

うまいもんイベントを
2倍楽しもう!

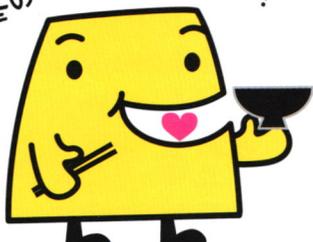
冬の能登プレゼントキャンペーン開催!

能登ふるさと博

2017年1月9日[月・祝]~3月19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 観光企画課

冬のグルメがいっぱい!



©能登ふるさと博
マスコットキャラクター「のどん」

能登半島4市5町

の能登と

おたのしみ ガイド

NOTO OTANOSHIMI GUIDE 2017 WINTER

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

冬季限定キャンペーン

P07~ 能登でお食事

通年メニュー

のべ約250店を一挙ご紹介

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う

P17~ 能登人と過ごす能登時間

ゆったり体験プログラム

うまいもんイベントMAP

うまいもんメニュー (P03~06) (冬期限定キャンペーン)

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 珠洲市 奥能登 珠洲まるかじり | 穴水町 穴水まいもんまつり「冬の陣」かきまつり |
| 輪島市 輪島あえの風 冬まつり、輪島かに王国 | 七尾市 能登ふぐ料理 (9~6月) |
| 能登町 寒ぶりまつり | 七尾湾能登かき祭 |

うまいもんイベント①~⑬ (P01~02)

能登でお食事 (P07~16) (通年メニュー)

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



冬の能登に遊びに来てね!

どんと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(P15)で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。

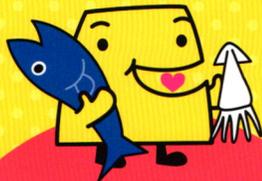
(TOP →うまいもんイベント→プレゼントキャンペーン) 引換券付チラシ



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!

①～⑭ 裏表紙MAP



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)

珠洲市

珠洲あんこう祭



会場:道の駅すずなり

1/9 月・祝
11:00～14:00



あんこうを吊るし切りし、新鮮なあんこうを使った鍋を振舞います。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

MAP ①

能登町

宇出津港 のと寒ぶりまつり



会場:能登町役場前いやさか広場

1/22 日
10:00～15:00



新鮮な寒ぶりの振舞い! また、漁師のおかみさん市を開催するほか、海鮮鍋、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

MAP ②

穴水町

雪中ジャンボ かきまつり2017



会場:穴水湾「あすなる広場」

1/28 土
10:00～16:00
1/29 日
9:00～15:00



総延長400mの炭火特設コーナー。穴水自慢の能登かきをその場で焼いてお召し上がりください。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

MAP ③

七尾市

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
(ひよっこり温泉「島の湯」横)

2/5 日
10:00～14:00



鱈料理・焼きカキ・能登島コロッケなどをご提供します。

能登島観光協会
☎ 0767-84-1113

MAP ④

志賀町

志賀町祭 「大漁起舟祭」



会場:富来漁港

2/11 土・祝
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、加能ガニや甘エビ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)

MAP ⑤

輪島市

輪島朝市感謝祭

会場:朝市通り

2/12 日
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

MAP ⑥

中能登町

ぜんざい振舞い

会場:春木「なかのと市」

2/12 日
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。寒さの厳しい時期のこの日は、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) MAP ⑦

輪島市

にぎわい大市



会場:道の駅輪島「ふらっと訪夢」

2/18 土
2/19 日
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良し。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

MAP ⑧

七尾市 **七尾湾 能登かき祭2017** 

会場:能登演劇堂前 特設会場

2/25 土
10:00~16:00
2/26 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 9**

珠洲市 **食祭 「珠洲まるかじり」** 

会場:飯田町春日通り

2/26 日
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。

珠洲食祭実行委員会事務局
☎ 0768-82-1115 **MAP 10**

中能登町 **織姫グルメまつり** 

会場:道の駅織姫の里なかのと

3/5 日
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合します。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 11**

七尾市 **能登和倉 万葉の里マラソン2017**

会場:和倉温泉ヨットハーバー駐車場

3/12 日



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 12**

宝達志水町 **オムライス町 グルメまつり** 

会場:押水総合体育館

3/19 日



宝達志水町はオムライスの町。特産を活かしたオムライス販売を始め、楽しいステージやフリーマーケット、自衛隊ブースでは制服で撮影もでき、楽しいこと間違いなし!

宝達志水町企画振興課
☎ 0767-29-8250(主催:おむてなし隊) **MAP 13**



おいしい料理とおいしい話 **食談の旅** **定員制 要予約**

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。

2/1 水 **輪島の柚餅子と能登ワインを楽しむ会** 

18:00~ 5,000円(追加ワイン・地酒は実費)(税別) 定員:20名

近年、酒の肴、料理素材として注目の「丸柚餅子」を気軽に楽しみ、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



2/18 土 **問垣の里、大沢食談義** 

11:00~15:00 3,000円(税込) 定員:20名

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、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/(一社)輪島市観光協会 ☎0768-22-6588



2/4・11・18 土 土 土 **寒仕込み味噌と鰯鍋談義** 

11:00~ 7,000円(税込) 定員:各回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(羽咋市下曾祿町/50) ☎ 0767-26-0261



2/18 土 **御陣乗太鼓物語** 

17:30~20:20 4,000円(税込) 定員:20名

御陣乗太鼓の体験・実演、歴史に触れる。食談義終了後、「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/(一社)輪島市観光協会 ☎0768-22-6588



2/11 土 祝 **總持寺と禪の里わいん物語** 

11:00~15:00 4,500円(税込) 定員:20名

總持寺祖院で座禅体験後、精進料理を頂きます。お食事後にワイン工場見学。

集合:輪島ふらっと訪夢 問合せ/(一社)輪島市観光協会 ☎0768-22-6588



3/11 土 祝 **ぶんぶんポウルとかき食談議** 

18:00~ 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?今年もぶんぶんポウルが会場を盛り上げます。最新情報は、<http://www.town.anamizu.ishikawa.jp/> 会場:まいもんまつり加盟店 問合せ/☎0768-52-3790(穴水町観光物産協会)



*ご予約お問い合わせは、各会場または問合せ先にて承ります。*急遽日程等が変更になる場合がございますので、必ず事前にお問い合わせください。*料理写真はイメージです。

能登ふるさと博
開催期間中ご提供！
期間限定

うまいもんメニュー

・**珠州市**・
Suzu

食のキャンペーン 奥能登「珠洲まるかじり」



〈「あんこう」:2016.11/1(火)~2017.3/31(金)〉

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」:2016.11/7(月)~2017.1/31(火)〉

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 のとし荘	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	釣りの宿・緑光旅館	狼煙町へ78	☎ 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	⑤ 11:00~19:30L.O.、昼休憩あり ⑥ 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	⑤ [お食事] 11:00~20:30 ⑥ 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

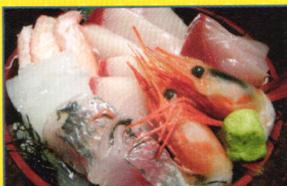
輪島あえの風冬まつり

(2017.2/11(土・祝)~2/19(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(水)~2/19(日)[輪島ごっお祭]

