

SUSHI  
GUIDE

復興支援いわて三陸絆ずし

# いわての 旬を握る

岩手の  
すし店

SUSHI  
GUIDE



岩手県すし業生活衛生同業組合  
〒020-0023  
岩手県盛岡市内丸16-15 内丸ビル407  
TEL 019-623-5388  
FAX 019-623-5390

寿司から始まる三陸復興

# 内陸と沿岸を

# つないだ「絆ずし」

選りすぐりの極上のネタで握る10貫  
和の極み、寿司をつまんで心とむひとときを



特選10貫(お椀付き) 2,000円

復興支援「絆ずし」

雅  
Kizuna Sushi  
MIYABI

東日本大震災津波の発生

復興への道

2011年3月11日14時46分に発生した東日本大震災津波は、三陸沿岸に甚大な被害をもたらしました。防潮堤を越えた津波は、まことに流れ込み、鉄道や道路、建物などを押し流し、破壊しました。その中には、寿司店も含まれていました。

津波の被害がなくても、休業せざるを得ない店も多く存在しました。震災直後、内陸でも、沿岸地域の漁港や市場が被災したため、食材の入手が難しく、営業時間の短縮やメニューが少ない状態がしばらく続きました。岩手県内外から沿岸へと次々と差し伸べられる救済物資やボランティア。寿司組合も震災直後から支援活動に取り組みました。

沿岸地域の寿司店の被災状況を調査したり、支援物資を配布したりと積極的に活動。炊き出しも行い、寿司を振る舞うことも。握り寿司の炊き出しは、毎日のように海の幸を味わって

## 【大船渡市】 鮎勇駒

盛駅前に店を構える勇駒では、東日本大震災津波の影響で床上浸水の被害があった。店舗は残ったものの、座敷の上まで水が上がり、冷凍ストッカーやネタケースのモーターなども被害を受けたが、商工会の義援金や国の支援などたくさんサポートがあり、修理できるものを修理して、3カ月後には店を再開。再開直後には



周囲に店がなかった事もあり、店の再開は地域の方で大変喜ばれ、とても忙しかったが、その頃はまだ地元の魚が穫れなかったもので、魚を確保するのが大変だった。今は定置網も復活し、地元の魚も多く入るようになってきて、魚価が安くなった。



## 【釜石市】 寿司一助

震災で店舗を流失した一助。震災前のお客様に会うたびに「店はいつ再開するのか」と聞かれ、それが復活の原動力となっていた。時間がたつほど気持ちが萎えるような思いだったが、「なんととしても釜石で再開したい」という気力で、



震災の翌年2月、店を移転して本設で再開。前のように、家庭で寿司を食べるための出前などはなくなり、復興関連で釜石を訪れたというお客様が多いように思う。店を再開するにあたり、以前より営業利益を低めに想定していたが、お客様には店に来ていただいているように思う。



## 【釜石市】 竹寿司

震災で店舗を流失し、毎日不安で死ぬ事ばかり考えていた。店をやるにしても、「この先どうしよう」という設計図が描けない。店の周辺には住宅地や営業所がなくなつて、地元には若い働き手がいないので、売り上げが読めない。しかし、周りからの「いやるんだ」という声に急かされて、翌年の11月に仮設店舗で営業を再開。夢中になって店の仕込みをしている時は、嫌な事を忘

れられる。「ここに来ると旨いもんが食える」と言ってもらえる事が、生きる励みになっている。先の事はまだ考えられないが、明日の働く活力を支える一献、うまい魚を提供できる喜びを感じながら営業させていただいている。

た沿岸地域の人たちの心を和ますものとなり好評でした。

しかし、本当に必要なのは、震災からの本格復興。震災後、1日でも早く店を再開したい沿岸の寿司店を内陸の寿司店が支援したのはいうまでもありません。その中で誕生したのが、「復興支援 絆ずし 雅」でした。「雅」は、握り寿司が10カ000円。

岩手県内の寿司店が「絆ずし 雅」をメニューに加えました。「食材の仕入れは店によって異なります。でも、同じカン数のメニューを加え、お客さまに提供するこ

とで、沿岸と内陸の寿司店が共に復興に取り組もうと考えたのです（岩手県すし業生活衛生同業組合理事長 吉津賢次郎氏）

三陸から全国へ  
いわての味を伝える

「復興支援 絆ずし 雅」は、沿岸と内陸の寿司店、寿司職人の絆を深めるだけではありませんでした。東日本大震災津波で減少した観光客を全国から呼び込むための一役買いました。同じメニューだが、店によってネタが異なったり、同じ店でも毎日のようにネタが変わったり



