沢な味を食す旅、お宿たなかのおもてなし。最新情報は、<http://notohantou.info/>

会場:お宿たなか(輪島市河井町22-38) ☎0768-22-5155



輪島市

## 2/13・20(土) 御陣乗太鼓物語

4,000円(税込)  
見学出発 17:30 定員:20名/1日

御陣乗太鼓の体験・実演、歴史に触れる。食談終了後、「あぜのきらめき」イルミネーション鑑賞も。

集合:輪島ふらっと訪夢 問合せ/輪島市観光協会 ☎0768-22-6588



輪島市

## 2/14(日) 輪島のゆべしと能登ワインを愉しむ会

5,000円(追加ワイン・地酒は実費)(税別) 定員:12名

近年、酒の肴、料理素材として注目の「丸柚餅子」を気軽に愉しみ、柚餅子と能登ワイン、地酒の話で過ごす「懐菜酒膳」会食です。最新情報は、<http://notohantou.info/>

語り手:中浦政克さん(中浦屋当主)

会場:柚餅子総本家中浦屋わいち本店 輪風庵(輪島市河井町わいち4部97) ☎0768-22-9555



輪島市

## 3/12(土) ぶんぶんボウルとかき食談議

4,000円  
定員:40名

穴水の冬の味覚の代表であるかきを楽しく語らいながら味わいませんか?今年もぶんぶんボウルが会場を盛り上げます。

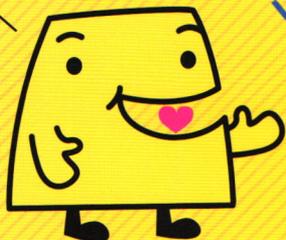
会場:ときみね海遊(穴水町川島3) 問合せ/穴水町観光物産協会 ☎0768-52-3790



穴水町

メニュー豊富で迷っちゃうね!

能登ふるさと博 開催期間中ご提供!



# うまいもんメニュー

うまいもんメニューは、各市町の飲食店・宿泊施設にて平日でも楽しめます!

メニュー価格は税込です。

◆ 珠洲市 ◆ SUZU

## 「おすすめの珠洲」

新鮮な海の幸に山の幸、ここには美味しい食べ物がいっぱい。  
そんな珠洲で、お腹とココロを満たしてください。



### 「輪島塗・珠洲焼の器のコース」 2,160円

地物野菜の炊き合わせ、  
自家製ごま豆腐、地魚の焼き物ほか。  
古民家レストラン 典座  
三崎町伏見ワ23 ☎ 0768-88-2657  
☎ 11:00~14:00 (要予約) ※予約で夜も営業 休不定休



### 「にぎり寿司盛り合わせ」 1,600円

地魚、旬の魚介をにぎります。  
時期によって内容は異なります。  
浜寿司  
飯田町14-19 ☎ 0768-82-4178  
☎ 17:30~0:30 休日曜



### 「イカ天わかめうどん」 730円

珠洲の寺家産天然わかめを使った、  
磯の香り豊かな一品です。  
うどん のんち  
野々江町シ20-1 ☎ 0768-82-6105  
☎ 11:00~14:00 休月曜 (祝日の場合は翌日)



### 「能登牛の焼肉」カルビ、ロース

一番人気の焼肉は、能登牛。数量限定のお楽しみ。  
焼肉 とんき  
飯田町15-32-1 ☎ 0768-82-0732  
休無休



### 「海ックス焼きそば」 650円

イカ、エビ、ホタテ、ワカメが入った  
海鮮塩焼きそば。  
鉄板 でこ  
飯田町よ-6 ☎ 0768-82-7337  
☎ 17:30~22:00 (日祝は12:00~15:00も) 休月曜、第1火曜



### 「いしるパスタランチ」 2,160円

いしるで味付けしたパスタをメインに、  
グラタン、スープ、サラダ付。  
能登和DINING SHO-TATSU  
飯田町15-38 ☎ 0768-82-0310  
☎ 17:00~21:30 (昼および日曜は前日までの予約で営業) 休日曜



### 「コース料理」 4,320円~(夜)

見た目でも楽しめる創作料理。  
個室やカウンターで。  
日本料理 龍泉  
飯田町9-152-1 ☎ 0768-82-6226  
☎ 12:00~15:00 (要予約)、17:00~22:00 休不定休



### 「鱈の寄せ鍋」 800円~

地元で水揚げされた魚を盛り合わせます。  
酒肴 まつら  
飯田町15部71 ☎ 0768-82-0073  
☎ 18:00~22:00 休主に火曜



### 「能登牛のロース」 1,500円

地元のブランド牛・能登牛は是非味わいたい。  
焼肉三平  
飯田町29-52 ☎ 0768-82-7111  
☎ 17:00~2:00 休水曜、7/19~7/22



### 「能登牛DONBURI(ローストビーフ)」 1,500円

地元のブランド牛・能登牛を使っています。  
E'cafe  
飯田町1-1-8 (ラポルトすずい) ☎ 0768-82-8301  
☎ 10:00~17:00 休火曜



### 「上にぎり」 2,200円+税

能登で水揚げされた素材を中心にした  
握り寿司。地物のあわりも常備。  
寿司吉  
飯田町15-25 ☎ 0768-82-1269  
☎ 18:00~1:00 休日曜



### 「とろーりとろけるオムライス」 870円

オムレツをスプーンで割ると、  
黄色の輝きがとろりと溶け出す逸品。  
カフェ・ド・らんぶ  
飯田町1-1-13 ☎ 0768-82-8880  
☎ 11:00~21:00 休火曜 (祝日を除く)



### 「能登牛のしゃぶしゃぶ」 4,320円

能登牛認定店。肉屋のしゃぶしゃぶはおすすめ。  
肉の旨味が口の中に広がります。  
すき焼き・しゃぶしゃぶ 犀星  
飯田町14-8 ☎ 0768-82-0708  
☎ 12:00~14:00、17:00~21:00 休不定休



### 「海藻しゃぶしゃぶ」 800円

地物の海藻を酒粕入り醤油ダシで  
いただきます。数に限りがあります。  
割烹 中田亭  
上戸町北方1-57-1 ☎ 0768-82-0014  
☎ 11:30~14:00 (要予約) 休不定休



### 「ざるそば」 800円

女将さんが自ら手打ちしたざるそば。  
ぎょうざも人気です。  
やぶ椿  
飯田町14-27 ☎ 0768-82-6281  
☎ 19:30~2:00 休無休



### 「松花堂弁当」 1,080円

栄養バランスを考えて、  
いろんな素材が盛り込まれています。  
割烹 せきやま  
上戸町北方1-1-1 ☎ 0768-82-4440  
☎ 11:30~14:00、17:30~21:00 休日曜



### 「香箱蟹のミニグラタン」 450円

冬のあったかメニューは、蟹みそ入り濃厚ペン  
ヤメルソースが人気のグラタン。  
ろばた焼 あさ井  
飯田町16-10-2 ☎ 0768-82-0515  
☎ 17:00~23:00 休日曜



### 「いしる鍋」 1,000円+税(定食1,950円+税)

能登の醗酵調味料いしるのダシで炊きます。  
(定食は、刺身、わんこそば他が付きます)  
レストラン 浜中  
上戸町南方イの21 ☎ 0768-82-2595  
☎ [お食事] 11:00~20:30 休月曜

「おすすめの珠洲」Web <http://bunanomori.com/suzu/> (掲載店舗から紹介しています。)

期間限定

# 食のキャンペーン 奥能登「珠洲まるかじり」

〈「あんこう」:2015.11/1(日)~2016.3/31(木)〉

日本海で水揚げされたあんこうのコース料理を協賛飲食店・宿泊施設でご提供します。

〈「加能ガニ」:2015.11/7(土)~2016.1/31(日)〉

日本海の味覚の王者、加能ガニの会席料理を協賛飲食店・宿泊施設でご提供します。



宿泊施設	国民宿舎 のとじ荘	宝立町鶴飼1-30-1	☎ 0768-84-1621	珠洲ビーチホテル	蛸島町1-2-480	☎ 0768-82-7000
	料理民宿 田崎荘	宝立町鶴飼八部76-3	☎ 0768-84-1258	漁師の宿・狼煙館	狼煙町7-9	☎ 0768-86-2021
	民宿 磯の宿 せと	上戸町寺社2-81-1	☎ 0768-82-0544	釣り人の宿・緑光旅館	狼煙町へ97-8	☎ 0768-86-2026
	谷野旅館	飯田町12-52	☎ 0768-82-1235	能登観光ホテル	真浦町カ6-1	☎ 0768-32-0406
	民宿 灯りの宿まつだ荘	飯田町26-42-1	☎ 0768-82-1117	ホテル海楽荘	真浦町カ-16	☎ 0768-32-1078
	民宿 むろや	蛸島町ナ-123	☎ 0768-82-1188			
飲食店	荒磯のかほり料理 庄屋の館	真浦町カ10-1	☎ 0768-32-0372	☎11:00~19:30L.O.、昼休憩あり 休12/31、1/1、月2回不定		
	レストラン浜中	上戸町南方イの21	☎ 0768-82-2595	☎[お食事] 11:00~20:30 休月曜、12/28~1/1		

【お問い合わせ先】NPO法人 能登すずなり ☎0768-82-4688



## 輪島市 wajima

### 「食」の輪島

活気と人情の輪島朝市や、船倉の海女漁、棚田の景観、堅牢優美な輪島塗など、輪島の魅力の根底には「食」があります。

<p><b>「海鮮料理」 3,000円~5,000円+税</b> 輪島塗でお食事ができます。 地酒地魚の店。 割烹 名月 河井町中央通り3丁目 ☎ 0768-22-4477 ☎11:00~21:00 休なし</p>	<p><b>「焼肉定食」 1,200円 (ランチのみ)</b> 炭火でいただく黒毛和牛をお楽しみ下さい。 炭火焼肉 杏清 宅田町1-2 ☎ 0768-22-5511 ☎11:30~14:00、17:00~22:00 休月曜</p>
<p><b>「朝市定食」 2,100円</b> 名物いしるの貝焼、刺身を含む8品の人気メニュー。 民芸御食事処 まだら館 河井町4-103 ☎ 0768-22-3453 ☎11:00~14:00、17:00~19:00 休不定休</p>	<p><b>「盛り蕎麦」 860円</b> 二八そばですが、十割蕎麦(900円)もあります。 能登手仕事屋 門前町総持寺通り ☎ 0768-42-1998 ☎11:00~16:00 休火曜</p>
<p><b>「お父さんの晩酌セット」 1,200円</b> 内容は日替わり。 珍味・刺身・煮物か焼魚ほか。 あじ源 河井町15部13 ☎ 0768-22-5698 ☎17:30~22:30 休不定休</p>	<p><b>「かけそば御膳」 1,300円</b> +250円で二八そばを門前そばに変更できます。 各種トッピング(能登産モズク、岩ノリ、自然薯等)も。 そば禅 門前町道下わ1 ☎ 0768-42-2950 ☎11:00~17:00 休水曜</p>
<p><b>「玉子サンド」 500円</b> 輪島の駅前で、40年間変わらない味です。 喫茶 翁 河井町17-2-16 ☎ 0768-22-0300 ☎6:00~19:00 休第1・第3日曜の午後</p>	<p><b>「門前味噌バーガー」 350円</b> 門前味噌にガーリックオイル、バルサミコ等を混ぜたスペシャル味噌が具材と絶妙にマッチ。 持寺珈琲 門前町清水2-4總持寺祖院内 ☎ 0768-42-1888 ☎10:00~16:00 休不定休</p>

## 輪島市 wajima

### 「門前御膳」

禅の里、門前。この地の自然、ひと、文化を、各店各様に一食の膳として表現しました。門前で育まれた食文化を全うする膳をどうぞ。

<p><b>「手仕事屋そば五膳」 1,050円</b> 自家製とうふや季節の小鉢もお楽しみに。 そばは店内メニューから選べます。 能登手仕事屋 門前町門前新建22 ☎ 0768-42-1998 ☎11:00~16:00 休火曜、1/1、1/4~1/5</p>	<p><b>「門前いしるナポリタン」 950円</b> ご当地の門前そばをパスタに見立てました。 パスタは他にも種類があります。ドリンク付。 持寺珈琲 門前町清水2-4總持寺祖院内 ☎ 0768-42-1888 ☎10:00~16:00 休不定休</p>
<p><b>「本膳」 2,500円 3日前迄に要予約</b> 雲水が里山から採取してきた素材を酸・苦・甘・辛・鹹・淡の六味に味付けた本格的精進料理。 總持寺祖院 門前町門前1-18-甲 ☎ 0768-42-0005 ☎11:00~13:00 休12/20~1/10 (拝観は年中無休)</p>	