<p>「いしる鍋定食」1,000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 ⑤ 11:30~14:00 ⑥ 不定休</p>	<p>「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 ⑤ 9:00~20:00 ⑥ 不定休</p>
<p>「カニ身釜飯」1,000円 20食限定 要予約(当日可) カニ身がたっぷり! 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 ⑤ 11:30~13:00 ⑥ 期間中なし</p>	<p>「能登丼」1,950円 いしるをベースに新鮮な魚介類を贅沢に使用。野菜と自家製コシヒカリを使用。 曾々木食堂 町野町曾々木シ-57 ☎ 0768-32-0211 ⑤ 10:00~18:00 ⑥ 不定休</p>
<p>「海鮮丼」1,750円 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 ⑤ 11:00~21:00 ⑥ 火曜</p>	<p>「ごっお祭セット」1,600円 要予約(当日可) 「たらの子つけ」「紅ずわいがに」など握り10貫と海藻の味噌汁の限定セットです。 美喜寿司 河井町5部228 ☎ 0768-22-3078 ⑤ 12:00~13:30 ⑥ 月曜</p>
<p>「昼会席」3,240円~ 要予約 四季折々の豊富な食材を用い、能登の伝統をふまえた京風懐石と創作和食です。先付、二種お造り、椀盛、雑炊、水菓子。 料亭 みや新 二ツ屋町4-11 ☎ 0768-22-0173 ⑤ 11:00~14:00 ⑥ 不定休</p>	<p>「輪島あえの風丼」2,600円(税別) 脂ののったブリや高級魚ノドグロ、ズワイガニ等、輪島港とれたて魚介類を満載。 助ずし 河井町3-26 ☎ 0768-22-4101 ⑤ 11:30~13:30、17:00~22:00 ⑥ 月曜</p>
<p>「一品料理」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 ⑤ 17:00~22:00 ⑥ 不定休</p>	<p>「地魚定食」3,000円(税別)~ 輪島塗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。 割烹 名月 河井町24-17-5 ☎ 0768-22-4477 ⑤ 11:00~21:00 ⑥ なし</p>
<p>「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 夜要予約 河井町1-31-1 ☎ 0768-22-2790 ⑤ 8:00~13:30、17:00~20:00 ⑥ 水曜</p>	<p>「いしる貝鍋定食」1,700円 要予約 全てが天然素材! 能登名産、魚醤「いしる」を使ったいしるの貝鍋定食です。 民芸御食事処 まだら館 河井町4-103 ☎ 0768-22-3453 ⑤ 11:00~14:00、17:00~19:00 ⑥ 不定休</p>



「能登丼」 2,000円 要電話確認
 輪島塗の合鹿椀に盛り付けられた輪島港直送の魚介類。日本海を感じてください。
海亭 のと吉
 河井町4部153 ☎ 0768-22-6636
 ㉟ 12:00~14:00、18:00~20:00 ㊟不定休



「海鮮スーパーランチ」 1,250円 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。
彩花亭
 河井町1-5 ☎ 0768-22-9311
 ㉟ 11:00~13:30 ㊟火曜



「能登海鮮丼」 2,700円 要予約(当日OK)1日10食まで
 輪島塗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。
ねぶた温泉 能登の庄
 大野町鶴ヶ池72 ☎ 0768-22-0213
 ㉟ レストラン11:00~13:00 ㊟不定休



「若鶏からあげ」 800円
 (1人前)生牛タン1,100円、シロ500円、生干枝400円など。
焼肉 ちはら
 河井町5-284 ☎ 0768-22-0217
 ㉟ 17:30~ ㊟水曜



「いしるラーメン」 700円
 地物ねぎ、モヤシをイカとイワシの魚醤(いしる)であんかけ風に。輪島産ワカメを乗せて。
和風中華 香華園
 河井町1-107 ☎ 0768-22-1781
 ㉟ 11:00~14:30、17:30~21:30 ㊟水曜(臨時休業あり)



「生かじめラーメン」 700円
 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。
ラーメンハウス元気屋
 塚田町2-23-3 ☎ 0768-22-3401
 ㉟ 11:00~23:00 ㊟月曜



「海鮮丼」 1,500円
 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。
朝市さかば
 河井町1-91 ☎ 0768-22-1120
 ㉟ 7:30~15:00 ㊟第2・4水曜

※あえの風冬まつりの「ごっつお祭」参加メニューは、P08にも掲載しています。
 ※記載のメニューから変更になる場合があります。

【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
<http://www.wajimacci.or.jp/aenokaze/aenokaze.htm>

輪島かに王国

〈2016.11/10(木)~2017.2/28(火)〉

市内の宿泊施設・飲食店にて、輪島のカ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】
 わじま観光案内センター ☎0768-23-1100



能登町 Note

寒ぶりまつり

〈2017.1/7(土)~2/12(日)〉

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	10,730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	10,800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
	ホテルのとぎんぶら	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	割烹 あたか	ぶり定食/3,000円、ぶり丼/2,500円 ぶりコース/5,000円~ 要予約(3日前迄)、2名様より 宇出津ウ43丙 ☎ 0768-62-0517 ㉟11:00 ~ ㊟不定休	
飲食店	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	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 ㉟11:00~21:00 ㊟月曜(振替休日の場合は営業)、祝日、年末年始	
	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 ㉟ 17:00~22:00 ㊟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 ㉟ 17:00~21:00 ㊟土曜、日曜、祝日				
	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 ㉟ 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 Enamizu

まいもんまつり “冬の陣”かきまつり

(2017.1/10(火)~3/31(金))

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) 一部の加盟店では、ミニコース2,400円(税抜)も。



飲食店	レストランおかざき	大町ほ-21 ☎ 0768-52-0663 ☎ 9:00~20:00 月曜
	もりそば	川島ヨ-7-8 ☎ 0768-52-0025 ☎ 10:00~15:00, 17:00~21:00 休 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 ☎ 11:30~14:00, 17:00~22:00 休 第1・第3水曜
	料理旅館 竹亭	川島イ-90 ☎ 0768-52-0021 ☎ 11:00~20:00 休 不定休 宿泊可能
	料亭 雁月	川島レ-109 ☎ 0768-52-1137 ☎ 11:00~21:00 休 不定休
	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) 休 日曜(予約があれば営業)
	Cafe&炭火焼 なぎさガーデン	曾福ネ-8-5 ☎ 0768-52-1221 ☎ 10:00~15:00, 17:00~20:00(夜は要予約) 休 水曜
宿泊施設	Coast table (コースト テーブル)	中居南2-107 ☎ 080-1966-1761 ☎ 11:00~15:30(L.O) 休 水曜
	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	妻ヶ浦ハ-8 ☎ 0768-52-1988 ☎ 11:00~19:00
	能登牡蠣の宿 キャッスル真名井	川島井61-1 ☎ 0768-52-3030

【お問い合わせ先】穴水町観光物産協会 ☎0768-52-3790

七尾市 Nanao

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。



飲食店・宿泊施設			
七尾市	民宿 能登島荘	七尾市	国民宿舎 能登小牧台
	さわだ旅館		松乃鮨
	お料理番伊 青海楼		和倉温泉 宿守屋 寿苑
	割烹 北山		和倉温泉 信寿し
	大漁屋		イル・ピアット・ハタダ
千代寿司 夢市	能登島サンスーシー	中能登町	織姫ダイニング おり姫
輪島市	ねふた温泉 能登の庄		割烹 かめや
丸山料理店	志賀町	羽咋市	休暇村 能登千里浜
割烹 満升			

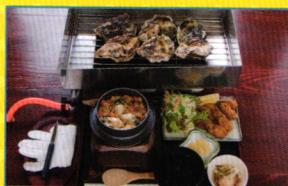
加工品(メーカー・販売)