乾杯は  
「岩手の清酒」で



詳しい情報は  
**岩手県酒造組合・岩手県酒造協同組合**  
 〒020-0876 岩手県盛岡市馬場町4番19号  
 TEL.019-623-6121 FAX.019-622-6334  
 HP <http://www.ginga.or.jp/syuzou/>

いわての寿司店

職人技が光る寿司を  
 安心して楽しめる店77軒を一挙紹介！



※データは2016年9月1日現在です。  
 発行後、変更される場合があります。ご了承ください。



と、店ごとに個性が打ち出され、寿司を味わう楽しみが増えました。岩手は食材の自給率が全国トップクラスで「食材の宝庫」といわれます。また、寿司はシンプルだからこそ、食材の良さ、職人の技が味に表れます。平泉が「世界遺産」に、三陸地域も「日本ジオパーク」に認定され、岩手は全国から注目されています。「岩手の味を全国へ」「絆ずし雅」は、岩手の食の魅力を伝えるものとして、注目されています。

## 盛岡市 三寿司総本店

## 三陸の海の幸をリーズナブルに堪能

三陸の海で獲れた新鮮な魚介類をふんだんに使った寿司をリーズナブルに味わえます。昭和30年代から提供している「納豆巻」も人気メニューのひとつ。

【営業時間】 11時30分～23時30分  
【定休日】 元日  
【席数】 カウンター／21席・テーブル／130席・座敷／126席  
【住所】 盛岡市菜園2-5-3  
【電話番号】 019-623-5500



## 盛岡市 一力鮎

## 老舗の技で楽しむ旬の素材

「お客さまにいつでも気軽に一力鮎の寿司と料理を味わっていただきたい」との思いで厳選した旬の素材を真心こめて握ります。ぜひ岩手の寿司をご賞味ください。

【営業時間】 11時30分～14時(LO13時30分)・17時～21時30分(LO21時) 【定休日】 月曜日  
【席数】 カウンター／12席・小上がり座敷／5席・2F座敷／40人程度  
【住所】 盛岡市長田町11-4  
【電話番号】 019-623-8958



## 盛岡市 三陸浜料理 一の〇

## 釜石の海の恵みと地酒を味わえる

釜石直送の鮮魚はもちろん、鮎と本格日本料理を堪能できる店です。釜石の地酒「浜千鳥大吟醸斗瓶酒」を味わえるのは全国でもここだけ!ご賞味あれ。

【営業時間】 11時30分～13時30分・17時30分～22時  
【定休日】 日曜日(営業の場合あり)  
【席数】 カウンター／8席・座敷／4席  
【住所】 盛岡市本町通2-10-11  
【電話番号】 019-623-8710



## 盛岡市 江戸寿司

## 良いネタを手頃な値段で!

家族連れでにぎわい、気軽に入れる寿司店です。各メニューの料金が明確に表示されているのでお会計も安心。コーヒー付きのランチや穴子丼も人気。

【営業時間】 11時30分～23時 【定休日】 月曜日  
【席数】 カウンター／8席・テーブル／3席・座敷／30席  
【住所】 盛岡市上ノ橋町7-65  
【電話番号】 019-623-6688



## 盛岡市 鮭一八

## 気仙沼の味を盛岡で… 贅沢なひと時を

気仙沼にある本家「鮭一八」からのれん分けし、盛岡で開業して35年。四季の味を生かした創作寿司でも知られる同店なら三陸ならではの味を心ゆくまで堪能できます。

【営業時間】 11時～13時・16時～22時  
【定休日】 日曜日  
【席数】 カウンター／11席・座敷／5席※テーブル席なし  
【住所】 盛岡市肴町3-30-104  
【電話番号】 019-651-6398



## 盛岡市 きのえね本店

## 盛岡の味を守り続ける大通の老舗店

昭和6年創業、80年以上の歴史ある店です。地産地消に作り組み、近郊農家のお米と三陸直送の新鮮な魚介類で作った美味しい寿司が自慢です。

【営業時間】 11時～21時 【定休日】 不定期  
【席数】 テーブル／58席・座敷／66席  
【住所】 盛岡市大通1-9-2  
【電話番号】 019-624-2854