**「悠膳」1,500円 前日まで要予約**  
能登の里山里海を二段膳に表現。  
目もお腹も満足。  
お食事処 はしもとや  
門前町走出2-106-1 ☎ 0768-42-0113  
☎11:00~15:00、18:00~20:00 ㊟不定休、1/1~1/2



**「いしる鍋御膳」1,500円 要予約・10食限定**  
能登の伝統魚醤油「いしる」と旬のこだわり具材を使った鍋御膳。里山里海の恵みを堪能できる。  
ビューサンセット  
門前町千代29-58 ☎ 0768-42-2050  
☎レストラン11:30~14:00 ㊟年中無休



**「門前精選御膳」3,500円 要予約・20食限定**  
輪島塗の朱塗り御膳に並べた十の器。  
精選料理のやさしさを満喫。  
丸山料理店  
門前町広瀬口1 ☎ 0768-42-0221  
☎10:00~20:00 ㊟不定休



**「ヤギミルククリームコロッケうどん」700円**  
店で飼っているヤギの乳を使用。  
トッピングは門前わかめ等。  
カフェギャラリー こうや  
門前町藤浜11-12-1 ☎ 0768-45-1115  
☎11:00~18:00 ㊟火曜、12/30~1/2



**「門前もみじ御膳」1,500円 10食限定**  
門前の自然で育まれた鹿肉や野菜。  
滋味あふれる膳。  
和風レストラン セセラギ  
門前町広瀬口50-1 ☎ 0768-42-0602  
☎10:00~14:00、17:00~21:00 ㊟日曜(予約にて営業)、1/1~1/3

「門前御膳」Web <http://www.sojiji-st.com/monzengozen/>



**「門前丼(海鮮丼) 2,200円**  
その日とれた新鮮な能登の海の幸が魅力の丼。  
お食事処 安  
門前町清水3-11-1 ☎ 0768-42-1050  
☎11:00~14:00 ㊟日曜



總持寺祖院(輪島市)



**「門前そば御膳」1,400円**  
そばのつなぎは、店主が自ら山で採った天然の自然薯。  
そば新  
門前町清水3-54 ☎ 0768-42-0106  
☎11:00~14:00 ㊟木曜



白米千枚田(輪島市)

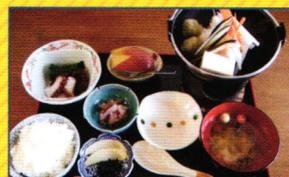
期間限定

# 輪島あえの風冬まつり

(2016.2/11(木・祝)~2/21(日))

冬ならではの食イベントや、協賛施設で各店自慢の「冬ごっつお(ごちそう)」を提供いたします。

※下記メニュー提供期間 2/1(月)~2/21(日)[輪島ごっつお祭]



**「いしる鍋定食」1,200円**  
いしる鍋は、能登を代表する郷土料理の一つです。この寒い季節におすすめです。  
夢  
河井町20-1-131 ☎ 0768-23-0722  
☎11:30~14:00 ㊟不定休



**「地物お造り」など 200円~**  
地物の魚介類を、お手頃価格でお出ししております。  
大衆割烹 錨  
河井町1-81-22 ☎ 0768-22-5705  
☎17:00~22:00 ㊟不定休



**「カニ身釜飯」1,000円 20食限定 要予約(当日可)**  
カニに身がたっぷり! 最後のおこげも楽しみな一品です。小鉢付。  
川端旅館  
河井町3-156-1 ☎ 0768-22-0014  
☎11:30~13:00 ㊟期間中なし



**「海鮮丼」1,200円**  
ブリやヒラメ、アジなど日替わりで6種類前後の新鮮な魚がのっています。  
まつおか  
河井町11-31-1 ☎ 0768-22-2790  
☎8:00~13:30、17:00~20:00 ㊟水曜



**「海鮮丼」1,500円 要電話確認**  
輪島塗の器の中に鮮度バツグンの海の恵を盛り込んだ豪華な海鮮丼ガッツリどうぞ!!  
やぶ新橋店  
河井町24-11-48 ☎ 0768-22-0006  
☎11:00~21:00 ㊟火曜



**「山どりきじすき焼き風丼」2,500円 要予約**  
店主が自ら山や海で調達した食材でおもてなし。天然山どり肉は柔らかく奥深い味わい。  
山海川料理 なるせ  
河井町2-16 ☎ 0768-22-5900  
☎17:00~22:00 ㊟不定休



**「海藻鍋セット」3,240円~ 要予約**  
採れたての海藻や野菜を、いしるを隠し味としたスープで食します。冬の日本海を丸ごと味わうヘルシーな料理です。  
料亭 みや新  
二ツ屋町4-11 ☎ 0768-22-0173  
☎10:00~14:00、17:00~21:00 ㊟不定休



**「チキンチーズフライ定食」770円**  
とろけるチーズと特製デミグラス、さくさくジュシーなチキンカツが絶妙なバランス。  
美味しんぼ とうり  
宅田町7-37 ☎ 0768-22-8113  
☎9:00~20:00 ㊟不定休

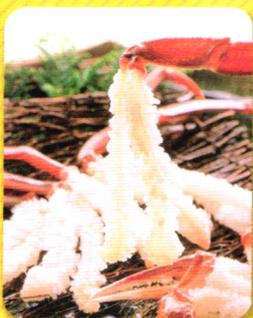


**「海鮮丼」1,800円+税**  
輪島でとれた魚貝を15種類使います。あら汁もしくは海藻の入った味噌汁付です。  
居酒屋たろう  
河井町2-158 ☎ 0768-23-1239  
☎11:30~13:00、17:00~23:00 ㊟不定休



**「能登丼」1,800円**  
いしるをベースに新鮮な魚介類を贅沢に使用。野菜と自家製コンヒカリを使用。  
曾々木食堂  
町野町曾々木シ-57 ☎ 0768-32-0211  
☎10:00~18:00 ㊟不定休

	<p><b>「ごっつお祭セット」1,500円</b> 要予約(当日可) 「たらの子つけ」「紅ずわいがに」など握り10貫と海産の味噌汁の限定セットです。 <b>美喜寿司</b> 河井町5部228 ☎ 0768-22-3078 Ⓧ 12:00~13:30 ㊟月曜</p>		<p><b>「能登丼」2,400円</b> 無くなり次第終了 能登の魚を盛りだくさんに味わえる丼。獲れたもので内容が変わり、旬が楽しめる。 <b>駅前 阿づま寿司</b> 河井町19-1-16 ☎ 0768-22-2780 Ⓧ 11:30~14:00、17:30~22:00 ㊟不定休</p>
	<p><b>「輪島あえの風丼」2,800円</b> 脂のったブリや高級魚ノドグロ、ズワイガニ等、輪島産とれたて魚介類を満載。 <b>助ずし</b> 河井町3-26 ☎ 0768-22-4101 Ⓧ 11:30~13:30、17:00~22:00 ㊟月曜</p>		<p><b>「海鮮丼」1,500円</b> その日の仕入れにより内容が変わる、輪島の鮮魚を贅沢に盛り付けた海鮮丼です。 <b>朝市さかば</b> 河井町1-91 ☎ 0768-22-1120 Ⓧ 7:30~15:00 ㊟第2・4水曜</p>
	<p><b>「能登朝市丼」2,700円</b> 能登でとれた食材を使っています。 <b>寿司処 伸福</b> 河井町5-41-23 ☎ 0768-22-8133 Ⓧ 11:30~14:00、17:00~22:00 ㊟不定休</p>		<p><b>「海鮮丼」1,620円</b> 地魚がいっぱい入った丼です。能登のうまいもんをご堪能ください。8種盛りです。 <b>天然活魚 今新</b> 町野町曾々木ア38-4 ☎ 0768-32-0314 Ⓧ 11:00~15:00 ㊟不定休</p>
	<p><b>「地魚定食」2,600円(税別)~</b> 輪島産でお食事が出来ます。味に加え漆器とのふれあいもお楽しみ下さい。 <b>割烹 名月</b> 河井町24-17-5 ☎ 0768-22-4477 Ⓧ 11:00~21:00 ㊟なし</p>		<p><b>「海鮮丼」1,500円</b> 去年に続き、今年も人気の海鮮丼!新鮮な海の幸を使用しており、是非とも味わいたい一杯。 <b>居酒屋 うめのや</b> 河井町5-256 ☎ 0768-22-0742 Ⓧ 17:00~24:00 ㊟水曜</p>
	<p><b>「わら庄風 ステーキ丼」1,850円</b> 石鍋で焙るステーキ丼。音や香りも食欲をそそり、最後のおこげまでおいしくいただける。 <b>レストラン わら庄</b> 河井町2-70-5 ☎ 0768-22-1140 Ⓧ 11:00~14:00、17:00~20:00 ㊟木曜</p>		<p><b>「海鮮スーパーランチ」1,250円</b> 10食限定 海鮮の盛り込みに、温かい茶碗蒸し付。破格値の売り切れごめん、限定10個限り。 <b>彩花亭</b> 河井町1-5 ☎ 0768-22-9311 Ⓧ 11:00~13:30 ㊟火曜</p>
	<p><b>「いしる貝鍋定食」1,700円</b> 完全予約制(夜) 全てが天然素材!能登名産、魚籠「いしる」を使ったいしるの貝鍋定食です。 <b>民芸御食事処 まだら館</b> 河井町4-103 ☎ 0768-22-3453 Ⓧ 11:00~14:00、17:00~19:00 ㊟不定休</p>		<p><b>「若鶏からあげ」800円</b> (1人前)生牛タン900円、シロ400円、生千枝400円など。 <b>焼肉 ちはら</b> 河井町5-284 ☎ 0768-22-0217 Ⓧ 17:30~ ㊟水曜</p>
	<p><b>「能登丼」2,000円</b> 輪島産の合鹿椀に盛り付けられた輪島産直送の魚介類。日本海を感じてください。 <b>海亭 のと吉</b> 河井町4部153 ☎ 0768-22-6636 Ⓧ 12:00~14:00、18:00~20:00 ㊟不定休</p>		<p><b>「生かじめラーメン」700円</b> 輪島特産の海藻珍味「生かじめ」を熱々のラーメンに。とろみと歯ごたえ、独特の風味。 <b>ラーメンハウス元気屋</b> 塚田町2-23-3 ☎ 0768-22-3401 Ⓧ 11:00~23:00 ㊟月曜</p>
	<p><b>「能登海鮮丼」2,700円</b> 要予約(当日OK)1日10食まで 輪島産の大椀に盛った能登産のお米の上に近海で獲れる旬の魚介類を盛り付けた海鮮丼です。 <b>ねふた温泉 能登の庄</b> 大野町鶴ヶ池72 ☎ 0768-22-0213 Ⓧ レストラン11:00~13:00 ㊟不定休</p>		<p><b>「能登地魚定食」1,500円</b> 無くなり次第終了 能登近海の新鮮でおいしいお刺身に小鉢付。(内容は日により変わります) <b>おなじみや</b> 河井町6-87-15 ☎ 0768-22-6507 Ⓧ 11:30~13:30 ㊟日曜</p>
	<p><b>「いしるラーメン」700円</b> 地物ねぎ、モヤシをイカとイワシの魚籠(いしる)であんかけ風に。輪島産ワカメを乗せて。 <b>和風中華 香華園</b> 河井町1-107 ☎ 0768-22-1781 Ⓧ 11:00~14:30、17:30~21:30 ㊟水曜(臨時休業あり)</p>	<p>【お問い合わせ先】 輪島あえの風冬まつり実行委員会 ☎ 0768-22-7777 <a href="http://www.wajimacci.or.jp/aenokaze/aenokaze.htm">http://www.wajimacci.or.jp/aenokaze/aenokaze.htm</a></p>	



期間限定

## 輪島かに王国

〈2015.11/10(火)~2016.2/29(月)〉

市内の宿泊施設・飲食店にて、輪島のかニをとことんご堪能いただけます。お泊まり夕食プランのほか、お食事のみのプラン(ランチ、夕食)も選べます。

【お問い合わせ先】輪島市観光協会 ☎ 0768-22-6588  
<http://wajimanavi.lg.jp/www/index.jsp>



# 「能登お店の物語」

「魚の美味しいまちづくり」に取り組む港町から、山あいの緑豊かな中山間地まで、地形の変化に富む能登町。海・山・里の恵みをどうぞ。



**「能登牛つけめん蕎麦」2,000円**  
冬期限定あったかメニュー。打ちたて蕎麦を能登牛煮込みダレのつけめんどうぞ。  
夢一輪館  
当目28-1 ☎ 0768-76-1552  
☎ 11:00~17:00、夜は要予約 (※月曜(祝日の場合は営業))



**「いかすみコロッケ」650円**  
能登で一番水揚げの多いイカのすみを練りこんだコロッケ。  
ピストロ与七  
宇出津新139 ☎ 0768-62-1547  
☎ 11:30~13:30 (昼は日曜休)、17:30~21:30 (※不定休)