七尾市	すき省水産(株)
	株式会社 鹿渡島定置
	中野水産加工(株)
	(株)山田屋
	(有)竹一
	木村功商店
	(株)スギヨ
	(有)川端鮮魚
	(株)香島津
珠洲市	(株)浜野水産
能登町	(有)カネイン
	ふぐ鮮魚販売
七尾市	株式会社 魚春水産

【お問い合わせ先】能登ふぐ事業協同組合 ☎0767-62-1165 <http://www.notofugu.com/>

七尾湾能登かき祭 (2017.1/9(月)~3/31(金))

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。



「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 休 火曜



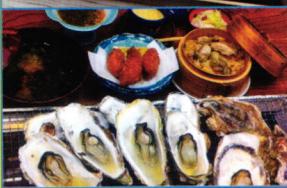
「コース料理」4,500円
「能登牡蠣」を目の前でじっくり焼きながらいただく炭火焼。牡蠣を堪能した後は天然温泉でほかほか極楽気分
国民宿舎 能登小牧台
中島町小牧井部55番地 ☎ 0767-66-1121
☎ 11:30~14:00 (L.O13:30) 土、日祝日 11:30~15:00 (L.O14:00) 休 なし



「カキコース」
3,240円、4,320円
「味は横綱、値段は十両」がキャッチフレーズ。
ちゃんこ 時葵
中島町小牧フ96-3 ☎ 0767-66-6778
☎ 11:00~22:00 (月曜は11:00~15:00) 休 なし



「牡蠣料理コース」 要予約
牡蠣生産者ならではの目で味し、提供、ふりぶ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 休 年末年始

	<p>「おすすりめかきづくしコース」 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。</p> <p>かき処 与三郎 平日のみ要予約 中島町中島乙180-1 ☎ 0767-66-1240 ㊟ 11:00～15:00 (無くなり次第終了) ㊟なし</p>		<p>「コース料理」 要予約 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。 盛ちゃん[検索]</p> <p>ろばた焼き 盛ちゃん 中島町筆染4-35 ☎ 0767-66-6734 ㊟ 9:00～16:00 ㊟1月1日</p>
	<p>「かきの里コース」 全7品3,200円 能登中島駅より徒歩5分。古民家で味わう全50席(イス席、座敷席)</p> <p>かきの里 中島町浜田ツ41-2 ☎ 0767-66-0016 ㊟ 11:00～15:00 ㊟金曜</p>		<p>「能登かきづくしコース」 3,240円、4,320円 焼きかき・かき揚げ出し風等のコース料理に加え、自慢のかき握り寿し等サイドメニューも豊富です。</p> <p>和風レストラン どもん 中島町崎山2-26-1 ☎ 0767-66-8081 ㊟ 11:00～20:00 ㊟火曜</p>
	<p>「かきの里コース」 全7品3,200円 能登演劇堂となり。全80席(イス席)</p> <p>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)</p>		<p>「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。</p> <p>ひよがわ・森水産 中島町奥吉田新3-37 ☎ 0767-66-6149 ㊟ 11:00～17:00 ㊟不定休</p>
	<p>「カキコース五品」 2,700円 要予約 「カキコース七品」は3,800円。 野菜は無農薬自家栽培。</p> <p>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</p>		<p>「焼きかき食べ放題セットコース」 4,320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。</p> <p>木村功商店 中島町瀬風ク部70-1 ☎ 0767-66-1037 ㊟ 10:00～14:00 ㊟なし</p>
	<p>「コース料理」 2,000円～3,500円 身がしまってぷりぷりの能登かきが、目前で焼きながら食べられます。美味しいですよ～</p> <p>わいわい処 八味 中島町浜田耕128-9 ☎ 0767-66-2011 ㊟ 11:30～22:00 ㊟火曜</p>		<p>「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。</p> <p>食事処 みず 能登島半浦町20-17 ☎ 0767-85-2160 ㊟ 9:00～19:00 ㊟なし</p>
	<p>「かきのコース料理」 3,000円～ かき養殖の山下水産直営のかき料理専門店。直販、地方発送も可能。</p> <p>かき処 海 17時以降は要予約 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</p>		<p>「能登かきプラン」 4,320円 能登島の新鮮なお刺身付です。追加料金(税込5,400円)で、朝食付ご宿泊も。</p> <p>能登 島宿せがわ 要予約2名様以上 能登島向田町118-1-1 ☎ 0767-84-1022 ㊟ 11:30～13:00、18:00～21:00 ㊟不定休</p>
	<p>「牡蠣コース」 4,000円～2,000円 店から望める七尾西湾で水揚げされた新鮮なかきを提供。珍しい「かきの天ぷら」もおすすめ。</p> <p>割烹 おとみ 中島町浜田1-69 ☎ 0767-66-0183 ㊟ 11:00～21:00 ㊟月曜</p>		<p>「かき天丼」 「焼きかき」、「天ぷら」、「フライ」、「かき鍋」など。 かき飯は要予約</p> <p>漁師屋 秀 若林町127-1 ☎ 0767-57-2270 ㊟ 11:00～14:00、17:00～22:00 ㊟月曜(祝日の場合火曜)</p>
	<p>「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。米と野菜は無農薬自家栽培で安全・安心です。</p> <p>中島アグリサービス可(とき) 夜は要予約 中島町浜田5-33 ☎ 080-5856-1737 ㊟ 10:00～16:00 ㊟予約をお勧めします</p>	<p>【お問い合わせ先】 鹿北賑わい創出交流実行委員会 ☎0767-66-0001</p>	

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。

<p>有山口水産 中島町浜田1-11-1 ☎ 0767-66-0446 ㊟ 7:00～17:00 ㊟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。</p>	<p>木村功商店 瀬風ク部70-1 ☎ 0767-66-1037 ㊟ 10:00～16:00 ㊟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。</p>
<p>山下水産 中島町浜田ツ21 ☎ 0767-66-1598 ㊟ 8:00～19:00 ㊟なし 朝採れ、新鮮さバツグン(かき販売期間:10/1～5/31)</p>	<p>(株)宮本水産 中島町外イ29 ☎ 0767-66-0002 ㊟ 8:00～17:00 ㊟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/</p>
<p>盛ちゃん(湯田水産) 中島町筆染4-35 ☎ 0767-66-6734 ㊟ 9:00～17:00 ㊟1/1 カキ養殖業を始めて60余年。盛ちゃん(湯田水産)では、毎週定期的「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。</p>	<p>おうた水産 中島町長浦子部25 ☎ 0767-57-5811 ㊟ 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牡蠣を提供するため、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</p>
<p>有赤崎水産 瀬風8-3-1 ☎ 0767-66-0397 ㊟ 8:00～17:00 ㊟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、品質管理を徹底しております。全国発送も可能です。甘くて美味しい能登かきをどうぞ!</p>	<p>瀬風水産 中島町外ら5 ☎ 0767-66-0831 ㊟ 9:00～17:00 ㊟火曜 七尾北湾でカキ養殖に専念。品質管理を徹底し、安心・安全で美味しいカキを提供しています。直売・全国発送承ります。要予約</p>

能登でお食事



旅の楽しみは、やっぱり食事！新鮮な食材はもちろん、能登ならではの調味料や加工法もあって、能登の「食」は奥深い。それぞれのまちから、自慢のイチ押しメニューをご紹介します。