## 盛岡市 鮭懐石重兵衛

## 旬を感じる寿司・懐石を堪能

ゆったりとした店内。上質な空間で味わう寿司と懐石料理。店を訪ねるたびに岩手らしさや、季節の彩りが感じられます。旬の食材をふんだんに使った寿司をご堪能ください。

【営業時間】 11時30分～13時30分・17時～21時  
【定休日】 日曜日、年始  
【席数】 カウンター／9席・テーブル／3室・座敷／2室  
【住所】 盛岡市長田町14-2  
【電話番号】 019-654-5235



## 盛岡市 清鮎

## 見ても食べても大満足。刺身が山盛り!

ネタが大きく厚く食べ応え満点のうえ、お客さんも納得の味。ボリュームたっぷりぶりのランチも750～950円と安く提供してくれる人気店です。

【営業時間】 11時～14時・17時～23時  
【定休日】 第1・3火曜日  
【席数】 カウンター／6席・テーブル／2席・座敷／30席  
【住所】 盛岡市高松1-14-30  
【電話番号】 019-662-6351



## 盛岡市 すし清

## 上質の本マグロを味わうならココ!

マグロにこだわり本マグロのみを使用する「すし清」は、1度食べたら忘れられない美味しさ。和食メニューもあり、天ぷらや焼き物が人気です。

【営業時間】 11時～22時 【定休日】 水曜日  
【席数】 カウンター／6席・テーブル／16席・座敷／32席  
【住所】 盛岡市本宮2-24-1  
【電話番号】 019-634-0448



## 盛岡市 こみや寿司

## バスセンターそばの寿司処

盛岡市の中心である盛岡バスセンターに程近い店。明るく清潔な店内はゆったり寛げるスペースで誠実で明るい笑顔が出迎えてくれます。

【営業時間】 11時～22時 【定休日】 火曜日、不定休  
【席数】 カウンター／6席・テーブル／12席・座敷／16席  
【住所】 盛岡市中ノ橋通1-11-4  
【電話番号】 019-622-5542



## 盛岡市 寿し廣

## 手頃な価格で楽しめる新鮮な三陸の恵み

創業38年、新鮮なネタを手頃な価格で楽しめる店。全席椅子席に改装し、ゆっくりできると喜ばれている。出前の範囲も少し広がり、ご家族でもお寿司を楽しめます。



【営業時間】11時30分～16時30分・16時30分～21時30分  
【定休日】水曜日  
【席数】カウンター／5席・座敷／最大30席  
【住所】盛岡市西青山2-4-22  
【電話番号】019-646-3731

## 盛岡市 鮪又三郎

## 肩肘張らずに旬の素材をいただける店

「旨い」の声と共に創業58年。安心価格、シャリの旨さが自慢のお店。旬の素材を盛り込んだサイドメニューは、なまものが苦手なお客様にも好評です。



【営業時間】11時30分～14時・17時～22時  
【定休日】火曜日 【席数】カウンター／6席・テーブル／12席・座敷／8席・奥座敷20名位  
【住所】盛岡市松園3-18-38  
【電話番号】019-662-7843

## 盛岡市 すしや

## 大きなネタにびっくり大満足！

開店以来、ネタの大きい寿司が人気の店。おすすめメニューは新鮮なネタがつまった「海鮮ちらし寿司」。見た目も美しく、深みのある味も抜群です。



【営業時間】11時～21時  
【定休日】木曜日  
【席数】カウンター／7席・座敷／30席  
【住所】盛岡市乙部5-47-8  
【電話番号】019-696-4590

## 盛岡市 寿し和

## 新鮮な魚介と山の幸に舌鼓を打つ

新鮮な魚介類が訪れるものを魅了する店。さらに春は山菜、秋にはきのこなど、岩手の風土が育んだ季節の味わいが楽しめます。



【営業時間】11時30分～14時・17時～23時  
【定休日】木曜日  
【席数】カウンター／9席・テーブル／8席・座敷／25席  
【住所】盛岡市中太田屋敷田103-5  
【電話番号】019-658-1001

## 盛岡市 太助寿し

## リーズナブルでボリューム満点

地元で愛され続ける昭和52年創業の店です。昼は800円からのボリュームたっぷりのランチ、夜は美味しいお酒と新鮮な魚介を使った料理に大満足。



【営業時間】11時～14時（LO13時30分）・16時30分～22時  
【定休日】水曜日※祝日は営業  
【席数】カウンター／8席・小上がり／3席・座敷／20～30席  
【住所】盛岡市松園2-12-11  
【電話番号】019-661-0720