**「能登和牛炙り丼」1,620円**  
地元・柳田の希少な能登和牛を活かした丼。  
和味家 竹次郎  
柳田礼部37-1 ☎ 0768-76-0037  
☎ 11:00~14:00、17:00~22:00 (※不定休)



**「地物にぎり寿司」**  
宇出津港で水揚げされた魚貝やくしらなども。  
宝寿し  
宇出津新1-206-1 ☎ 0768-62-0430  
☎ 17:00~24:00 (※不定休)



**「元祖いしりラーメン」650円**  
イカで作った魚醤・いしりを活かしたスープはクセになると評判。  
七味らーめん  
天坂3-54-3 ☎ 0768-76-2073  
☎ 10:30~20:00 (※不定休)



**「かに丼あさひ風」1,650円(9月から提供)**  
小木漁港で上がった紅ズワイガニを1杯以上使った贅沢な丼です。通年で海鮮丼2,000円も。  
居酒屋 あさひ  
宇出津新27-乙 ☎ 0768-62-3291  
☎ 12:00~14:00、17:00~22:00 (※不定休)



**「特選能登牛ステーキ(100g~)」3,900円~**  
能登牛認定店。口の中でとろける柔らかさです。ライス、サラダ、スープ付。  
カフェ&レストラン PICCORO  
上町口1-1 (柳田植物公園内) ☎ 0768-76-1680  
☎ 11:00~15:00 (土・日・祝日は~20:00) (※無休)



**「刺身定食」950円**  
魚屋が自信をもって提供するお昼限定メニュー。地魚を数種類盛り込みます。  
魚処 したひら(下平鮮魚店)  
宇出津ト-5 ☎ 0768-62-0078  
☎ 11:30~13:30、17:00~21:00 (※土曜、日曜、祝日)



**「藤波定食」1,750円**  
サザエの炊き込みご飯「さざえめし」をメインにした定食。  
ドライブイン 藤波  
藤波18-79-3 ☎ 0768-62-2177  
☎ 11:00~20:00 (※月曜)



**「刺身定食」1,600円**  
魚は地物がほとんど。新鮮さを活かした刺身の盛り合わせで。  
一番舟  
小木12-48-16 ☎ 0768-74-0022  
☎ 11:00~14:00、17:30~22:00 (※木曜)



**「海鮮いしり丼」1,550円**  
地物の旬の魚を盛り込み、いしりで風味を添えてあります。  
居着屋 風来坊  
宇出津△50 ☎ 0768-62-2506  
☎ 11:30~13:00、17:00~22:30 (※日曜)



**「海鮮トマトスパゲティ」900円**  
新鮮な小ホイカと季節の魚介たっぷり。魚介エキスとトマトソースで格別。  
Heart & Beer日本海倶楽部  
立壁92番地 ☎ 0768-72-8181  
☎ 11:30~22:00 (※水曜(祝日の場合は営業))



**「店主のわがまま丼」2,160円**  
宇出津港で上がった魚を何種類も盛り込む。  
割烹 あたか  
宇出津ウ43丙 ☎ 0768-62-0517  
☎ 12:00~13:00、17:00~23:00 (※不定休)



**「海鮮丼セット」1,800円**  
地物の魚に、いかの内臓で作った「なめなめ」を盛り込んだ特製丼。  
ファミリーレストラン 大家族  
松波30-109 ☎ 0768-72-0388  
☎ 11:00~21:00 (※月曜(振替休日の場合は営業)、祝日、年末年始)



**「海鮮丼」2,000円**  
宇出津港で水揚げされた新鮮な魚を使った丼。  
紅寿し  
宇出津新194-2 ☎ 0768-62-4150  
☎ 11:00~23:00 (※不定休)

「能登お店の物語」Web <http://bunanomori.com/noto-omise/>  
(掲載店舗から紹介しています。)



宇出津港(能登町)



ぼら待ちやくら(穴水町)

期間  
限定

# 寒ぶりまつり

〈2016.1/9(土)~2/11(木・祝)〉

寒ぶりのコース料理、一品料理を協賛施設で提供します。



宿泊施設	かじ旅館	10,000円~ (宿泊含む) 要予約(3日前迄)、4名様より	笹川口20-1 ☎0768-76-0017	国民宿舎 能登やなぎだ荘	10,440円~ (宿泊含む) 要予約(5日前迄)、4名様より	柳田知部1 ☎0768-76-1550
	民宿 かね八	12,000円~ (宿泊含む) 要予約(2日前迄)、2名様より	宇出津井14 ☎0768-62-0046	セミナーハウス 山びこ	10,000円~ (宿泊含む) 要予約(3日前迄)、4名様より	黒川33号61番地 ☎0768-76-1611
	民宿 田の浦荘	10,000円~ (宿泊含む) 要予約(5日前迄)、4名様より	宇出津ウ-10-3 ☎0768-62-0332	ラブロ恋路	13,000円~ (宿泊含む) 要予約(5日前迄)、4名様より	恋路3-18 ☎0768-72-1234
	民宿 ふわ	10,000円~ (宿泊含む) 要予約(2日前迄)、2名様より	宇出津ウ-124 ☎0768-62-0150	真脇ポーレポーレ	13,000円~ (宿泊含む) 要予約(5日前迄)、4名様より	真脇19-110 ☎0768-62-4700
	ホテルのときんぶら	10,000円~ (宿泊含む) 要予約(5日前迄)、5名様より	越坂11-51 ☎0768-74-0051			
	国民宿舎 能登うしつ荘	11,000円~ (宿泊含む) 要予約(5日前迄)、4名様より	羽根5-4 ☎0768-62-2295			
飲食店	居酒屋 あさひ	夕会席のみ5,000円~ 要予約(2日前迄)、4名様より 宇出津新27乙 ☎0768-62-3291 ☎17:00~22:00 ㊟不定休		割烹 あたか	ぶり定食/2,500円、ぶり丼/2,000円 ぶりコース/4,500円~ 要予約(2日前迄)、2名様より 宇出津ウ43丙 ☎0768-62-0517 ㊟11:00~ ㊟不定休	
	魚処 したひら	夕会席のみ5,000円~ 要予約(前日迄)、2名様より 宇出津ト5 ☎0768-62-0078 ㊟17:00~21:00 ㊟土曜、日曜、祝日		ファミリーレストラン 大家族	昼定食/3,800円~、夕会席/4,800円~ 要予約(2日前迄)、2名様より 松波30-109 ☎0768-72-0388 ㊟11:00~21:00 ㊟月曜(振替休日の場合は営業)、祝日、年末年始	
	和味家 竹次郎	夕会席のみ10,000円~ 要予約(5日前迄)、4名様より 柳田礼部37-1 ☎0768-76-0037 ㊟11:00~14:00、17:00~21:00 ㊟不定休				

【お問い合わせ先】能登町商工会 ☎0768-62-0181

## 穴水町・anamizu

### 「能登の真ん中、美味しい時間」

リアス式海岸の美しい穴水湾が与えてくれる、とびきりの幸。  
穴水ローカルフードの底力は、食べてみないと分からない!

	<p>「刺身定食」1,400円 品数豊富な刺身定食。 これ、全部の料理がホント旨いんです。 滝川食堂 大町ニ-24 ☎0768-52-0070 ㊟8:00~15:00、16:00~19:00 ㊟日曜</p>
	<p>「レディース定食」1,780円 ね、思わずカメラに収めたくなっちゃうでしょ。 和風レストラン 風傍 根木イ-1-1 ☎0768-52-3838 ㊟11:00~15:00、17:00~21:00 ㊟木曜</p>
	<p>「はちめ煮付け」1,000円~1,200円 煮付けだってあなどっちゃんいけません。 味の深みが違います。 お食事処 安兵衛 大町ハ-7 ☎0768-52-2241 ㊟17:00~22:00 ㊟月曜</p>
	<p>「ちゃんこ鍋」一人前2,000円+税~ 本格ちゃんこで心も体もほっこりしちゃいます。 ちゃんこ鍋・一品料理 力 川島イ-58 ☎0768-52-2164 ㊟12:00~23:00 ㊟第1・第3水曜(祭日の場合営業)</p>
	<p>「寄せ鍋」4,000円(22種類)+税 20種以上の新鮮な地物食材を使った絶品仕立て。 料亭 雁月 川島レ-109 ☎0768-52-1137 ㊟11:00~21:00 ㊟不定休</p>
	<p>「おでん」1品100円~ 箸がついつい止まりません。 絶品のダシがちゃ〜んと利いてますね。 一品料理 酔仙 大町7街区3番地 ☎0768-52-1577 ㊟17:00~22:00 ㊟月曜</p>
	<p>「上にぎり」2,500円+税 舌にとろける絶品ネタを、 まろやかな自家製醤油で頂く。 磯寿し 川島イ-84-2 ☎0768-52-0446 ㊟11:00~13:00、16:00~23:30 ㊟日曜(ご予約で営業)</p>
	<p>「盛り合わせ」並 1,000円 これで千円ですもの、 そりゃあみんなが通い詰める筈です。 江戸っ子寿司 大町ハ-16 ☎0768-52-2725 ㊟10:30~13:00、17:00~23:00 ㊟不定休</p>
	<p>「地物にぎり」3,800円+税 能登半島のネタと話題が ギュッと詰まったこだわりの地物にぎり。 幸寿し 大町チ37-4 ☎0768-52-2114 ㊟11:30~23:30 ㊟水曜</p>
	<p>「上盛り合わせ」1,800円 旬の地魚と地元コシヒカリに 徹底的にこだわった秀作お鮓。 お食事・寿司 高尾 此木25-29-3 ☎0768-52-1445 ㊟11:00~14:00、17:00~21:00 ㊟月曜(祝日の場合は翌日)</p>
	<p>「特上にぎり」2,700円 一度は食べたい幻の赤にし貝。 築地直送のトロは最高の逸品。 福寿し 川島ア-34 ☎0768-52-1032 ㊟11:30~21:30 ㊟日曜</p>

	<p><b>「海老のチーズ揚げ」770円</b>          チーズと海老とがベストマッチな、プリプリの新鮮食感。  <b>わいわい処 きん太郎</b>          川島ツ39 ☎ 0768-52-0108          ㊟ 17:30~24:00 ㊿日曜 (予約があれば営業)</p>		<p><b>「五目あんかけおこげ」1,480円</b>          酔八仙の名物おこげ。パリッパリにあんがジュワッと。  <b>中華料理 酔八仙</b>          川島ソ1-5 ☎ 0768-52-2524          ㊟ 18:00~1:00 (日曜17:30~23:00) ㊿月曜</p>
	<p><b>「ぶり焼き」700円</b>          ホックホクですよね。素材のよさが光っています。  <b>居酒屋 紀代美</b>          大町ハ-73 ☎ 0768-52-3747          ㊟ 11:30~14:00、17:00~26:00 ㊿無休</p>		<p><b>「五目あんかけ焼きソバ」750円</b>          ボリューム満点! 野菜もたっぷりでご飯がたえアリ。  <b>龍苑</b>          此木4-11-1 ☎ 0768-52-1021          ㊟ 11:00~14:30、17:30~20:30(土日祝日は17:00~)          ㊿月曜 (祝日の場合は翌日)</p>
	<p><b>「おかざき特製オムライス」トンカツ 800円</b>          ボリューム満点、さらにメインとライスが選べるのは嬉しいネ。  <b>レストランおかざき</b>          大町ほ-21 ☎ 0768-52-0663          ㊟ 9:00~21:00 ㊿月曜</p>		<p><b>「石焼ビビンバ」ワカメスープ付 950円</b>          アツアツのままかきまぜて香ばしさもたまらない!  <b>飛天龍</b>          此木16-46 ☎ 0768-52-0377          ㊟ 16:00~20:30 (L.O) (土日祝日は11:00~14:00も)          ㊿水曜 (祝日の場合は営業)</p>
	<p><b>「薄焼きピザ」ハニー 650円</b>          パリッパリの生地に上質の蜂蜜が絡まって、…まさに絶品。  <b>Vio Bell (ビオ・ベル)</b>          旭ヶ丘1-1-3 ☎ 0768-58-8001          ㊟ 11:00~日没まで ㊿冬季は火、水、木曜</p>		<p><b>「能登牛」A5級 1人前2,480円+税 (写真は2人前)</b>          最高級能登牛のA5等級のお肉は食べてみないと分からない。  <b>能登牛の店 華店</b>          大町い-8-2 ☎ 0768-52-2989          ㊟ 11:30~14:00 (L.O)、17:00~21:00 (L.O) ㊿木曜</p>
	<p><b>「自家製ハンバーグカレー」サラダ付 900円</b>          じっくりコトコト5日間煮込んだルーが超絶品。旨いの一言。  <b>レストラン喫茶 フリースタイル</b>          大町は-24 ☎ 0768-52-2004          ㊟ 9:00~23:00頃 ㊿第3日曜 (不定休あり)</p>		<p><b>「ざるそば」750円</b>          選りすぐりのそば粉が伝える極上ののどごし。  <b>もりそば</b>          川島ヨ-7-8 ☎ 0768-52-0025          ㊟ 10:00~15:00、17:00~21:00          ㊿第2・第4火曜</p>
	<p><b>「エビチリ」800円</b>          旨い! そのうえ安くて早くて大満足!  <b>中華料理 香林</b>          川島ヨ-68-1 ☎ 0768-52-1777          ㊟ 11:00~15:00、17:00~20:30 ㊿火曜</p>		<p><b>「おろしそば」1,100円</b>          辛味の利いた自家栽培の大根が癖になります。  <b>蕎麦処やまがら</b>          乙ヶ崎甲66 (真和園内) ☎ 0768-52-0950          ㊟ 平日11:00~14:00 (土日祝日は~15:00)          ㊿木曜・金曜</p>