掲載各店マップは
Web版から！



◆ 珠州市 ◆ 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。

	<p>「週末限定ピザランチ」セット1,200円 その日のおすすめ地元食材をトッピングします。 木ノ浦海岸を眺めながら、心が和むひと時を。 きのうら食堂 (木ノ浦ピレツジ) 折戸町ホ部25-1 ☎ 0768-86-2014 ☎カフェ10:00~16:00 (無休)、ランチ土日祝11:00~14:00 (平日ランチは要予約)</p>		<p>「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 ㊟不定休</p>
	<p>「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 ㊟不定休</p>		<p>「能登牛のしゃぶしゃぶ」 4,320円 要予約 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 ㊟不定休</p>
	<p>「週替わり定食」 850円 タニタ食堂監修のヘルシーな週替わりの定食ランチです。(温泉入浴せず食堂のみ利用も可能です。) ゲンキ食堂 (元気の湯) 蛸島町鉢ヶ崎部36-4 ☎ 0768-82-5526 ☎11:30~14:00 ㊟火曜 (祝日の場合営業) ※7/21~8/31は休まず営業</p>		<p>「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) ㊟不定休</p>
	<p>「イカ天わかめうどん」 760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、木曜は夜も営業 ㊟月曜・金曜 (祝日の場合は翌日)</p>		<p>「いしるパスタランチ」 2,160円 いしるで味付け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) ㊟日曜</p>
	<p>「珠洲こだまピッツァ」 1,080円 手ごね生地に掲げ浜式塩田の塩を使用。 地元食材をトッピング。季節によって変わります。 イタリアン・カフェ こだま 野々江町サ104-1 ☎ 0768-82-0525 ☎11:00~22:00 ㊟水曜 (祝日は営業)</p>		<p>「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。地物のあわびも常備。 寿司吉 飯田町15-25 ☎ 0768-82-1269 ☎18:00~1:00 ㊟日曜</p>
	<p>「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) ㊟月曜、第1火曜</p>		<p>「にぎり寿司盛り合わせ」 1,700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 ㊟日曜</p>
	<p>「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。 やぶ槽 飯田町14-27 ☎ 0768-82-6281 ☎19:30~2:00 ㊟無休</p>		<p>「香箱蟹のミニグラタン」 450円 冬のあったかメニューは、蟹もそ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 ㊟日曜</p>
	<p>「能登牛DON(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 ㊟火曜</p>		<p>「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 まつうら 飯田町15部71 ☎ 0768-82-0073 ☎18:00~22:00 ㊟主に火曜</p>





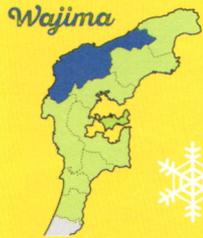
「松花堂弁当」1,100円
米量バランスを考えて、
いろんな素材が盛り込まれています。
割烹 せきやま
上戸町北方1-1-1 ☎ 0768-82-4440
☎ 11:30~14:00、17:30~20:00 ㊿日曜



「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 ㊿月曜

「おすすめの珠洲」Web <http://bunanomori.com/suzu/>

◆ 輪島市 ◆ Wajima



「“食”の輪島」

活気と人情の輪島朝市や、舳倉の海女漁、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。



白米千枚田(輪島市)



あえの風

「能登海鮮丼(八種盛)」1,620円
旬のネタ8種が器にあふれる。
曾々木海岸が眼前に広がり味わいも格別。
天然活魚 今新
町野町曾々木ア38-4 ☎ 0768-32-0314
☎ 11:00~15:00 夜はお問い合わせください。 ㊿不定休



あえの風

「能登朝市丼」2,700円
港で直接仕入れていきます。獲れる時期によって
ネタが変わるのでお楽しみに。
輪島すし処 伸福
河井町5-41 ☎ 0768-22-8133
☎ 11:30~14:00、17:00~22:00 ㊿不定休



あえの風

「わら庄風ステーキ丼」1,900円+税
石鍋で焼るステーキ丼。音や香りも食欲をそそり、
最後のおごけまでおいしくいただける。
レストラン わら庄
河井町2部70-5 ☎ 0768-22-1140
☎ 11:00~13:30、17:00~19:30 ㊿木曜



あえの風

「シシッポ丼」1,500円+税
白身魚のシシッポを使った天ぷら丼で、天然の
岩ノリも載った贅沢な一品。小鉢・味噌汁付。
居酒屋うめのみや
河井町観音町三味線通り ☎ 0768-22-0742
☎ 17:00~23:00 ㊿水曜



あえの風

「海鮮丼」1,800円+税
地物食材を多種多様に
使ったメニュー。
居酒屋たろう
河井町2-158 ☎ 0768-23-1239
☎ 17:00~21:30 (昼はお問合せ下さい) ㊿不定休



あえの風

「能登丼」2,400円 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。捕れた
もので内容が変わり、旬が楽しめる。
駅前 阿づま寿し
河井町19-1-16 ☎ 0768-22-2780
☎ 11:30~14:00、17:30~21:30 ㊿不定休



「海鮮料理」3,000円~5,000円+税
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 ㊿なし



「お父さんの晩酌セット」1,200円
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 ㊿不定休



「朝市定食」2,100円
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 ㊿不定休



「玉子サンド」500円
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 ㊿第1・第3日曜の午後



「焼肉定食」1,200円(ランチのみ)
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 ㊿月曜



「かけそば御膳」1,300円
+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 ㊿水曜、年末年始休み



「盛り蕎麦」860円
二八そばですが、
十割蕎麦(930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 ㊿火曜、1/1



「門前味噌バーガー」350円
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総持寺祖院内 ☎ 0768-42-1888
☎ 10:00~16:00 ㊿不定休



「刺身定食」1,000円
漁協直営のお食事処。地元で水揚げされた魚や
海藻など、豊富な海の幸が味わえます。
道の駅 赤神
門前町赤神110 ☎ 0768-45-1001
☎ 7:00~19:00(冬期 8:00~17:00) ㊿火曜

あえの風 は、P03あえの風冬まつり「ごつつお祭」の参加メニューです。



◆ 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。



總持寺祖院(輪島市)

	<p>「本膳」2,500円 3日前迄に要予約 雲水が里山から採取してきた素材を酸・苦・甘・辛・鹹・淡の六味に味付けした本格的精進料理。 總持寺祖院 門前町門前1-18-甲 ☎ 0768-42-0005 ◎11:00~13:00 (※12/20~1/10 (拝観は年中無休))</p>		<p>「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 セセらぎ 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)</p>
	<p>「手仕事屋そば五膳」1,050円 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 (※火曜、1/1)</p>		<p>「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)</p>
	<p>「門前いしるナポリタン」950円 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 (※不定休)</p>		<p>「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)</p>
	<p>「悠膳」1,500円 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)</p>		<p>「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。ヤギミルクアイスもおすすめ。 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)</p>
	<p>「門前精進御膳」3,500円 要予約・20食限定 輪島漆の朱塗り御膳に並べた十の器。精進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)</p>	<p>「門前御膳」Web http://www.sojiji-st.com/monzengozen/</p>	

◆ 能登町 ◆ Noto

「能登お店の物語」



宇出津港(能登町)

「魚のいいまちづくり」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。

	<p>「山のきのご蕎麦」1,300円+税 能登産シモフリシメジをふんだんに活かした温蕎麦。独特の風味をお楽しみください。 夢一輪館 当目28-1 ☎ 0768-76-1552 ◎11:00~14:00 (なくなり次第) (※月曜(祝日の場合は営業))</p>		<p>「特選能登ステーキ(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)</p>
	<p>「能登牛炙り丼」1,800円 地元・柳田の希少な能登牛を活かした丼。予約で海鮮丼も。 和味家 竹次郎 柳田礼部37-1 ☎ 0768-76-0037 ◎11:00~14:00、17:00~21:00 (※不定休)</p>		<p>「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)</p>
	<p>「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 ◎10:30~19:45 (※不定休)</p>		<p>「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います。 居着屋 風來坊 宇出津ム50 ☎ 0768-62-2506 ◎11:30~13:00、17:00~21:30 (※日曜)</p>