## 盛岡市 すし処かね田

## 希望や予算に応じたオリジナルメニュー

希望や予算に合わせたメニューを考え提供してくれます。焼き物や煮物などもあり、地酒を味わいながら楽しめる店です！



【営業時間】17時30分～21時  
【定休日】日曜日・祝日  
【席数】カウンター／5席・テーブル／8席・座敷／20席  
【住所】盛岡市大通3-2-29  
【電話番号】019-622-0565

## 盛岡市 すし処栗はた

## 弾む会話と自慢の「だし巻き玉子焼」

話上手な明るい店主の人柄に惹かれて訪れるお客さんも多く、老舗の味が魅力です。店主が毎日焼いている「だし巻き玉子焼」も評判どりの美味しさ！



【営業時間】11時30分～13時30分・17時30分～22時  
【定休日】日曜日  
【席数】カウンター／8席・テーブル／8席・座敷／10席  
【住所】盛岡市西青山2-27-4  
【電話番号】019-645-6144

## 盛岡市 鮪処大漁

## マグロが自慢の寿司店

職人が目の前で握る本格的なお鮪を食べてみませんか？ご予算に応じて心を込めておもてなし致します。気仙沼から直送のマグロをご堪能下さい。



【営業時間】11時30分～14時・17時～20時  
【定休日】水曜日  
【席数】カウンター／6席・テーブル／4席  
【住所】盛岡市下太田榭63-20  
【電話番号】019-659-1200

## 盛岡市 寿し利

## 前沢牛の寿司が絶品と大好評！

「最高の食材を、まごころを込めて握る」がポリシー。各地の海の幸はもちろん、岩手が誇る前沢牛の寿司が人気。笑顔が絶えない店主との会話も自慢です。



【営業時間】11時30分～13時30分・16時～深1時  
【定休日】不定休  
【席数】カウンター／12席・テーブル／なし・座敷／48席  
【住所】盛岡市大通1-7-10 【電話番号】019-651-4144

## 盛岡市 すしの山留 大通店

## 大切な人とおもてなしのひとときを

盛岡の中心部、映画館通りにある寿司と和食の店。旬の魚介を中心に、いわての味覚を地酒とともに味わうことができます。しかも価格はリーズナブル！個室あり、宴会もOK！



【営業時間】11時30分～13時30分・17時30分～21時45分（月～土曜）11時30分～15時・17時30分～20時45分（日曜祝日）  
【定休日】元旦  
【席数】カウンター／10席・テーブル／18席・座敷／50席  
【住所】盛岡市大通1丁目9-12 【電話番号】019-651-4678

## 盛岡市 昌寿司本店

ちらし寿司は母の味  
昼（ランチ）のみの営業です。

【営業時間】 11時～14時  
【定休日】 第一、第二、第三月曜日  
【席数】 カウンター／8席・テーブル／12席  
【住所】 盛岡市本町通 1-17-12  
【電話番号】 019-622-2762



## 盛岡市 ます寿司

安く美味しく居心地良くながモットー

美味しい握りと地酒をお手頃価格で提供してくれる店。居心地の良い店内で岩手の味を堪能できます。

【営業時間】 17時～23時  
【定休日】 月曜日（祝日の場合火曜日）  
【席数】 カウンター／4席・テーブル／4席・座敷／16席  
【住所】 盛岡市仙北 3-15-25  
【電話番号】 019-635-3060



## 盛岡市 味佐吾寿司

鰯一筋、巧みの技を堪能できる店

魚の鮮度にこだわりをもつ同店。お値打ちな価格を常に意識し、確かなものを提供できるよう心がけているそう。鰯一筋のこだわりの味を堪能できます。

【営業時間】 17時～21時  
【定休日】 火曜日（祝祭日は除く）  
【席数】 カウンター／8席・座敷／8席  
【住所】 盛岡市東緑が丘 21-30  
【電話番号】 019-662-6886