「穴水町飲食店 GUIDE」Web [http://www.town.anamizu.ishikawa.jp/anamizu\\_maimon/index.htm](http://www.town.anamizu.ishikawa.jp/anamizu_maimon/index.htm)  
 (掲載店舗から紹介しています。)

## 期間限定 まいもんまつり “冬の陣” かきまつり

(2016.1/10(日)~3/31(木))

かきのコース料理を加盟店で提供します。

- 焼きがき、カキフライ、酢の物(モズク又はナマコ)、かき御飯、吸物、漬物を、3,800円(税抜)(統一メニュー、統一料金)



飲食店	レストランおかざき	大町ほ-21 ☎ 0768-52-0663 ㊟ 9:00~21:00 ㊿月曜
	居酒屋 紀代美	大町ハ-73 ☎ 0768-52-3747 ㊟ 11:30~14:00、17:00~26:00 ㊿無休
	もりそば	川島ヨ-7-8 ☎ 0768-52-0025 ㊟ 10:00~15:00、17:00~21:00 ㊿第2・第4火曜 (かきシーズンは無休)
	ちゃんこ カ(りき)	川島イ-58 ☎ 0768-52-2164 ㊟ 12:00~23:00 ㊿第1・第3水曜
	料理旅館 竹亭	川島イ-90 ☎ 0768-52-0021 ㊟ 11:00~20:00 ㊿不定休 宿泊可能
	料亭 雁月	川島レ-109 ☎ 0768-52-1137 ㊟ 11:00~21:00 ㊿不定休
宿泊施設	わいわい処 きん太郎	川島ツ-39 ☎ 0768-52-0108 ㊟ 17:30~24:00 (牡蠣シーズンは11:00~14:00も営業) ㊿不定休
	日本観光旅館 ときみね海遊	川島キ-3 ☎ 0768-52-0254 ㊟ 11:00~21:00
	民宿 かき浜	麦ヶ浦ハ-8 ☎ 0768-52-1988 ㊟ 11:00~19:00

【お問い合わせ先】穴水町観光物産協会 ☎0768-52-3790

# 「すし王国能登七尾」

七尾の魅力を体感できる「寿司」。  
七尾湾の新鮮な魚貝を使った各店自慢の味と技。

<p><b>「特上握り寿司」1,800円+税</b></p> <p><b>よらい寿司</b> 田鶴浜町ワ4 ☎ 0767-68-6228 🕒 17:00~23:00 🏠 水曜</p>	<p><b>「握り寿司」1,300円</b></p> <p><b>倉屋寿司</b> 大手町68 ☎ 0767-52-3636 🕒 12:00~24:00 🏠 日曜</p>	<p><b>「大将おまかせ寿司」2,500円+税</b></p> <p><b>大将寿司</b> 大手町銀座112 ☎ 0767-52-1356 🕒 12:00~24:00 (23:30L.O) 🏠 不定休</p>
<p><b>「上寿し定食」1,900円+税</b></p> <p><b>中乃見家寿司・民宿</b> 石崎町香島2-10 ☎ 0767-62-4848 🕒 12:00~14:00、17:00~21:00 🏠 不定休</p>	<p><b>「地物おまかせ握り」2,500円+税</b></p> <p><b>寿しー</b> 本府中町モ28-1 ☎ 0767-53-2588 🕒 12:00~14:00、16:00~22:00 🏠 月曜</p>	<p><b>「寿司盛り合わせ」1,100円~</b></p> <p><b>ちゃか寿し</b> 川原町67 ☎ 0767-52-4443 🕒 11:30~14:00、17:00~23:00 🏠 月曜</p>
<p><b>「能登づくし」2,200円+税</b></p> <p><b>蛇之目寿司</b> 和倉町ワ部20-7 ☎ 0767-62-2411 🕒 11:00~14:30、17:00~23:30 🏠 不定休</p>	<p><b>「にぎり寿司」1,500円~</b></p> <p><b>よしの寿司</b> 石崎町夕部7-12 ☎ 0767-62-4474 🕒 11:00~23:00 🏠 水曜</p>	<p><b>「海鮮上ちらし」2,000円+税</b></p> <p><b>大政寿司</b> 三島町66-11 ☎ 0767-52-0720 🕒 17:00~22:00 (L.O) 🏠 日曜</p>
<p><b>「すしの重」2,160円~</b></p> <p><b>能登すしの庄 信寿し</b> 和倉町ひばり3-120-1 ☎ 0767-62-2019 🕒 11:00~14:00、17:00~23:00 🏠 水曜 (お盆は営業)</p>	<p><b>「地物握りセット」1,550円</b></p> <p><b>のど前廻転寿司 夢市</b> 神明町1 ミナ・クル内 ☎ 0767-53-1153 🕒 11:30~20:45 (L.O) 🏠 第2・4水曜</p>	<p><b>「能登前寿し」2,500円+税</b></p> <p><b>まいもん処 たぶ屋</b> 府中町員外13-1 食祭市場1F ☎ 0767-54-0660 🕒 8:30~18:00 🏠 12~6月は火曜、7~11月は木曜</p>
<p><b>「おまかせ握り寿司」10貫:3,000円、12貫:3,500円+税</b></p> <p><b>幸寿し本店</b> 相生町30-1 ☎ 0767-53-1274 🕒 11:30~14:00、17:00~21:00 🏠 月曜</p>	<p><b>「特上握り寿司」3,000円+税</b></p> <p><b>松乃鮨</b> 府中町220-6 ☎ 0767-53-0053 🕒 11:30~14:00、17:00~22:00 🏠 不定休</p>	<p><b>「おまかせ握り」1,500円</b></p> <p><b>能登 桜寿し</b> 大手町106 ☎ 0767-53-5665 🕒 17:00~深夜 🏠 水曜</p>

「すし王国能登七尾」Web <http://www.su-si.net> (掲載店舗から紹介しています。)

期間限定

## 能登ふぐ料理

(9月下旬~6月上旬)

七尾湾には様々な種類のふぐが生息し、石川県の天然ふぐ水揚げ量は日本一。宿や飲食店でふぐ料理が味わえます。各種の販売商品もどうぞ。



### 飲食

<p><b>「能登ふぐバーガー」500円</b> 団体要予約</p> <p>能登島の温泉をのんびり楽しみ、能登ふぐ料理を堪能ください。</p> <p>ひよっこり温泉 島の湯 能登島佐波町ラ部29-1 ☎ 0767-84-0033 🕒 レストラン10:30~19:00L.O 🏠 不定休</p>	<p><b>「能登ふぐ鍋と能登牛鉄板焼き」お一人様6,480円~ 2日前要予約</b></p> <p>「能登ふぐ」「能登牛」「能登牡蠣」など贅沢な食材を楽しめる宿泊施設。姉妹館では温泉も。</p> <p>国民宿舎 能登小牧台 中島町小牧井部55 ☎ 0767-66-1121 🕒 フルタイム 🏠 不定休</p>
<p><b>「能登ふぐ丼」1,500円</b> 団体要予約</p> <p>能登島鰻目漁港から新鮮な魚を毎日直送の店。朝獲れの新鮮な能登ふぐを丼でどうぞ。</p> <p>大漁屋 能登島向田町122-14 ☎ 0767-84-0225 🕒 10:30~17:00 🏠 12/1~3/17の木曜、12/29~1/1</p>	<p><b>「能登キューズ」"福"コース 1油2食15,660円~ 3日前要予約</b></p> <p>定番の「てっさ」、濃厚な「白子の天婦羅」、秘伝タレの「網焼き」などのフルコース。</p> <p>和倉温泉 宿守屋 寿苑 和倉町ひばり2-52 ☎ 0767-62-3322 🕒 フルタイム 🏠 不定休</p>
<p><b>「のとふぐコース」10,800円 5日前要予約</b></p> <p>歴史ある能登島の旅館で、能登ふぐを堪能。(ふぐコースは5日前までにご予約下さい。)</p> <p>さわだ旅館 能登島向田町115-12 ☎ 0767-84-1021 🕒 11:00~20:00 🏠 不定休</p>	<p><b>「ふぐのこぶじめ握り」一皿300円 団体要予約</b></p> <p>七尾、氷見産の大量網で取れた旬の魚介類を中心に日本海能登産の幸を新鮮なうちに握ります。</p> <p>のど前廻転寿司 夢市 神明町1 ミナ・クル内 ☎ 0767-53-1153 🕒 11:30~20:45L.O 🏠 第2・4水曜</p>
<p><b>「能登ふぐ会席」10,800円~ 5日前要予約</b></p> <p>昔ながらのたたずまいで日本のくつろぎ空間をご提供。能登島の味をご堪能ください。</p> <p>民宿 能登島荘 能登島鰻目町32-66 ☎ 0767-84-1331 🕒 11:00~20:00 🏠 不定休</p>	<p><b>「フルコース」8,000円~ 3日前要予約</b></p> <p>江戸時代からの料亭のふぐ料理。鮮度のよいものをご提供するため、3日前までにご予約ください。</p> <p>お料理番伊 青海楼 府中町239 ☎ 0767-53-2214 🕒 11:30~14:30、17:30~22:00 🏠 不定休</p>
<p><b>「能登ふぐ丸ごと丼」1,500円+税 2日前要予約</b></p> <p>高価な能登ふぐをリーズナブルな価格で。フグを丸ごと使った丼です。</p> <p>割烹 満升 富来領家町夕の2の7 ☎ 0767-42-2166 🕒 11:30~14:30、17:00~22:00 🏠 水曜</p>	<p><b>「能登ふぐの1人鍋」3,000円~ 3日前要予約</b></p> <p>創作和食の店(旧はなおか)が道の駅内に移転オープン。ふぐ料理は3日前までにご予約ください。</p> <p>織姫ダイニング 井田ぬ部10-1 (道の駅織姫の里なかの) ☎ 0767-76-2777 🕒 10:00~18:00 🏠 1~3月の水曜 (祭日の場合営業)</p>

志賀町

中能登町



販売			
すぎ省水産	大田町111-25 ☎ 0767-53-0055 ☎ 6:00~15:00 ㊟水曜、日曜、祝日	能登ふく唐揚げ、 ふく白子ジェラート 350円~	天然ふく、身欠きふく、ふく唐揚げ(冷凍)、ふくタタキ、てっさ(冷凍)など販売。
山田屋	府中町員外13-1能登食祭市場内 ☎ 0767-52-9805 ☎ 8:30~18:00 ㊟食祭市場営業日程に従う	能登ふくの一夜干し、 ふくの味噌漬け 800円~	身欠きふく、ふくの一夜干しを取扱い。能登で水揚げされる水産物の鮮魚販売、加工品販売。
竹一	府中町員外13-1能登食祭市場内 ☎ 0767-52-9807 ☎ 8:30~18:00 ㊟食祭市場営業日程に従う	能登ふく串焼き 390円~	焼き魚と一夜干しが自慢の竹一です。ふく串焼きは2串で1匹分のボリューム。

【お問い合わせ先】能登ふく事業協同組合 ☎ 0767-84-1113 <http://www.notofugu.com/>

期間限定

## 七尾湾能登かき祭

〈2016.1/10(日)~3/31(木)〉

下記の協賛飲食店において、各店独自のかき料理やコース料理などをご用意しております。詳しくは「能登かき街道」HPを。



### 「かきフライ定食」1,200円

当店自慢の能登のカキを使ったかきフライ。サクサク感を味わってください。

#### レストラン喫茶 エレファント

田鶴浜町ヲ部2 ☎ 0767-68-2215  
㊟ 9:00~20:00 (食事は11:00~ ランチタイムあり) ㊟木曜



### 「殻付焼カキ」10ヶ 1,500円

能登かきの養殖場が直営する食事処。詳しくは店頭又はHPで<http://www.notokaki.com/>

#### (株) 宮本水産

中島町外イ29 ☎ 0767-66-0002  
㊟ 11:00~15:00 ㊟火曜



### 「カキコース」

3,000円+税、4,000円+税

「味は横綱、値段は十両」がキャッチフレーズ。

#### ちゃんこ 時葵

中島町小牧ワ96-3 ☎ 0767-66-6778  
㊟ 11:00~22:00 (月曜は11:00~15:00) ㊟なし



### 「コース料理」4,500円

「能登牡蠣」を目の前でじっくり焼きながらいただく炭火焼。牡蠣を堪能した後は天然温泉でほかほか極楽気分

#### 国民宿舎 能登小牧台

中島町小牧井部55番地 ☎ 0767-66-1121  
㊟ 11:30~14:00 (L.O.13:30) 土、日祝日 11:30~15:00 (L.O.14:00) ㊟なし