	<p>「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、17:00~20:00 ㊟不定休</p>		<p>「すしランチ」540円 宇出津港から仕入れる旬の魚介を中心に7貫盛り合わせ。地元客が通う人気店。 鮨・海鮮料理 津久司 (つくし) 宇出津新1-97-1 ☎ 0768-62-0054 ☎ 11:30~14:00、17:30~22:30 ㊟月曜、不定休(月2回)</p>
	<p>「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</p>		<p>「北陸五点盛り」1,080円 がすえび、梅貝、ほたるいか黒造り、のど黒、白えびなど。北陸を味わう人気の一皿。 もりもり寿し 能登総本店 宇出津新港3-3 ☎ 0768-84-5133 ☎ 11:00~14:30L.O、17:00~21:00L.O、土日祝11:00~21:00L.O ㊟水曜</p>
	<p>「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</p>		<p>「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 ☎ 11:30~14:00、17:30~21:00 ㊟木曜</p>
	<p>「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)、夜は要予約 ㊟不定休</p>		<p>「海鮮トマトスパゲティ」900円 新鮮な小木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~冬季20:00 (L.I / L.O) ㊟水曜 (祝日の場合は営業)</p>
	<p>「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 ☎ 12:00~13:30(要予約)、17:00~23:00 ㊟不定休</p>		<p>「海鮮丼セット」1,850円 地物の魚に、いかの内臓で作った「なまめめ」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 ㊟火曜 (振替休日の場合は営業)、祝日、年末年始</p>

「能登お店の物語」Web <http://bunanomori.com/noto-omise/>

◆ 穴水町 ◆ Enamizu

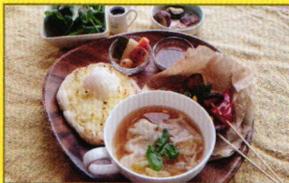


「能登の真ん中、美味しい時間」

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>「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>「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>「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 大町八-16 ☎ 0768-52-2725 ☎ 10:30~13:00、17:00~23:00 ㊟不定休</p>		<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 大町二-24 ☎ 0768-52-0070 ☎ 8:00~15:00、16:00~19:00 ㊟日曜</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 ☎ 11:30~14:00、17:00~22:00 ㊟水曜</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 ☎ 11:00~14:30、17:30~20:30 ㊟木曜</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鮨。 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>「えびフライ定食」1,800円 食べごたえ十分のえびフライ! 打ち立てうどんがおすすり。 手打ちのどんどん 穴水店 大町ろ-5 ☎ 0768-52-2905 ☎ 11:00~20:00 ㊟水曜</p>



「グルジア風ランチ」1,500円 要予約
 ジョージアの郷土料理を地元食材を使ってアレンジしたメニュー。
Cafe RYUCRU (リュ・クリュ)
 旭ヶ丘52-1 ☎ 0768-56-1522
 ⑧ 10:00～17:00 ⑨ 不定休



「コーゲン入りラーメン」800円
 豚足をじっくりコトコト煮込んだスープ、こだわりのチャーシューでお肌もプルプル!?
レストラン喫茶 フリースタイル
 大町は-24 ☎ 0768-52-2004
 ⑧ 9:00～23:00頃 ⑨ 第3日曜(不定休あり)



「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
 大町に-7 ☎ 0768-52-2241
 ⑧ 17:00～22:00 ⑨ 月曜



「エビチリ」800円
 旨い! そのうえ安く早くで大満足!
中華料理 香林
 川島3-68-1 ☎ 0768-52-1777
 ⑧ 11:00～15:00、17:00～20:30 ⑨ 火曜



「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(りき)
 川島イ-58 ☎ 0768-52-2164
 ⑧ 11:30～14:00、17:00～22:00
 ⑨ 第1・第3水曜、12/30～1/2



「五目あんかけおこげ」1,480円
 酔八仙の名物おこげ。パリッパリにあんがジュワツと。
中華料理 酔八仙
 川島ソ-1-5 ☎ 0768-52-2524
 ⑧ 18:00～1:00 (日曜17:30～23:00) ⑨ 月曜



「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
 ⑧ 11:00～21:00 ⑨ 不定休



「五目あんかけ焼きそば」750円
 ボリューム満点! 野菜もたっぷり食べごたえアリ。
龍苑
 此木4-11-1 ☎ 0768-52-1021
 ⑧ 11:00～14:30、17:30～20:30(土日祝日は17:00～)
 ⑨ 月曜(祝日の場合は翌日)



「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 酔八仙
 大町7街区3番地 ☎ 0768-52-1577
 ⑧ 17:00～22:00 ⑨ 月曜



「石焼ビビンバ」ワカメスープ付 950円
 アツアツのままかきまぜて香ばしさもたまらない!
飛天龍
 此木16-46 ☎ 0768-52-0377
 ⑧ 16:00～20:30 (L.O) (土日祝日は11:00～14:00も)
 ⑨ 水曜(祝日の場合は営業)



「海老のチーズ揚げ」770円
 チーズと海老とがベストマッチな、プリプリの新鮮食感。
わいわい処 きん太郎
 川島ツ39 ☎ 0768-52-0108
 ⑧ 17:30～24:00 ⑨ 日曜(予約があれば営業)



「能登牛」A5級 1人前2,480円+税 (写真は2人前)
 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。
能登牛の店 華店
 大町い-8-2 ☎ 0768-52-2989
 ⑧ 11:30～14:00 (L.O)、17:00～20:30 (L.O) ⑨ 木曜



「ぶり焼き」700円+税
 ホックホックですよ。素材のよさが光っています。
居酒屋 紀代美
 大町ハ-73 ☎ 0768-52-3747
 ⑧ 11:30～14:00、17:00～24:00 ⑨ 無休



「ざるそば」750円
 選りすぐりのそば粉が伝わる極上ののどごし。
もりそば
 川島ヨ-7-8 ☎ 0768-52-0025
 ⑧ 10:00～15:00、17:00～21:00
 ⑨ 第2・第4火曜



「おかざき特製オムライス」トンカツ 800円
 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ね。
レストランおかざき
 大町ほ-21 ☎ 0768-52-0663
 ⑧ 9:00～20:00 ⑨ 月曜



「海鮮炭火焼コース」3,500円～ 要予約
 能登牡蠣や鮮魚など、七尾灣に望む店で炭火焼が楽しめます! 予約不要の定食(800円～)も。
Cafe&炭火焼 なぎさガーデン
 曾福ネ-8-5 ☎ 0768-52-1221
 ⑧ 10:00～15:00、17:00～20:00 (冬期の夜は要予約) ⑨ 水曜



「薄焼きピザ」ハニー 700円
 パリッパリの生地に上質の蜂蜜が絡まって、…まさに絶品。
Vio Bell (ビオ・ベル)
 旭ヶ丘リ-1-3 ☎ 0768-58-8001
 ⑧ 11:00～日没まで ⑨ 火、水曜



「オリジナルかきフルコース」3,000円+税 要予約
 目の前の海で獲れた新鮮な牡蠣を炭火で。アヒージョなどもご用意しています。
Coast table (コースト テーブル)
 中居南2-107 ☎ 080-1966-1761
 ⑧ 11:00～15:30 (L.O) ⑨ 水曜(祝日の場合は翌日)

・奥能登・
Okunoto

能登井

- 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!



Okunoto



※能登井について詳しくは、能登井のパンフレットをご覧ください。

<http://www.okunoto-ishikawa.net/modules/donmap/>



Check!