## 盛岡市 祐寿司

こだわりの新鮮ネタを堪能

遅くまで営業しているのでこだわりの寿司や料理に舌鼓を打ちながらじっくり楽しめます。希望予算を記入しておく金額に達したときに教えてくれる明朗会計。

【営業時間】 18時～深4時 【定休日】 日曜日  
【席数】 カウンター／9席・テーブル／3席・座敷／2席  
【住所】 盛岡市中央通 1-10-9 ソシユビル1階  
【電話番号】 019-622-9512



## 盛岡市 千代寿し

盛岡八幡宮の参道入口の寿司店

ゆっくりと美味しい寿司を楽しめる明るく落ち着いた店内。吟味された新鮮な素材で心からのおもてなし。「雅」は三陸の恵みを存分に味わえます。

【営業時間】 11時30分～14時・17時～23時30分（平日）17時～22時（日・祝日）  
【定休日】 水曜日 【席数】 カウンター／10席・テーブル／1卓4席・座敷／3卓12席 【住所】 盛岡市八幡町 2-25  
【電話番号】 019-622-5032



## 盛岡市 錦寿司

気さくな店主と美味しい寿司に出会える

「酒の肴」や寿司に合う「地元清酒」「新潟銘酒」を数多く揃えているお店。元気に明るく「岩手魂」でコツコツ前進しています。ぜひ気軽に来店を。

【営業時間】 11時10分～13時30分・16時10分～24時30分  
【定休日】 月曜日  
【席数】 カウンター／10席・テーブル／なし・座敷／15席  
【住所】 盛岡市南大通 1-16-3  
【電話番号】 019-651-5800



## 盛岡市 ほそ川

旨い肴と寿司でまず一献

寿司をつまみながらグビりと飲む酒。さまざまな地酒が並び、同じ数、はたまたそれ以上に酒の肴も楽しめる。寿司店ならではの新鮮な魚介類に舌鼓。

【営業時間】 17時～23時  
【定休日】 月曜日 【席数】 カウンター／10席・座敷／10席  
【住所】 盛岡市中ノ橋 2-4-27  
【電話番号】 019-652-3351



## 盛岡市 誠寿司

昼も夜もお得なセットで、お寿司を気軽に

ランチタイムは630円・840円の「にぎり寿司」、夜は刺身・小鉢2品・寿司・ビール1本もしくはお酒1合の「ほろ酔いセット」2100円とお手頃価格で味わえます。

【営業時間】 11時30分～13時30分・17時～23時  
【定休日】 水曜日  
【席数】 カウンター／9席・テーブル／なし・座敷／12席  
【住所】 盛岡市南大通 1-1-21  
【電話番号】 019-622-7464



## 盛岡市 昌寿司上田支店

新鮮な魚介たっぷりの「上ちらし」

器から飛び出しそうなほど新鮮な魚介類をまずは目で味わい、舌でも満足できる「上ちらし」がおすすめです。ひとりでも家族でも気軽に入れるのでぜひ。

【営業時間】 11時30分～14時・16時30分～23時  
【定休日】 月曜日  
【席数】 カウンター／6席・テーブル／8席・座敷／14席  
【住所】 盛岡市上田 4-4-23  
【電話番号】 019-622-1680



**滝沢市 寿し将****地元でも大人気のランチは満腹必至！**

ランチも人気の味処。滝沢ニュータウン内の寿司店。握り8貫に巻寿し1本と味噌汁が付いたお得な「ランチ(1050円)」は女性客にも人気です。

【営業時間】11時～14時・16時30分～21時

【定休日】水曜日

【席数】カウンター／6席・テーブル／なし・座敷／24席

【住所】滝沢市鶴鋼狐洞1-107

【電話番号】019-684-6239

**雫石町 利寿司****ランチタイムの「海鮮丼」が大好評！**

雫石町で30年の老舗。「本格的な寿司をもっと気軽に食べてほしい」と10ほど年前から始めた「海鮮丼(500円)」はランチメニューの定番に。「名物サラダ巻」も500円で提供。

【営業時間】11時30分～13時30分・18時～21時

【定休日】不定休

【席数】カウンター／8席・座敷／40席

【住所】岩手郡雫石町八卦41-1

【電話番号】019-692-5550

**矢巾町 錦寿司****幅広い年齢層に人気の店**

お得な「ランチセット(700円～)」をはじめ、寿し定食・法事膳・飲み放題宴会など豊富なメニューを用意。うなぎ、ふぐ、すっぱん(予約)等の季節の料理もお楽しみいただけます。