### 「おすすめカキづくしコース」3,300円

国道249号中島支所前交差点を曲がってすぐ。看板が目印です。炭火で味わってください。要予約

#### かき処 与三郎

中島町中島乙180-1 ☎ 0767-66-1240  
㊟ 11:00~15:00 ㊟なし



### 「カキコース五品」2,500円+税

予約制のお店です。「カキコース七品」は3,500円(税抜) 要予約

#### かき焼き みつこま

中島町上町乙94-4 ☎ 0767-66-1750  
㊟ 11:00~14:00、17:00~20:00 ㊟なし



### 「コース料理」2,000円~3,500円

身がしまってふりふりの能登かきが、目前で焼きながら食べられます。美味しいですよ~

#### わいわい処 八味

中島町浜田耕128-9 ☎ 0767-66-2011  
㊟ 11:30~22:00 ㊟火曜



### 「牡蠣料理コース」

牡蠣生産者ならではの目で珍味し、提供、ふりふりの能登牡蠣を炭火焼きでご堪能ください。当店の牡蠣料理コースには、すべて能登木炭を使用しています。

#### おうた民宿

中島町長浦子25 ☎ 0767-66-1642  
㊟ 11:00~15:00、17:00~20:00 ㊟年末年始



### 「かきの里コース」全7品3,200円

内灘本店、和乃食はねや総料理長(県知事賞受賞)がプロデュースした料理をどうぞ。

#### かきの里・本店

中島町浜田ツ41-2 ☎ 0767-66-0016  
㊟ 11:00~15:00 ㊟金曜



### 「かきの里コース」全7品3,200円

内灘本店、和乃食はねや総料理長(県知事賞受賞)がプロデュースのコース料理はどれも絶品。

#### かきの里・なかじま亭

中島町中島甲92-1 ☎ 0767-66-8110  
㊟ 11:00~15:00 ㊟平日(土・日・祝日のみ営業)



### 「炭火の焼きカキ」10個1,000円

かき養殖の山下水産直営のカキ料理専門店。直販、地方発送も可能。17時以降は要予約

#### かき処 海

中島町浜田ツ21 ☎ 0767-66-1594  
㊟ 11:00~20:00 (平日14:00~17:00は休憩) ㊟なし



### 「コース料理」

牡蠣養殖業を始めて60余年、牡蠣料理店を始めて35年、加工場のすぐ横のお店で新鮮な牡蠣料理を提供しています。盛りちゃん[検索]

#### ろばた焼き 盛りちゃん

中島町筆染4-35 ☎ 0767-66-6734  
㊟ 9:00~17:00 ㊟1月1日



### 「牡蠣コース」4,000円~2,000円

七尾西湾を望む店。珍しい「かきの天ぷら」もおすすめ。

#### 割烹 おとみ

中島町浜田1-69 ☎ 0767-66-0183  
㊟ 11:00~21:00 ㊟月曜



### 「かきのコース料理」3,000円

能登中島駅から車で2分。相席なしでゆったりとお食事ができます。米と野菜は減農薬自家栽培で安全・安心です。

#### 中島アグリサービス(とき) 夜は要予約

中島町浜田5-33 ☎ 080-5856-1737  
㊟ 10:00~15:00 ㊟不定休



### 「カキ飯付カキフライ定食」1,100円

「焼きカキ」1コ100円、「カキフルコース」3,000円。能登島大橋わたってすぐ。

#### 食事処 みず

能登島半浦町20-17 ☎ 0767-85-2160  
㊟ 9:00~19:00 ㊟なし



### 「炉端焼きかきプラン」1泊2食お一人8,000円(3名様以上の場合)~

当宿自慢の炉端コーナーでご賞味ください。能登島近海で捕れた魚介類、季節料理も絶品。

#### 島の宿 えのめ荘

能登島緩目町ろ-45 ☎ 0767-84-1344  
㊟ 昼食11:30~(昼食のみは4名様以上に要予約) ㊟12/31~1/4



### 「かき天丼」

「焼きがき」、「天ぷら」、「フライ」、「かき鍋」など。

かき飯は要予約

#### 漁師屋 秀

若林町い127-1 ☎ 0767-57-2270  
㊟ 11:00~14:00、17:00~22:00 ㊟月曜(祝日の場合火曜)

# 七尾湾能登かき祭 能登かき直売所

下記の協賛直売所において、里山里海の栄養をたっぷり採って育った七尾西湾の肉厚な能登かきをご用意しております。

**宍山口水産** 中島町浜田1-11-1 ☎ 0767-66-0446 ⑧ 7:00~17:00 ⑨なし  
当社の能登かきは、食品衛生法で定める生かきの規格検査を定期的を実施しておりますので、安心してお召し上がり頂けます。全国発送承ります。

**山下水産** 中島町浜田ツ21 ☎ 0767-66-1598 ⑧ 8:00~19:00 ⑨なし  
朝採れ、新鮮さバツグン(かき販売期間:10/1~5/31)

**盛ちゃん(湯田水産)** 中島町筆染4-35 ☎ 0767-66-6734 ⑧ 9:00~17:00 ⑨1/1  
カキ養殖業を初めて60余年。盛ちゃん(湯田水産)では、毎週定期的に「食品衛生法」で定めるカキの生食検査を実施しています。ろばた焼盛ちゃん併設。

**宍赤崎水産** 瀬嵐8-3-1 ☎ 0767-66-0397 ⑧ 8:00~17:00 ⑨なし  
当社では、定期検査の他、業外線流水殺菌とシャワーリングを常時行い、品質保持を徹底しております。主に生食用をご用意しており、全国発送も可能です。甘くて美味しい能登かきをどうぞ!

**木村功商店** 瀬嵐ク部70-1 ☎ 0767-66-1037 ⑧ 10:00~16:00 ⑨なし  
目前の七尾湾で、新鮮で、美味しいカキを養殖しています。品質管理も徹底実施。全国各地でのイベントにも多数参加し、能登かきのおいしさを広めたいと頑張っています。

**(株)宮本水産** 中島町外イ29 ☎ 0767-66-0002 ⑧ 8:00~17:00 ⑨なし  
新鮮で、美味しいカキを提供。食品の管理・定期検査徹底実施。小売・直売・全国発送可能です。詳しくはHPで。http://www.notokaki.com/

**おうた水産** 中島町長浦子部25 ☎ 0767-66-1642 ⑧ 予約によりのみ営業  
弊店では、定期検査を随時行い、品質管理を徹底しております。なお、品質、おいしさにこだわった仕入れを提供するため、予約受注生産とさせていただきます。詳しくは、ホームページでご確認ください。http://store.shopping.yahoo.co.jp/outsuisan/index.html



「能登かきづくしコース」3,000円・4,000円  
焼きかき・かき揚げ出し風等のコース料理に加え、自慢のかき握り寿司等サイドメニューも豊富です。

**和風レストラン どもん**  
中島町崎山2-26-1 ☎ 0767-66-8081  
⑧ 11:00~20:00 ⑨火曜



「カキコース」 要予約  
かき養殖の森水産直営の店。当店独自のサービスもありますよ。直販、地方発送も可能です。

**ひよかわ・森水産**  
中島町奥吉田新3-37 ☎ 0767-66-6149  
⑧ 11:00~17:00 ⑨不定休



「焼きかき食べ放題セットコース」4,000円  
目前の七尾湾を眺めながら、新鮮で、美味しいカキを炭火でご堪能ください。

**木村功商店**  
中島町瀬嵐ク部70-1 ☎ 0767-66-1037  
⑧ 10:00~14:00 ⑨なし

【お問い合わせ先】 鹿北賑わい創出実行委員会 ☎0767-66-0001  
http://n.rokukoku.shoko.or.jp/notokaki/



機具岩(志賀町)

志賀町 shika

## 「西能登 おもてなし丼」

西能登おもてなし丼は、西能登(志賀町)産の食材を中心に能登半島で採れた食材も使い、「おもてなしの心」を盛り込んだ料理です。



「能登産車海老と海鮮天丼」1,404円

自社で大切に育てた車海老と自らの定置網でとれた魚を豪快に盛り付けた天丼。

**海の丘倶楽部&車座**  
酒見2-29-3 ☎ 0767-42-8188  
⑧ 11:30~14:00 (夜予約制) ⑨火曜(祝日の場合営業)



「能登豚アルファアの恵み 生姜焼き丼」1,200円

町内の牧場で飼育。こだわりの豚肉を使った生姜焼き丼。

**ドライブインのうみ**  
釈迦堂チ-16 ☎ 0767-38-1807  
⑧ 12:00~21:00 ⑨月曜



「能登牛の匠ステーキ重」3,240円

オリジナル能登牛ステーキをスライス。低価格でも食感・味を兼ね備えたランチタイム限定食。

**てらおか風舎 富来本店**  
富来領家町イの30 ☎ 0767-42-2941  
⑧ 11:00~15:00, 17:00~21:00 ⑨火曜(祝日の場合営業)



「能登の味ご膳」3,000円 要予約

地物のとれたて海鮮をたっぷり味わえます。ごはんのにのせて、オリジナル海鮮丼に。

**いこいの村 能登半島**  
上野18-1 ☎ 0767-32-3131  
⑧ 12:00~14:00 ⑨無休



「能登ふぐ丸ごと丼」1,500円+税 冬季限定・要予約

卵巣のうるかやアラからとったただで最後はお茶漬けに。白子も身も使ってフグを丸ごと楽しめます。

**割烹 満升**  
富来領家町タの2の7 ☎ 0767-42-2166  
⑧ 11:30~14:30, 17:00~22:00 ⑨水曜



「中華風サザエ丼」720円

地元でとれたサザエをふんだんに! 中華風味の丼です。

**中華レストラン 唐人**  
末吉相瀬2-1 ☎ 0767-32-3060  
⑧ 11:00~21:30 ⑨水曜



「スペシャル海鮮丼」2,200円

1日限定20食! 料理長が選ぶ能登ならではの贅沢を盛り込んだ至極の丼。

**道の駅とき海街道**  
富来領家町タ2-11 ☎ 0767-42-0975  
⑧ 9:00~17:30 (冬季時間変更有) ⑨無休



「志賀ポークかば焼丼」980円

タレがしつこくなく、あっさり食べられます。豚肉の旨みが存分に楽しめる丼です。

**花や249**  
末吉阿波26-1 ☎ 0767-32-5353  
⑧ 11:00~15:00, 17:00~23:00 ⑨月曜(祝日は除く)



「海鮮 能登金剛丼」1,600円

厳門洞窟、不動滝を眺めながら新鮮な魚介類の海鮮丼をどうぞ。

**能登金剛センター**  
富来牛下ル1-1 ☎ 0767-48-1121  
⑧ 8:30~17:00 ⑨無休



「海鮮丼」1,800円

新鮮な魚を彩りも鮮やかに盛り付けた贅沢な丼。ボリュームもたっぷりです。

**能登旬菜ダイニング 市左衛門**  
末吉千古1-6 ☎ 0767-32-0073  
⑧ 11:30~14:30, 17:30~22:30 ⑨月曜



**「旬鮮どんぶり」1,000円**  
 近海でとれる朝獲れ魚介を使用。  
 いしり醤油でいただきます。  
**アクアパーク シ・オン**  
 末吉新保向22-1 ☎ 0767-32-8555  
 ⑧11:00~22:00 ⑨なし(臨時休業あり)



**「能登豚ヒシ勝丼」1,000円 要予約**  
 自家製のお米と地元の豚肉を使用。  
 おなかいっぱいになれる一品です。  
**御食事処 長寿庵**  
 高浜町ク13-2 ☎ 0767-32-2440  
 ⑧11:00~21:30 ⑨不定休



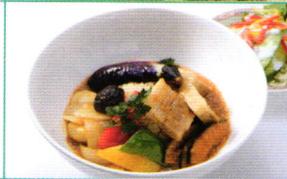
**「海老天とじゆずなんば丼」870円**  
 ゆずなんばの香りと味が海老によく合っ  
 て、食欲をそそります。  
**レストラン いま本**  
 大島2-34-42 ☎ 0767-32-3352  
 ⑧11:30~21:00 ⑨木曜