七尾市 Nanao

「すし王国能登七尾」

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



<p>「特上握り寿司」1,800円+税</p> <p>よらい寿司 田鶴浜町74 ☎ 0767-68-6228 ☎ 17:00~23:00 ☎ 水曜</p>	<p>「握り寿司」1,300円</p> <p>倉屋寿司 大手町68 ☎ 0767-52-3636 ☎ 12:00~24:00 ☎ 日曜</p>	<p>「大将おまかせ寿司」2,500円+税</p> <p>大将寿司 大手町銀座112 ☎ 0767-52-1356 ☎ 12:00~22:00 (L.O.) ☎ 不定休</p>
<p>「上寿し定食」1,900円+税</p> <p>中乃見家寿司・民宿 石崎町香島2-10 ☎ 0767-62-4848 ☎ 17:00~21:00 ☎ 不定休</p>	<p>「地物おまかせ握り」2,500円+税</p> <p>寿しー 本府中町モ28-1 ☎ 0767-53-2588 ☎ 12:00~14:00, 16:00~22:00 ☎ 月曜</p>	<p>「寿司盛り合わせ」1,100円~</p> <p>ちやか寿し 川原町67 ☎ 0767-52-4443 ☎ 11:30~14:00, 17:00~23:00 ☎ 月曜</p>
<p>「能登づくし」2,200円+税</p> <p>蛇之目寿司 和倉町ワ部20-7 ☎ 0767-62-2411 ☎ 11:00~14:30, 17:00~23:30 ☎ 不定休</p>	<p>「にぎり寿司」1,500円~</p> <p>よしの寿司 石崎町夕部7-12 ☎ 0767-62-4474 ☎ 11:00~23:00 ☎ 水曜</p>	<p>「海鮮ちらし」2,000円+税</p> <p>大政寿司 三島町66-11 ☎ 0767-52-0720 ☎ 17:00~22:00 (L.O.) ☎ 日曜</p>
<p>「すしの重」2,160円~</p> <p>能登すしの庄 信寿し 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>「地物握りセット」1,550円</p> <p>のと前廻転寿司 夢市 神明町1 ミナ・クル内 ☎ 0767-53-1153 ☎ 11:30~20:45 (L.O.) ☎ 水曜</p>	<p>「能登前寿司」2,500円+税</p> <p>まいもん処 たぶ屋 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>「おまかせ握り寿司」10貫:3,000円, 12貫:3,500円+税</p> <p>幸寿し本店 相生町30-1 ☎ 0767-53-1274 ☎ 11:30~14:00, 17:00~21:00 ☎ 月曜</p>	<p>「特上握り寿司」3,000円+税</p> <p>松乃鮨 府中町220-6 ☎ 0767-53-0053 ☎ 11:30~14:00, 17:00~22:00 ☎ 不定休</p>	<p>「おまかせ握り」1,500円</p> <p>能登 桜寿し 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>

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。

<p>「能登産車海老と海鮮天丼」1,404円</p> <p>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 ☎ 11:30~14:00 (夜予約制) ☎ 火曜(祝日の場合営業)</p>	<p>「スペシャル海鮮丼」2,200円</p> <p>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。 道の駅とぎ海街道 富来領家町夕2-11 ☎ 0767-42-0975 ☎ 9:00~17:30 (冬季時間変更有) ☎ 無休</p>
<p>「能登牛の匠ステーキ重」3,240円</p> <p>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 ☎ 11:00~15:00, 17:00~21:00 ☎ 火曜(祝日の場合営業)</p>	<p>「海鮮 能登金剛丼」1,600円</p> <p>敵門洞窟、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1-1 ☎ 0767-48-1121 ☎ 8:30~17:00 ☎ 無休</p>
<p>「のと里山海鮮丼」1,836円</p> <p>地元の甘口醤油と地元のお米、新鮮な食材が口の中で見事にマッチした丼。 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>「能登豚アルファアの恵み 生姜焼き丼」1,200円</p> <p>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 ☎ 12:00~21:00 ☎ 月曜</p>
<p>「能登の味ご膳」3,000円 要予約</p> <p>地物のとれたて海鮮をたっぷり味わえます。ごはんのにせて、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 ☎ 12:00~14:00 ☎ 無休</p>	



「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
☎ 11:00～21:30 水曜



「能登どりのリンゴソース丼」1,000円

自社農場で育ったリンゴを使用したソースでさわやかに！

ファーマーズレストラン香能の丘
香能64 ☎ 0767-42-2617 ☎ 11:30～15:00
☎ 不定休(予約制) ※予約受付9:00～17:00(土日祝を除く)



「志賀ポークとんてき丼」880円

地元の特産である志賀ポークを自家製醤油麹のタレで絡めた上品な味わいは格別です。

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



「能登豚のソテーと野菜のプレート」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
☎ 11:00～22:00 日曜は9:00～20:00 木曜



「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
☎ 11:30～14:30、17:30～22:30 月曜



「能登豚ヒレ勝丼」1,000円 要予約

自家製のお米と地元の豚肉を使用。おながいっば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
☎ 11:00～21:30 不定休



「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
☎ 11:00～22:00 なし(臨時休業あり)



「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
☎ 17:00～23:00 月曜



「海老天とじゆずなんば丼」870円

じゆずなんばの香りと味が海老によく合っ、食欲をそそります。

レストラン いま本
大島2-34-42 ☎ 0767-32-3352
☎ 11:30～21:00 木曜



「石焼き海鮮丼」2,000円

磯の香りを石焼きにして香ばしく！お吸い物をかけて二度楽しめます。

能登ロイヤルホテル
矢蔵谷子 ☎ 0767-32-3111
☎ 11:30～13:30、18:00～21:00 なし



「さざえ丼」900円

ご主人が素溜りです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
☎ 11:00～18:00 火曜



「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 うな舂 お昼は前々日まで要予約
高浜町ク40-3 ☎ 0767-32-1612
☎ 入店時間/17:00～22:00 日曜(変動あり)



「能登豚の四季のコース料理」1,580円～

森の中のオシャレな欧風レストラン。能登豚と季節の食材を使ったコース料理をぜひ！

ビストロ・イグレック
町へ1-273(志賀の郷リゾート内) ☎ 0767-32-3377
☎ 11:30～14:00(L.O)、17:30～21:00(L.O) 火曜、第2月曜

「西能登おもてなし丼」は、他にも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)



機具岩(志賀町)



碓石ヶ峰県立自然公園(中能登町)

◆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

特注のてっかい器に、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
☎ 11:00～22:00 水曜



「おり姫御膳」1,500円

漁港直送の魚、朝とれ野菜の人気定食。道の駅内には地元食材のピザ、うどん等の軽食も。

織姫ダイニング
井田ぬ部10-1(道の駅織姫の里なかのど) ☎ 0767-76-2777
☎ 9:00～19:00(10～3月は～18:00) 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
☎ 11:30～14:00、17:30～21:00 火曜