【営業時間】11時30分～14時・17時～21時

【定休日】月曜日

【席数】カウンター／7席・テーブル／10席・座敷／36席

【住所】紫波郡矢巾町大字南矢巾8-223

【電話】019-697-0007

**盛岡市 若竹****「美しい寿司を気軽に！」がモットー**

寿司はもちろん、親方が味にこだわり丹精こめた日本料理も提供。新鮮な魚介類や地元野菜、県産牛などが美味しく味わえます。また行きたいと思えるお店。

【営業時間】17時～23時

【定休日】日曜日・祝日の月曜日

【席数】カウンター／6席・テーブル／6席・座敷／34席

【住所】盛岡市大通1-9-25

【電話番号】019-625-0010

**紫波町 盛寿司****本マグロの大トロと地酒に舌鼓！**

矢幅駅より徒歩1分。本マグロの大トロと紫波の地酒「月の輪」の名酒が自慢。居酒屋感覚で気軽にのれんをくぐれます。美味しさと安心価格にっこり。

【営業時間】12時～13時・17時～21時

【定休日】日曜日・祝日

【席数】カウンター／10席・座敷／16席

【住所】矢巾町大字南矢幅7-210

【電話番号】019-697-7755

**紫波町 鮭清次郎 紫波****カジュアルに味わう寿司**

鮭清次郎が回らない鮭屋を開店。紫波オガールで、気軽らずにカジュアルな雰囲気の中で、旨いお鮓とお魚が楽しめます。ランチ・各種宴会も承ります。

【営業時間】11時30分～14時・17時～22時

【定休日】月曜日(祝日の場合は営業)

【席数】カウンター／9席・テーブル／16席・座敷／28席

【住所】紫波郡紫波町紫波中央駅前2丁目3-4 8

【電話番号】019-601-5971

**紫波町 すし政****気軽に楽しめる美味しい寿司**

「並寿し(850円)」「上寿し(1400円)」「特上寿し(2100円)」と、手頃な価格で寿司が楽しめます。味もボリュームも満足！家族や友人と一緒にどうぞ。

【営業時間】11時～13時30分・16時～21時30分

【定休日】月曜日

【席数】カウンター／7席・座敷／20席

【住所】紫波町北日詰字白旗38-1

【電話番号】019-676-6095

**紫波町 天狗寿司****寛げる店で寿司と地酒を楽しむ**

新鮮なネタを楽しむのはもちろん、店主らのもてなしに笑顔で寛げる店。酒造りの町・紫波町らしく、美味しい地酒をふんだんに取り揃えています。

【営業時間】11時30分～14時・17時～23時 【定休日】月曜日

【席数】カウンター／6席・テーブル／10席・座敷／35席(個室あり)

【住所】紫波町日詰字東裏5

【電話番号】019-676-2651



北上市 黒沢尻宿本陣 さくら寿司

上質な寿司を気軽に手早く

参勤交代で殿様が宿泊した、宿場町・黒沢尻の本陣の跡にあります。そのため、回転寿司ですが、殿様にお出しする心構えで営業しています。



【営業時間】 11時～20時 【定休日】 無休  
【座席】 カウンター／20席・テーブル／4席  
【住所】 北上市本通り2-2-1 さくら野4階  
【電話番号】 0197-61-5636

北上市 寿司久

大きい握りと元気な主人が名物！

活きの良い三陸産がメインのネタは、シャリが隠れるほどボリューム満点！元気で明るい博多出身の主人がにぎる旬の味わいたっぶりの寿司は、一度食べるとクセになります。



【営業時間】 17時～22時30分  
【定休日】 不定休  
【席数】 カウンター／10席・テーブル／4席・座敷／30席  
【住所】 北上市本通2-4-35  
【電話番号】 0197-64-1922

奥州市 幸寿司

市場直送のネタで握る寿司

水沢駅より徒歩3分。仙台市場より新鮮な旬の魚を提供しています。宴会料理も用意しているので、気軽にお立ち寄りしてみてください。



【営業時間】 11時30分～14時・17時～22時  
【定休日】 月曜日  
【席数】 カウンター／8席・テーブル／5席・座敷18席  
【住所】 奥州市水沢区字寺小路12  
【電話番号】 0197-23-8051