**「舟盛り丼」2,300円 要予約**  
 酢飯の上に新鮮な魚介をたっぷりのせて、  
 下のごはんが見えない程のびっくりの丼です。  
**和食処 想い出**  
 高浜町オ116 ☎ 0767-32-0303  
 ⑧17:00~23:00 ⑨月曜



**「さざえ丼」900円**  
 ご主人が素溜りでとったやわらかいサザエ  
 だけを使用。甘辛く、磯の香りを楽しめます。  
**キッチン&カフェ ギャラリー1119**  
 富来牛下ル2(蔵門) ☎ 0767-48-1119  
 ⑧11:00~18:00 ⑨火曜



**「能登豚と地元野菜の丼風スープカレー」1,500円 要予約**  
 野菜がたっぷり入った  
 優しい味わいのスープカレー。  
**能登ロイヤルホテル**  
 矢蔵谷ラ1 ☎ 0767-32-3111  
 ⑧11:30~13:30, 18:00~21:00 ⑨なし



**「能登豚のソテーといる野菜のプレート枯露柿ソース」1,300円**  
 森の中の隠れ家的なオシャレなカフェ。素材を  
 生かした調理法で雰囲気と一緒に楽しめます。  
**ペンション&カフェ クルーズ**  
 矢蔵谷子-4-32 ☎ 0767-32-3896  
 ⑧11:00~22:00 日曜は9:00~20:00 ⑨木曜



**「能登豚」しかぼーく「蒲焼き重」900円**  
 地元の素材をおいしく食べるため、特別に自家  
 製の蒲焼きたれを使ったこだわりの逸品。  
**割烹味処 うな舩 お昼は前々日まで要予約**  
 高浜町ク40-3 ☎ 0767-32-1612  
 ⑧入店時間/17:00~22:00 ⑨日曜(変動あり)

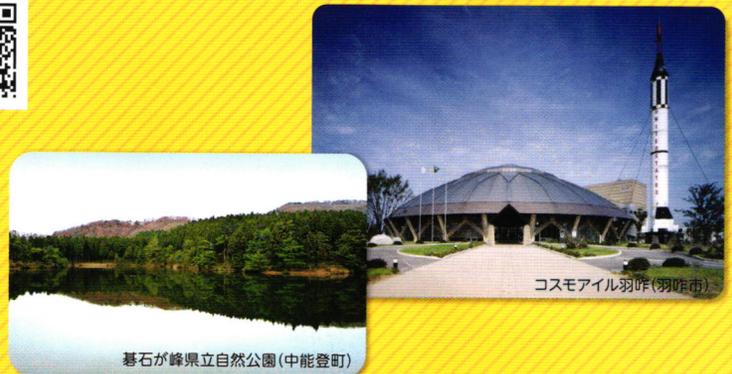
「西能登おもてなし丼」は、18店舗40種類のメニューがあります。  
 Webもご覧ください。<http://satohama-tokei.jp/food/131/>  
 (志賀町観光協会Web「里浜時計」内)



・中能登町・ nakanoto

「お昼ごはんに行きたい店」

ブナ林の残る石動山や碓石ヶ峰と眉丈山にいだかれた中能登町。  
 豊かな自然環境は美味しい食を育てています。



**「特選びっくりうどん」750円**  
 特注のでっかい器に、海老、野菜がもりたくさん。  
 日替わりランチや季節料理も。  
**美来里**  
 久乃木ち24 ☎ 0767-76-1888  
 ⑧11:00~22:00 ⑨水曜



**「能登豚丼セット」うどん付き 880円**  
 能登豚は脂が甘いのが特徴。タレやラー油は  
 自家製。うどんも付いて880円!  
**カフェ食堂 れんげや**  
 能登部上ハ8 ☎ 0767-72-2911  
 ⑧11:00~17:00(日曜・祝日は~14:00) ⑨水曜



**「ロースカツ定食」1,050円**  
 とんかつの美味しい揚げ物専門店。  
 とんかつは2工程の手を加えています。  
**お食事処 匠**  
 井田て123 ☎ 0767-76-2367  
 ⑧11:30~15:00, 17:30~22:00 ⑨火曜



**「オムライス」730円**  
 お腹に重くなく食べやすいオムライスです。  
 サラダ、スープ付き  
**喫茶マーブル**  
 能登部上ラ120 ☎ 0767-72-3237  
 ⑧8:30~22:30 ⑨不定休



**「限定上寿司」みそ汁付 2,150円**  
 このパンフレットを見たとお伝えください。  
 気軽に入れる鮨屋。  
**鮨 あすか**  
 福田フ部1-1 ☎ 0767-77-1115  
 ⑧11:30~23:30 ⑨不定休



**「魚フライ定食」730円**  
 地元の人に愛されるTHE大衆食堂。  
 昭和なお値段のお店です。  
**お食事処 すがた**  
 能登部下53-19 ☎ 0767-72-3708  
 ⑧11:00~14:00, 16:30~21:30 ⑨火曜



**「お好み焼き広島風」肉入り 830円**  
 野菜がたくさん入ってヘルシーです。  
 とり皮玉ねぎ、モツ焼きもおすすり。  
**お好み焼 さくま**  
 福田フ-27-1 ☎ 0767-77-1431  
 ⑧11:00~14:00, 17:00~22:00 ⑨月曜



**セルフで「たこ焼き」700円(15個)~**  
 ログハウスが目印! テーブルで家族やお友達と  
 お楽しみください。トッピングもいろいろ。  
**お好み焼 kiki**  
 福前の14-1 ☎ 0767-76-0939  
 ⑧11:30~14:00, 17:30~23:30(予約優先) ⑨月曜(祝日の場合は翌日)



**「日替わりランチ」840円**  
 ランチは手作り、コーヒー付。店内フロアは演奏  
 発表会や小宴会にも。60~70名収容。  
**喫茶&カラオケ 歌鳥**  
 小金森チ30 ☎ 0767-77-1770  
 ⑧月~土祝11:00~14:00, 17:00~23:00, 日17:00~23:00 ⑨木曜



**「おろしそば」1,200円**  
 売り切れ御免の十割そば。  
 ご予約でそば打ち教室も実施しています。  
**蕎麦工房 一休**  
 二宮あおば台74-7 ☎ 0767-76-0676  
 ⑧11:30~15:00(予約で夜も営業) ⑨火曜(祝日の場合は翌日)

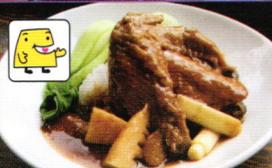
# 「食べるUFO」

羽咋市は、「UFOのまち」として、日本全国、世界に知られています。そんな羽咋の「食べるUFO」もお楽しみ下さい。

	<p><b>「UFOラーメン」 800円</b>                  宇田とUFOをイメージした海鮮ラーメン。  <b>お食事処 川原</b>                  島出町フ35-2 ☎ 0767-22-0143                  ㊟11:00~15:30、17:00~20:00 ㊟木曜</p>		<p><b>「お洒落なEN-BAN」 1,180円</b>                  円盤のピザの下にはミートクリームソース。  <b>トラットリア アリエッタ</b>                  千里浜町ホ30 ☎ 0767-22-0929                  ㊟11:30~14:00 (L.O) 18:00~21:00 (L.O)                  ㊟月曜 (祝日の場合営業、翌日休)</p>
	<p><b>「UFOカレー」 650円</b>                  当店限定メニューです！  <b>ゴーゴーカレー羽咋 [スポーツプラザ店]</b>                  鶴多町亀田50-1 ☎ 0767-22-7025                  ㊟10:55~20:00 ㊟無休</p>		<p><b>「UFOパフェ」 891円</b>                  火花が散るUFOパフェです。  <b>オレンジガーデン</b>                  中央町キ54-3 ☎ 0767-22-9981                  ㊟11:00~22:00 ㊟火曜</p>
	<p><b>「UFOラーメン」 600円</b>                  UFOを描いたかまぼこ入り！  <b>八幡すしべん</b>                  [一の宮店] ☎ 0767-22-3740 ㊟無休                  [石野店] ☎ 0767-22-7810 ㊟無休                  [千里浜インター店] ☎ 0767-22-8887 ㊟無休</p>		<p><b>「巻き寿司UFO」 1本 980円</b>                  5種類の具材を使った巻き寿司。  <b>じんずし [石野町店]</b>                  石野町イ61-1 ☎ 0767-22-9780                  ㊟10:00~19:30 ㊟月曜 (祝日の場合は翌平日)</p>
	<p><b>「UFOチャーハン」 850円</b>                  あんかけたまごの優しい味です。  <b>千里浜レストハウス</b>                  千里浜町タ4-1 ☎ 0767-22-2141                  ㊟レストラン9:00~16:30 ㊟無休</p>		<p><b>「UFOかまぼこ」 172円</b>                  おやつ、お酒のおつまみに◎  <b>田辺食品</b>                  [駅前店]川原町テ-3 ☎ 0767-22-6066                  ㊟10:00 ~ 18:00 ㊟日曜</p>
	<p><b>「円盤ギョウザ」 6個入り 560円</b>                  エビ、もち、チーズが入った揚げ餃子。  <b>開口笑</b>                  千代町イ96-1 ☎ 0767-26-3770                  ㊟11:30~14:00L.O、17:30~21:30L.O                  ㊟不定休</p>		<p><b>「サンダーくん」 150円</b>                  チョコレートクリーム入りのパン。  <b>ケーキ・ホームベーカリー モリモト</b>                  中央町サ76-1 ☎ 0767-22-6655                  ㊟7:00~20:00 ㊟日曜</p>
	<p><b>「UFO玉」 891円</b>                  具は4種類の中から選べます。  <b>お好み焼き Ruru</b>                  西釜屋町ノ58 ☎ 0767-22-1007                  ㊟11:30~14:00、17:30~23:00 ㊟木曜 (祝日は除く)</p>		<p><b>「UFOの街」 1,080円(8個入り)</b>                  あんこ、チーズが入ったパイ。  <b>菓子舗 もんない</b>                  本町工16 ☎ 0767-22-0253                  ㊟8:00~18:00 ㊟水曜</p>
	<p><b>「ボンジュール! UFO」 891円</b>                  1日5食限定! 星型UFOお好み焼き。  <b>おこのみ だん喜</b>                  川原町テ88-1 ☎ 0767-22-0241                  ㊟11:30~14:00、17:00~21:30L.O                  ㊟火曜 (祝日の場合営業)</p>	  <p>冬の能登                  プレゼントキャンペーン                  応募対象店 (裏表紙記載)</p>	

# 「羽喰! 怪鳥料理」

羽咋の地名の由来となった故事にちなみ名付けられた料理です。再び怪鳥が悪さをしないよう、各店舗オリジナルの鳥料理をおいしく召し上がってください。

	<p><b>「怪鳥包み焼き」 720円</b>                  トリのバジル風味をピザ生地で包み焼き。                  白生地を羽に見立てました。  <b>トラットリア アリエッタ</b>                  千里浜町ホ30 ☎ 0767-22-0929                  ㊟11:30~14:00 (L.O) 18:00~21:00 (L.O) ㊟月曜 (祝日の場合営業、翌日休)</p>		<p><b>「羽喰ギョーザ」 1羽 220円</b>                  手羽先の中にギョーザあんを詰め込み、カラッと揚げました。  <b>香華園</b>                  兵庫町申19-3 ☎ 0767-22-1515                  ㊟11:00~15:00、17:30~23:00 ㊟木曜</p>
	<p><b>「手羽黒鉄板焼」 1,100円</b>                  羽咋の手羽黒を食べ怪鳥退治!!  <b>千里浜レストハウス</b>                  千里浜町タ4-1 ☎ 0767-22-2141                  ㊟レストラン9:00~16:30 ㊟無休</p>		<p><b>「怪鳥悪魔の手先」 590円</b>                  手羽先の唐揚げに悪魔色の香辛料をふりかけた辛うま料理。  <b>多根さ</b>                  東川原町五俵刈28-3 ☎ 0767-22-7777                  ㊟11:00~14:30、17:00~23:00 ㊟水曜</p>
	<p><b>「羽喰丼」 891円</b>                  手羽先を醤油で煮込み、楊貴妃好みの中華風あんかけに仕上げた怪鳥料理。  <b>中国料理 開口笑</b>                  千代町イ96-1 ☎ 0767-26-3770                  ㊟11:30~14:00L.O、17:30~21:30L.O ㊟不定休</p>		<p><b>「怪鳥スキ風うどん鍋セット」 1,000円 冬季限定</b>                  だしをきかせた鳥すき焼き風のうどん鍋。ごはん、コーヒードリ、ランチのみ。数量限定につき予約がお勧め。  <b>あら鶏</b>                  柳田町74-43-1 ☎ 0767-22-3686                  ㊟11:00~15:00、17:30~21:00L.O ㊟木曜</p>