「限定上寿し」みそ汁付 2,150円

サービスメニューにつき、このパンフレットを見たお伝えください。気軽に入れる鮎屋。

鮎 あすか
福田フ部1-1 ☎ 0767-77-1115
☎ 11:30～23:30 不定休



	<p>「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、モツ焼きもおすすめ。 お好み焼 さくま 福田フ-27-1 ☎ 0767-77-1431 ☎11:00~14:00、17:00~22:00 ㊟月曜</p>		<p>「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 ☎11:00~14:00、17:00~21:00 ㊟火曜</p>
	<p>「れんげやのえらべるランチ」1,000円 古民家カフェ。地元農家さんの野菜たっぷりワンプレート。おすすめは煮込みハンバーグ。 カフェ食堂 れんげや 能登部上ハ8 ☎ 0767-72-2911 ☎11:00~17:00 (日曜は~14:00) ㊟水曜</p>		<p>セルフで「たこ焼き」700円(15個)~ ログハウスが自印!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 徳前の14-1 ☎ 0767-76-0939 ☎11:30~14:00、17:30~23:30 (予約優先) ㊟月曜 (祝日の場合は翌日)</p>
	<p>「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 能登部上ヲ120 ☎ 0767-72-3237 ☎8:30~22:30 ㊟不定休</p>		<p>「おろしそば」1,300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 ☎11:30~15:00 (予約で夜も営業) ㊟火曜 (祝日の場合は翌日)</p>



◆羽咋市◆ *Hakui*

「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。



コスモイル羽咋(羽咋市)

	<p>「UFOラーメン」800円 宇宙とUFOをイメージした海鮮ラーメン。 お食事処 川原 島出町フ35-2 ☎ 0767-22-0143 ☎11:00~15:30、17:00~19:30 ㊟木曜</p>		<p>「ボンジュール!UFO」891円 1日5食限定!星型UFOお好み焼き。 おこのみ だん喜 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>「UFOカレー」650円 当店限定メニューです! ゴーゴーカレー羽咋 [スポーツプラザ店] 鶴多町亀田50-1 ☎ 0767-22-7025 ☎10:55~20:55 ㊟無休</p>		<p>「お酒落なEN-BAN」1,180円 円盤のピザの下にはミートクリームソース。 トラットリア アリエッタ 千里浜町ホ30 ☎ 0767-22-0929 ☎11:00~17:00、17:30~最長23:00 ㊟月曜 (祝日の場合営業、翌日休)</p>
	<p>「UFOラーメン」600円 UFOを描いたかまぼこ入り! 八幡すしべん 【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>「UFOパフェ」891円+税 火花が散るUFOパフェです。 オレンジガーデン 中央町キ54-3 ☎ 0767-22-9981 ☎11:00~22:00 ㊟火曜</p>
	<p>「UFOチャーハン」850円 あんかけたまごの優しい味です。 千里浜レストハウス 千里浜町タ4-1 ☎ 0767-22-2141 ☎レストラン9:00~16:00 ㊟無休</p>		<p>「UFOかまぼこ」172円 おやつ、お酒のおつまみに◎ 田辺食品 【駅前店】川原町テ-3 ☎ 0767-22-6066 ☎10:00~18:00 ㊟日曜</p>
	<p>「円盤ギョウザ」6個入り 560円 エビ、もち、チーズが入った揚げ餃子。 開口笑 千代町い96-1 ☎ 0767-26-3770 ☎11:30~14:00L.O、17:30~21:30L.O ㊟不定休</p>		<p>「サンダーくん」150円 チョコレートクリーム入りのパン。 ケーキ・ホームベーカリー モリモト 中央町サ76-1 ☎ 0767-22-6655 ☎7:00~20:00 ㊟日曜</p>
	<p>「UFO玉」891円 具は4種類の中から選べます。 お好み焼き Ruru 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>「UFOの街」1,080円(8個入り) あんこ、チーズが入ったパイ。 菓子舗 もんない 本町エ16 ☎ 0767-22-0253 ☎8:00~18:00 ㊟水曜</p>

◆羽咋市◆ Haku

「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。



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)

キャンペーン期間:2017. 3/1(水)~3/7(火)



「怪鳥包み焼き」720円

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。

トラットリア アリエッタ

千里浜町水30 ☎ 0767-22-0929

☎11:00~17:00、17:30~最長23:00 ㊟月曜(祝日の場合営業、翌日休)



「羽喰ギョーザ」1本 220円

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。

香華園

兵庫町申19-3 ☎ 0767-22-1515

☎11:00~15:00、17:30~22:30L.O ㊟木曜



「手羽黒鉄板焼」1,100円

羽咋の手羽黒を食べ怪鳥退治!!

千里浜レストハウス

千里浜町タ4-1 ☎ 0767-22-2141

☎レストラン9:00~16:00 ㊟無休



「怪鳥悪魔の手先」590円

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。

多根さ

東川原町五俵刈28-3 ☎ 0767-22-7777

☎11:00~14:30、17:00~23:00 ㊟水曜



「羽喰丼」891円

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。

中国料理 開口笑

千代町い96-1 ☎ 0767-26-3770

☎11:30~14:00L.O、17:30~21:30L.O ㊟不定休

「羽喰 怪鳥料理」は、他にもメニューがあります。

【お問い合わせ先】

羽咋市商工会 ☎0767-22-1393

羽咋市商工観光課 ☎0767-22-1118

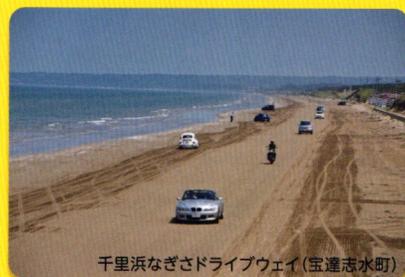


◆宝達志水町◆
Houdatsushimizu

「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。

Houdatsushimizu



千里浜なぎさドライブウェイ(宝達志水町)

©のと里山空港利用促進協議会



「そばめしオムライス」750円 ※ランチのみ

お好み焼き店の変り種オムライス。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 ㊟月曜



「ふうらのオムライス」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 ㊟不定休



「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 ㊟水曜



「ポークソテーオムライス」1,000円

香り高く焼いた上質豚ロース。みそ汁、サラダ付

志お食堂

敷浪ハ56-1 ☎ 0767-29-2293

☎8:00~19:00 ㊟日曜不定休



「のど黒と紅ズ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 ㊟木曜



「味好オムライス」900円

ソースにいちじくを使っています。サラダ・ドリンク付

居酒屋 味好

荻市い1 ☎ 0767-29-4337

☎17:00~23:00 ㊟月曜



「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 ㊟月曜



「やわらぎオムライス」スープ・サラダ付 700円

町の特産品を活かした特製の味

bon bon cafe

子浦そ18-1 生涯学習センター さくらドーム21 1階 ☎ 0767-29-2255

☎11:00~15:00 ㊟第3日曜、月曜、祝日

「おむてなし オムライス町」Web <http://omurice.info/>

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ふるまって話しかけ、もてなします。

2/9 木	珠洲市	田中茂好さん宅 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
	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
2/11 土祝	輪島市	档の館(旧福島邸) 14:00～	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 ※詳細要問合せ

2/6 月 ぞんべら祭

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 日 まんざいろくと 万歳楽土

11:00～ 櫛比神社 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

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。

要予約

- ※ 酒蔵見学をされる際は、必ず事前に各蔵元に電話にて連絡してください。
- ※ 仕込みの状況によっては、対応できない場合もあります。
- ※ リキ酒、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	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(1月中旬～2月中旬)/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
	日本酒	中島酒造店	見学/試飲	☎ 0768-22-0018	見学は10:00～16:00
能登町	日本酒	数馬酒造	見学/試飲	☎ 0768-62-1200	見学は10:00～16:00、定休:日曜
	日本酒	松波酒造	見学/試飲	☎ 0768-72-0005	
	日本酒	鶴野酒造店	見学	☎ 0768-67-2311	
	ビール	日本海倶楽部	見学/試飲	☎ 0768-72-8181	定休:水曜、2月13日～17日
穴水町	ワイン	のとのファクトリー	見学/試飲	☎ 0768-76-8100	定休:日曜・祝日、第2・4土曜
	ワイン	能登ワイン	見学/試飲	☎ 0768-58-1577	年中無休
七尾市	日本酒	布施酒造店	見学/試飲	☎ 0767-53-0027	月曜・木曜は不可