# 「宝達志水オムライス」

宝達志水町は、大正時代にオムライスを開発した北橋茂男氏の生まれ故郷。「オムライスの郷」の町内飲食店で、各店それぞれの宝達志水オムライスをお召し上がりいただけます。



	<p>「そぼめしオムライス」750円 ※ランチのみ お好み焼き店の変わり種オムライス。 みそ汁付 粉もんや もりまる 小川4-106 ☎ 0767-28-3050 ☎11:00~14:00、17:30~22:30 L.O. ㊿月曜</p>		<p>「ふううのオムライス」880円 定番にこだわった馴染み深い味わい。 みそ汁、サラダ付 レストラン千里浜ガーデン 宿3-29-1 ☎ 0767-28-2366 ☎11:00~21:00 ㊿不定休</p>
	<p>「石焼ビビンバオムライス」850円 ランチタイムのセットがお得です。サラダ、汁もの付 焼肉・旬彩 牛太郎 今浜へ135 ☎ 0767-28-2438 ☎平日 11:30~14:00、16:00~22:30 L.O. 日祝 11:30~21:30 L.O. ㊿水曜</p>		<p>「ポークソテーオムライス」1,000円 香り高く焼いた上質豚コース。 みそ汁、サラダ付 志お食堂 敷浪ハ56-1 ☎ 0767-29-2293 ☎8:00~19:00 ㊿日曜不定休</p>
	<p>「のど黒と紅スワイ蟹のおむらい寿し」1,500円 桜の名所を創作メニューで表現しました。 みそ汁付 寿し割烹 かわばた 今浜ト270-1 ☎ 0767-28-4027 ☎17:00~23:00 ㊿木曜</p>		<p>「のどじオムライス」840円 あのワインが隠し味。みそ汁付 ホテルウェルネス能登路 敷浪5号48-2 ☎ 0767-29-4181 ☎平日11:30~14:00、土日12:00~14:00 ㊿無休</p>
	<p>「紅白オムライス」680円 ※平日のみ 居酒屋のオムライスです 酒菜食 栄太 今浜ト23 ☎ 0767-28-2140 ☎17:00~23:00 ㊿月曜</p>		<p>「オムキャベツ」480円 ビールやお酒のお供にも 居酒屋 味好 荻市い1 ☎ 0767-29-4337 ☎17:00~23:00 ㊿月曜</p>

「宝達志水町オムライスの郷」Web <http://omurice.info/>

奥能登  
okunoto

## 能登丼

- 通年企画（珠洲市、輪島市、能登町、穴水町）
- 奥能登の新鮮な食材と、地元産の器・箸を使用した各店舗こだわりのメニューを提供します！



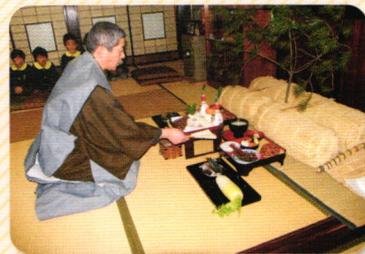
珠洲市	駅前 阿づま寿し	ホテルのときんぶら
珠洲ビーチホテル レストラン「カメリア」	助ずし	国民宿舎 能登うしつ荘
民宿&お食事 むるや	民芸御食事処 まだら館	ラプロ恋路
E'cafe	やぶ新橋店	ファミリーレストラン 大家族
遊創 カフェドらんぶ	漁師の店 こだわり	レストラン花菖蒲 ピッコロ
寿司吉	レストラン喫茶 わら庄	かじ旅館
民宿&和風グリル 瀬戸	鉄板焼き 勝ちゃん	和味家 竹次郎
レストラン 浜中	輪島すし処 伸福	国民宿舎 能登やなぎだ荘
見附茶屋	ねぶた温泉 ねぶた茶屋	セミナーハウス 山びこ
魚料理 幸ずし	輪島温泉 八汐	夢一輪館
割烹 滝見亭	今新	穴水町
茅葺民家のお食事処 庄屋の館	民宿 曾々木荘/曾々木食堂	滝川食堂
古民家レストラン 珠洲織陶苑 典座	オープンカフェ 木の音	能登前 幸寿し
輪島市	能登町	福寿司
能登空港レストラン あんのん	能登町	お食事寿司 高尾
御食事処 はしもとや	紅寿し	
朝市さかば	焼肉・居酒屋 あさひ	
居酒屋 うめのや	割烹 あたか	
海亭 のと吉	民宿 かね八	

※能登丼について詳しくは、能登丼のパンフレットをご覧ください。  
<http://www.okunoto-ishikawa.net/modules/donmap/>



# 民俗文化財探訪

要予約  
一部不要



## 食にまつわる、文化遺産 ~あえのことを訪ねて~

国の重要無形文化財・ユネスコの無形文化遺産に認定された奥能登の伝承行事「あえのこと」を見学できる貴重な機会です。田の神様をお迎えする家の主人は、あたかもそこに神様が実在するかのようにふるまって話しかけ、もてなします。

2/6 土	輪島市	档の館(旧福島邸) 15:00~/ 定員なし 見学のみ(見学無料)、予約不要 档の館(旧福島邸)で実施するものは「田の神様まつり」と呼ばれています。	輪島市三井公民館	☎ 0768-26-1211
	珠洲市	田中邸 14:00~/ 定員20名程度 見学のみ(見学無料)、予約不要	珠洲市教育委員会文化財係	☎ 0768-82-6200
2/9 火	能登町	合鹿庵 11:00~ (見学) 定員50名 見学無料、要予約 (食事) 定員35名 1名様3,500円、要予約	合鹿庵(柳田植物公園内)	☎ 0768-76-1680
	能登町	吉村安弘さん宅 15:00~/ 定員5名 見学のみ(見学無料)、要予約	能登町ふるさと振興課	☎ 0768-62-8532
	穴水町	森川祐征さん宅 15:00~/ 定員10名 見学のみ(見学無料)、要予約	穴水町観光交流推進室	☎ 0768-52-3790

2/6 土 **ぞんべら祭** 輪島市

10:00~ 鬼屋神社 輪島市門前町鬼屋  
稲作の作業をまねて演技し、豊作を祈願する行事。「農乃次第」に従って十三段にわたって演技が行われる。  
人数限定で見学できます(5名まで) 要予約

2/12 金 **万歳楽土** 輪島市

11:00~ 楯比神社 輪島市門前町走出  
厄年の男が舞人となり、宮司から受け取った祝棒と松を両手に持って、「マンザイロクト」と唱えながら舞い続ける。稲や豆、野菜の名前をめでたい言葉で表現し、年寄から子どもまでの繁栄を祝う。人数限定で見学できます(5名まで) 要予約

**Check!** 柳田植物公園内の合鹿庵では、通年であえのこと神事と料理を体験できるようになりました。

あえのこと定期開宴 毎月第2・3土日 12:00~(7~8月を除く)  
5,000円(税別、飲物別) 要予約(2日前まで)

あえのこと貸し切り昼宴 通年で可(7~8月と12/26~1/5を除く)  
5,000円~(税別、飲物別) 定員/12~25名 要予約(2週間前まで)

あえのこと貸し切り夜宴 通年で可(7~8月と12/26~1/5を除く)  
8,000円~(税別、飲物別) 定員/8~25名 要予約(2週間前まで)

ご予約・お問い合わせ  
合鹿庵(柳田植物公園内) ☎ 0768-76-1680

ぞんべら祭、万歳楽土(石川県指定無形民俗文化財)のお問合せは、総持寺周辺地区まちづくり協議会 酒井氏(090-3766-1849)まで



# 能登の酒蔵めぐり

要予約



多くの名杜氏を輩出した能登の地で、脈々と伝わるうまい酒づくりの技。その片鱗を味わってみませんか。

- ※ 酒蔵見学をされる際は、必ず事前に各蔵元に電話にてご連絡してください。
- ※ 仕込みの状況によっては、対応できない場合もあります。
- ※ 利き酒、試飲をされる方は、お車でのご来場をお控えください。

地域	種別	醸造元・酒蔵	体験内容	電話番号	備考
珠洲市	日本酒	櫻田酒造	見学(2~3月)/ラベル作り/仕込み体験	☎ 0768-82-0508	酒造り体験3,000円 見学要予約(20名まで) 2月は見学不可の場合あり
	日本酒	宗玄酒造	見学/試飲	☎ 0768-84-1314	定休:日曜 見学要予約(10名まで) 見学不可の場合あり
輪島市	日本酒	清水酒造店	見学/試飲	☎ 0768-22-5858	定休:日曜
	日本酒	日吉酒造店	見学/試飲	☎ 0768-22-0130	見学は9:00~16:00、定休:水曜
	日本酒	白藤酒造店	見学/試飲	☎ 0768-22-2115	定休:日曜
能登町	日本酒	中島酒造店	見学/試飲	☎ 0768-22-0018	見学は10:00~16:00
	日本酒	数馬酒造	見学/試飲	☎ 0768-62-1200	見学は9:00~18:00、定休:第2、4日曜
	日本酒	松波酒造	見学/試飲/ラベル作り	☎ 0768-72-0005	ラベル作り 要予約(1週間前まで)
	日本酒	鶴野酒造店	見学/試飲/ラベル作り	☎ 0768-67-2311	ラベル作り 要予約(1週間前まで)
穴水町	ビール	日本海倶楽部	見学/試飲	☎ 0768-72-8181	定休:水曜、2月15日~19日
	ワイン	柳田食産	見学/試飲	☎ 0768-76-8100	定休:日曜・祝日、第2・4土曜 ※ジャム作り、ジャムラベル作り各1,600円
七尾市	ワイン	能登ワイン	見学/試飲	☎ 0768-58-1577	年中無休
羽咋市	日本酒	布施酒造店	見学/試飲	☎ 0767-53-0027	日曜・木曜は不可
羽咋市	どぶろく	高澤醸造	見学(2~3月)/試飲	☎ 0767-26-0261	見学は2月~3月、定休:日曜

# 能登人と過ごす 能登時間

ふだん着の能登を気軽に楽しめる体験プログラムがいっぱい。  
 少人数だから、のんびりやさしい能登時間をお過ごしいただけます。  
 能登人と過ごすひとときは、能登の味わいが違います。※事前にご予約ください。



## 食を知る

<p><b>輪島市</b> <b>伝統的な豆腐づくりを楽しむ</b>                  星野さんが指導する豆腐づくり体験は、石臼で国産大豆をひき、濾して、大鍋で炊き、最後にろ過した海水を入れて固めます。                  星野 賀代子 さん                  ふるさと体験実習館 ☎0768-32-1331 (火曜休)</p>	<p><b>七尾市</b> <b>和菓子づくり</b>                  職人技の生菓子づくりを体験して、囲炉裏でお召し上がりいただけます。花月さんは、菓子づくりの技術に高い評価を得ています。                  通 文子 さん                  御菓子処 花月 ☎0767-52-6431</p>	<p><b>七尾市</b> <b>生醤油しぼり体験と醤油のお話</b>                  昔ながらの製法でつくる鳥居醤油店。店は一本杉通り商店街に設けられた「語り部処」のひとつになっています。                  鳥居 正子 さん                  鳥居醤油店 ☎0767-52-0368</p>
<p><b>志賀町</b> <b>能登牛のふるさとで味わう能登牛</b>                  能登牛の中でもA5という最上級品を味わってみませんか。寺岡さんは、能登牛ブランドの振興に長年尽力しています。                  寺岡 才治 さん                  てらおか風舎 ☎0767-42-2941 (火曜休)</p>	<p><b>羽咋市</b> <b>石臼挽きからのそば打ち体験</b>                  石臼でそばの実を挽き、そば粉づくりから行うのが特徴です。森田さんは、趣味で続けていたそば打ちで独立開業しました。                  森田 鉄幸 さん                  蕎麦処 浄原 ☎0767-27-1433</p>	

## 里海で水遊び

<p><b>穴水町</b> <b>運河カヌー</b>                  かつて物資が運搬された運河をカヌーで巡り、水上からの町並みを楽しみましょう。池上さんは、体験を通して穴水の魅力を発信中。                  池上 康人 さん                  まちづくり会社江尻屋 ☎0768-52-0911</p>	<p><b>七尾市</b> <b>寒中ダイビング体験</b>                  七尾湾の海藻の森は南国にはない四季の表情が見所。須原さんは、魚の動きや生態を観察する「じっくりダイビング」を進めています。                  須原 水紀 さん                  能登島ダイビングリゾート ☎0767-84-0081</p>	<p><b>七尾市</b> <b>カヌーでめぐる能登島</b>                  能登島は波が静かで、一年中カヌーが可能なスポット。渡邊さんは、「このガイドさんに会いたい100人」に選ばれている名指導者です。                  渡邊 徹 さん                  カヌーあいらんど ☎ canoe-island@dab.hi-ho.ne.jp</p>
<p><b>七尾市</b> <b>七尾湾セーリング体験</b>                  穏やかな七尾湾をセーリングしませんか。黒瀬さんは、英国のヨットフルー経験者。ヨットハーバー前でカフェを営業しています。                  黒瀬 広喜 さん                  カフェ遊帆 ☎090-3291-7790 (木曜休)</p>	<p><b>羽咋市</b> <b>サーフィン体験</b>                  通年でサーフィンが楽しめる能登で波乗り体験を受付けています。井本さんは、日本サーフィン連盟公認指導員の有資格者です。                  井本 勝也 さん                  サーフィンショップreboot ☎0767-22-5341</p>	

## ウォーキング&ヨガ

<p><b>珠洲市</b> <b>ノルディックウォーキング</b>                  運動効果が高いノルディック・ウォーキングで海辺や松林を歩きましょう。東さんは、白山市から珠洲市に移住しスポーツクラブ勤務。                  東 文晴 さん                  スポーツクラブ・ウエーブ ☎0768-82-6000</p>	<p><b>珠洲市</b> <b>ヨガ</b>                  海を眺めながらのヨガで心身ともに気持ちよくリフレッシュしませんか。鍋島さんは、高齢者スポーツ指導のスペシャリストです。                  鍋島 奈緒美 さん                  スポーツクラブ・ウエーブ ☎0768-82-6000</p>	<p><b>珠洲市</b> <b>デビプラナヨガ</b>                  本場のインド式伝統ヨガで体を整えリラックスしませんか。村上さんは、ヨガの指導とネパール料理教室を定期開催しています。                  村上 デビ さん                  デビプラナヨガ ☎090-4327-5428</p>
<p><b>能登町</b> <b>アクアエクササイズ</b>                  水中で無理なく全身を使って有酸素運動しませんか。赤坂さんは、ピラティス、ノルディック・ウォーキング等の指導でも活躍中です。                  赤坂 由紀 さん                  能登七尾健康福祉の郷「なごみ」 ☎0768-67-8200</p>	<p><b>七尾市</b> <b>こころを養うヨガ</b>                  無理なく続けられるヨガの秘訣を教わりませんか。ひらぬまさんは、県内各地でマタニティヨガの指導も行っています。                  ひらぬま えいこ さん                  Yunei・ヨガ ☎090-7088-9526</p>	<p><b>中能登町</b> <b>お寺ヨガ</b>                  お寺の御堂で日常の慌ただしさを解放され、心身を整えませんか。小林さんは、ゆっくり筋肉をのばす心地よいヨガを指導しています。                  小林 幸恵 さん                  Yunei・ヨガ ☎090-2124-6757</p>

## 語り部カルチャー体験

<p><b>能登町</b> <b>星空のきれいな能登で星空観察</b>                  好天の夜は、プラネタリウムのような満天の星が見られます。宇佐美さんは、故郷・佐渡島の星空に魅了され宇宙物理学を学びました。                  宇佐美 拓也 さん                  星の観察館「満天星」 ☎0768-76-0101 (木曜休館)</p>	<p><b>七尾市</b> <b>お抹茶挽き体験とお茶のお話</b>                  挽き立てのお抹茶を楽しみませんか。北林さんは、島根県から縁あって七尾へ。町の語り部として多くのお客様をもてなしています。                  北林 昌之 さん                  お茶の北島屋 ☎0767-53-0003</p>	<p><b>七尾市</b> <b>箔押し体験と七尾仏壇のお話</b>                  仏壇製造の技を活かし、オリジナルの箔押し体験はいかがですか。布さんの店は「語り部処」のひとつなので、気軽に立ち寄れます。                  布 和代 さん                  ぬのや仏壇店 ☎0767-52-0756</p>
--	--	---

各プログラムについて、詳しくはホームページにて。(体験料金、所要時間、会場など)  
<http://bunanomori.com/noto-jikan/>

## 能登の技・クラフト創作

<p><b>珠洲市</b> <b>珠洲焼体験</b>          珠洲焼の作品づくりに取り組みます。権左さんは、陶芸センターで珠洲焼の担い手となるブローの育成から体験教室まで指導しています。  <b>権左 嘉明 さん</b>          珠洲市陶芸センター ☎0768-82-3221 (月曜日)</p>	<p><b>珠洲市</b> <b>能登の素材で石鹸づくり</b>          能登の素材を入れて、肌や環境に優しい石鹸を作りませんか。古畑さんは、珠洲に移住し、海に見えるエステサロンを開業しました。  <b>古畑 峰花 さん</b>          slow care nijii hana oto ☎090-3292-2317</p>	<p><b>珠洲市</b> <b>珠洲焼体験と古民家ランチ</b>          味わいのある黒灰色の器を作りませんか。坂本さんは、東京からのUターン。体験後は古民家レストランで郷土料理がいただけます。  <b>坂本 市郎 さん</b>          珠洲焼伏見窯 ☎0768-88-2657</p>
<p><b>七尾市</b> <b>輪島塗沈金体験</b>          常設する体験コーナーで漆塗りの箸や銘々皿などに沈金で描きましょう。新城さんは、創業・嘉永年間の老舗・漆陶舗あらきの若女将。  <b>新城 礼子 さん</b>          漆陶舗あらき ☎0767-52-4141</p>	<p><b>七尾市</b> <b>陶芸体験</b>          のどかな海を臨む工房で、たったひとつの作品を作ってみませんか。山田さんは、信楽で焼きもの修業後、能登島に移住しました。  <b>山田 剛 さん</b>          案山子窯[かかしがま] ☎0767-84-1059</p>	<p><b>七尾市</b> <b>能登に咲く花で「押花絵」体験</b>          絵画のような「押花絵」を制作してみませんか。川端さんは、モダンアート押し花作家として国内外で多数の受賞歴をお持ちです。  <b>川端 慧信 さん</b>          能登編物学院 ☎090-2031-9542</p>
<p><b>七尾市</b> <b>吹きガラスづくり</b>          熱いガラスに息を吹き込んでオリジナルの作品を作ってみませんか。菊池さんは、北海道、岩手の工房で経験を積み能登島に移住しました。  <b>菊池 正博 さん</b>          能登島ガラス工房 ☎0767-84-1180</p>	<p><b>志賀町</b> <b>能登の草木で染める</b>          のどかな能登の山あいで、能登の草木を使った染物作品を作りませんか。宮崎さんは、廃校を工房にして草木染めを行っています。  <b>宮崎 岳志 さん</b>          熊野工芸工房 ☎0767-47-1124</p>	<p><b>志賀町</b> <b>桜貝細工づくり</b>          増穂浦は美しい小貝が打ち上げられる浜として、日本三名所に数えられています。濱口さんは、増穂浦の貝を使った貝細工の第一人者。  <b>濱口 初美 さん</b>          道の駅とぎ海街道 ☎0767-42-0975</p>
<p><b>羽咋市</b> <b>能登上布の世界に触れる</b>          織元として唯一となった工房で機織り体験はいかがですか。山崎さん親子は、全国屈指の能登上布を明治より代々作り続けています。  <b>山崎 仁一、隆 さん</b>          山崎麻織物工房 ☎0767-26-0240 (日曜日)</p>	<p><b>羽咋市</b> <b>陶芸体験</b>          手びねりでの陶芸体験や絵付け体験をしませんか。磯見さんは、植物の葉をそのまま器物に付けて焼成する作品「真葉手」大社焼窯元。  <b>磯見 篤介 さん</b>          能登大社焼窯元 ☎0767-22-0622</p>	<p><b>宝達志水町</b> <b>手びねり陶芸体験</b>          千里浜なぎさドライブウェイ近くの工房で陶芸体験をしませんか。向瀬さんは、釉薬の変化で能登の海を表現した作品が特徴的。  <b>向瀬 孝之 さん</b>          之乎路窯[しおじがま] ☎0767-29-2735</p>

## 癒しの時間

<p><b>珠洲市</b> <b>ボイジャータロット</b>          前向きになれるカードで心の内を知り、癒される体験。今井さんの自宅サロンは、自家製ハーブが香る総アテ木造の空間です。  <b>今井 真美子 さん</b>          ヒーリングエステ 癒ONE HERB ☎090-1313-4696</p>	<p><b>珠洲市</b> <b>メリフィック・フェイスセラピー</b>          経絡を整えて、エイジングケアや小顔効果を実感してください。加藤さんは、セラピストであり地域の健康運動指導士。  <b>加藤 美紀 さん</b>          アンサー・カトウ ☎090-9762-3298</p>	<p><b>珠洲市</b> <b>リンパ整体・小顔エステ体験</b>          疲れて滞ったリンパを、プラチナ入りゲルマニウムジェルを使って整えます。上野さんは、理容師免許をもつエステティシャン。  <b>上野 佐知子 さん</b>          カット&amp;エステueno ☎090-4688-0664</p>
<p><b>珠洲市</b> <b>泰山流氣石整体ROXセラピー</b>          ROXセラピーは気質を改善する健康法です。奥佐さんは、整体や食事の提案を通して病気になるにくい体づくりをサポートしています。  <b>奥佐 将司 さん</b>          Beautiful☆Life ☎0768-82-2228 (日曜日)</p>	<p><b>能登町</b> <b>英国式リフレクソロジーで癒される</b>          眠れるほど心地よい力加減で足裏を刺激し、血液やリンパの流れをスムーズにします。浦木さんは、ベビーマッサージ講師も。  <b>浦木 恵 さん</b>          村no癒shiyu ☎090-3760-2947 (日曜日)</p>	<p><b>能登町</b> <b>常椿寺でぽかぽか体験</b>          お寺の隠れ家的サロンで、ゲルマニウム温浴に入って心身を癒しませんか。室峰さんは、「夫婦藤」で有名な常椿寺でサロンを開業。  <b>室峰 利恵 さん</b>          リラックス&amp;リフレッシュりあん ☎0768-62-4636</p>
<p><b>穴水町</b> <b>デトックスエステ</b>          揉みだし系のオールハンドケアで自律神経とホルモンのバランスを整えます。山下さんは、ぶどう畑のそばにサロンを開業しました。  <b>山下 定子 さん</b>          山下サイコセラピス美容研究所 ☎0768-58-1232</p>	<p><b>穴水町</b> <b>アロマトリートメント</b>          オールハンドのトリートメントで心も体も綺麗になりませんか。松木さんは、鳥羽のリゾートホテルでエステの経験を積みました。  <b>松木 光枝 さん</b>          Happiness・ハピネス ☎0768-52-4410 (土曜日)</p>	<p><b>穴水町</b> <b>ハーブ蒸気浴で温まる</b>          「YOSA」のハーブ蒸気浴はお肌や体内のバランスを整えてくれます。広岡さんは、看護助手からエステティシャンになりました。  <b>広岡 小百合 さん</b>          かのん ☎0768-52-1066</p>
<p><b>七尾市</b> <b>カイロプラクティック</b>          看護師の経験を活かし体の不調を和らげます。佐々木さんは、交通事故の後遺症治療から、自らもカイロプラクターになりました。  <b>佐々木 啓栄子 さん</b>          ゆらら ☎090-1310-7998 (日曜日)</p>	<p><b>志賀町</b> <b>かささアロマトリートメント</b>          話題の美容法「かささ」で経絡の流れを整えませんか。金森さんは、アロマとかささを組み合わせた独自メニューを提供しています。  <b>金森 美芳 さん</b>          シーサイドヴィラ渤海 ☎0767-42-8080</p>	<p><b>志賀町</b> <b>カイロプラクティック・ほぐし療法</b>          「村上式ほぐし療法」は手の平や前腕を使って筋肉をほぐし、骨格を調整します。井坂さんは、サラリーマンから整体師になりました。  <b>井坂 学 さん</b>          いさか整体院 ☎090-8264-2872</p>
<p><b>中能登町</b> <b>古民家でいやされエステ</b>          古民家のリラクゼーションサロンでオールハンドの施術。大平さんは、植物療法にも目を向け体質改善に役立つ情報を発信中です。  <b>大平 みさと さん</b>          いやし処 悠庵 ☎0767-77-2470 (水曜日)</p>	<p><b>中能登町</b> <b>本場のバリエステ体験</b>          中能登の隠れ家的サロンで、本場のバリエステを体験しませんか。小坂さんは、バリ島でインドネシア政府公認のエステ資格を取得。  <b>小坂 千香 さん</b>          あるまさろん 香 ☎0767-76-1303 (施術中は留守電、土曜日)</p>	<p><b>羽咋市</b> <b>無痛整体</b>          ポキポキしない、ゆらゆら揺らすだけの整体を体験してみませんか。山田さんのサロンではアロマトリートメントも受けられます。  <b>山田 三知子 さん</b>          整体院ハッピーバランス ☎0767-22-5520 (日・祝日)</p>