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。

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/>

里海で水遊び

カヌーでめぐる能登島

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

カヌーあいランド ☎ canoe-island@dab.hi-ho.ne.jp

ウォーキング&ヨガ

デビプラナヨガ

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

語り部カルチャー体験

星空のきれいな能登で星空観察

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)

食を知る

伝統的な豆腐づくりを楽しむ

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)

生醤油しぼり体験と醤油のお話

昔ながらの製法でつくる鳥居醤油店。店是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

運河カヌー

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

七尾湾セーリング体験

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)

ノルディックウォーキング

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すか。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

アクアエクササイズ

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

語り部

お抹茶挽き体験とお茶のお話

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

和菓子づくり

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

石臼挽きからのそば打ち体験

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 浄楽 ☎0767-27-1433

寒中ダイビング体験

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

サーフィン体験

通年でサーフィンが楽しめる能登で波乗り体験を受けています。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

ヨガ

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

お寺ヨガ

お寺の御堂で日常の慌ただしさから解放され、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

能登の技・クラフト創作

珠洲焼体験と古民家ランチ

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。

坂本 市郎さん

珠洲焼伏見窯 ☎0768-88-2657

珠洲焼体験

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プロの育成から体験教室まで指導しています。

権左 嘉明さん

珠洲市陶芸センター ☎0768-82-3221 (月曜休)

能登の素材で石鯰づくり

能登の素材を入れて、肌や環境に優しい石鯰を作りませんか。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。

古畑 峰花さん

slow care niiji hana oto ☎090-3292-2317

<p>六水町 能登の草木で染める 新谷さんご夫妻は、能登半島のどんな植物が草木染めに活かせるか長年研究しています。作品づくりの傍ら、体験指導も行っています。 新谷 幸子 さん 新谷工芸 ☎0768-57-1189</p>	<p>七尾市 輪島塗沈金体験 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・漆陶舗あらしきの若女将。 新城 礼子 さん 漆陶舗あらしき ☎0767-52-4141</p>	<p>七尾市 里山里海クラフト体験 能登の貝殻、木の実、ハーブなどを活かしたアレンジメントを作りませんか。本田さんは、フラワーデザインに長年携わっています。 本田 ちゆき さん 海とオルゴール ☎0767-84-0533</p>
<p>七尾市 能登に咲く花で「押花絵」体験 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。 川端 慧信 さん 小さなギャラリー ☎090-2031-9542</p>	<p>七尾市 吹きガラスづくり 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。 菊池 正博 さん 能登島ガラス工房 ☎0767-84-1180</p>	<p>七尾市 革小物ワークショップ トンカチで刻印を入れてオリジナル作品を作りませんか。高畑夫妻は、一点ものの革小物をフルオーダーで制作する革職人です。 高畑 圭介 さん、愛子 さん 革仕事のお店 tasola ☎0767-68-2401</p>
<p>志賀町 能登の草木で染める のどかな能登の山あい、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。 宮崎 岳志 さん 熊野工芸工房 ☎0767-47-1124</p>	<p>志賀町 桜貝細工づくり 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。 濱口 初美 さん 道の駅とぎ海街道 ☎0767-42-0975</p>	<p>羽咋市 能登上布の世界に触れる 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。 山崎 仁一、隆 さん 山崎麻織物工房 ☎0767-26-0240 (日曜日)</p>
	<p>羽咋市 陶芸体験 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。 磯見 篤介 さん 能登大社焼窯元 ☎0767-22-0622</p>	<p>宝達志水町 手びねり陶芸体験 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。 向瀬 孝之 さん 之乎路窯[しおじがま] ☎0767-29-2735</p>

癒しの時間

<p>珠洲市 リンパ整体・小顔エステ体験 疲れで滞ったリンパを、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。 上野 佐知子 さん カット&エステueno ☎090-4688-0664</p>	<p>珠洲市 ボイジャータロット 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。 今井 真美子 さん ヒーリングエステ 癒ONE HERB ☎090-1313-4696</p>	<p>珠洲市 メリフィック・フェイスセラピー 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。 加藤 美紀 さん アンサール・カトウ ☎090-9762-3298</p>
<p>能登町 全身もみほぐし 本場で学んだタイ仕込みの施術やほぐしの技を体験してみませんか。菊池さんは、大阪から能登へ移住しリラクゼーションサロンを開業。 菊池 一代 さん ほぐし屋 能登 ☎0768-62-2555</p>	<p>珠洲市 泰山流氣石整体ROXセラピー 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。 奥佐 将司 さん Beautiful☆Life ☎0768-82-2228 (日曜日)</p>	<p>能登町 デトックス・足裏リフレッシュ お寺の隠れ家的サロンで、足浴デトックスとフットセラピーで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。 室峰 利恵 さん リラククス&リフレッシュりあん ☎0768-62-4636</p>
<p>穴水町 ハーブ蒸気浴で温まる [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。 広岡 小百合 さん かのん ☎0768-52-1066</p>	<p>穴水町 デトックスエステ 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。 山下 定子 さん 山下サイコセラピス美容研究所 ☎0768-58-1232</p>	<p>穴水町 アロマトリートメント 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。 松木 光枝 さん Happiness・ハピネス ☎0768-52-4410 (土曜日)</p>
<p>穴水町 ハーブ蒸気浴で温まる [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。 広岡 小百合 さん かのん ☎0768-52-1066</p>	<p>穴水町 穴水産椿オイル体験 穴水産天然椿オイルを使ったトリートメントで静穏なひとときを。山本さんは、東京での会社員生活を経てセラピストに転身。縁あって能登へ。 山本 晶子 さん なぎさガーデンサロン ☎0768-52-1221 (水曜日)</p>	<p>七尾市 和倉バイオファンゴセラピー 近年注目が高まっている能登産珪藻土入り温泉泥パックで新しい湯治を体験しませんか。道下さんは、和倉バイオファンゴ専門セラピスト。 道下 晴美 さん 大観荘2Fエステルーム「ロータス」 ☎0767-62-1212</p>
<p>七尾市 カイロプラクティック 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、自らカイロプラクターになりました。 佐々木 啓栄子 さん ゆらら ☎090-1310-7998 (日曜日)</p>	<p>志賀町 かっさアロマトリートメント 話題の美容法「かっさ」で経絡の流れを整えませんか。金森さんは、アロマとかっさを組み合わせた独自メニューを提供しています。 金森 美芳 さん シーサイドヴィラ渤海 ☎0767-42-8080</p>	<p>志賀町 カイロプラクティック・ほぐし療法 「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。 井坂 学 さん いさか整体院 ☎090-8264-2872</p>
<p>中能登町 古民家でいやされエステ 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。 大平 みさと さん いやし処 悠庵 ☎0767-77-2470 (水曜日)</p>	<p>中能登町 本場のバリエステ体験 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。 小坂 千香 さん あろまサロン 香 ☎0767-76-1303 (施術中は留守電、土曜日)</p>	<p>羽咋市 骨盤・骨格矯正 産後の骨盤の悩み、なかなか治らない腰痛など、どんな体の不調もお気軽にご相談ください。山田さんは、骨盤・骨格矯正専門のセラピスト。 山田 三知子 さん ハッピーバランス ☎0767-22-5520 (日・祝日)</p>