奥州市 小松鮎

握りはタコと穴子がおすすめ

水沢江刺駅から徒歩5分にある寿司店。人気は手間をかけて下ごしらえをしたタコの握り。柔らかく、子どもや年配者でも味わえます。また、じっくりと炊いた穴子も人気！



【営業時間】 11時30分～22時  
【定休日】 水曜日  
【席数】 カウンター／6席・テーブル／8席・座敷／20席  
【住所】 奥州市水沢区羽田町宝生85  
【電話番号】 0197-23-2215

奥州市 食あづま

明るいきれい店内

1日の疲れを癒す「晩酌セット」は満足のいく味と値段。おもてなしには、季節を映した寿司をどうぞ。



【営業時間】 17時～22時  
【定休日】 不定休  
【席数】 カウンター／5席・テーブル／10席・座敷／20席  
【住所】 奥州市水沢区横町129  
【電話番号】 0197-25-2535

北上市 一番鮎

寿司はもちろん、四季折々の旬食材も！

創業50年の老舗の寿司店。寿司を中心に、宴会、ご家族での会食、接待、仲間内の飲み会、出前など、多様な食材を使い心のこもったおもてなしをしています。



【営業時間】 11時30分～14時・17時～22時  
【定休日】 月曜日  
【席数】 カウンター／10席・テーブル／12席・座敷／100席  
【住所】 北上市花園町2-2-13  
【電話番号】 0197-64-5161



北上市 菊寿司

一人でもOK！ 気軽に使える店

新鮮なネタを取りそろえていることはもちろん、価格表示もしているので、初めてでも安心。アットホームなので、一人でも気軽に利用できます。



【営業時間】 11時30分～14時 OL13時30分  
17時～22時 OL21時30分  
【定休日】 火曜日  
【席数】 カウンター／10席・テーブル／22席・座敷／30席  
【住所】 北上市大通り3-11-21 【電話番号】 0197-63-6374

北上市 金寿司

気軽に入れる、街のお寿司屋さん

当店は寿司はもちろんのこと、居酒屋メニューも充実しています。まずは一度、お気軽にお立ち寄りください。



【営業時間】 11時30分～14時・16時30分～23時  
【定休日】 火曜日  
【席数】 カウンター／8席・テーブル／4席・座敷／30席  
【住所】 北上市村崎野14-432-59  
【電話番号】 0197-66-5646

北上市 銀寿司

豊富なメニューがうれしい店！

地元のお客様に愛され40年。心をこめて美味しくて安い安心な店をモットーに頑張っています。寿司・和定食・天ぷら・うなぎ、日本そばなど豊富なメニューでお待ちしております。



【営業時間】 11時～14時・17時～22時  
【定休日】 木曜日  
【席数】 カウンター／7席・テーブル／8席・座敷／10席  
【住所】 北上市常盤台1-20-8  
【電話番号】 0197-65-0466

北上市 銀寿司

北上市駅近くにある店

地元へ根づいている、街の寿司店。食材の持ち味を生かした寿司を提供するのがモットーとしています。ぜひ足を運んでみては。



【営業時間】 18時～深2時 【定休日】 日曜日  
【席数】 カウンター／8席・テーブル／8席・座敷／(2F)12席  
【住所】 北上市青柳町1-7-8  
【電話番号】 0197-64-2940



奥州市 松幸寿し

酒と共に寿司はいかが

落ち着いた雰囲気なかで堪能する寿司と酒。カウンター越しに店主と会話を楽しみながら、季節の寿司を味わえます。

【営業時間】 12時～23時  
【定休日】 定休日 1月1日、毎週月曜日  
【席数】 カウンター／5席・座敷／2席  
【住所】 奥州市水沢区宮下町1  
【電話番号】 0197-24-8578



奥州市 鮭一八

ひとりでもOK!

水沢駅から徒歩2分にある寿司店。新鮮な旬の食材を取り揃えて、お客さんをもてなしています。一人でぶらりと、家族や友人と出かけても安心です。

【営業時間】 17時～22時  
【定休日】 不定休  
【席数】 カウンター／8席・座敷／2席  
【住所】 奥州市水沢区中町23-84  
【電話番号】 0197-25-2108



奥州市 柳寿司

出前もOK! 胆江地区で評判の店

口コミでその美味しさが広がり、遠方から来店するお客さんも。メニューが豊富なため、何度でも通いたくなります。また、胆江地区内の出前も承り中。

【営業時間】 11時～19時30分  
【定休日】 火曜日  
【席数】 カウンター／5席・座敷／2席  
【住所】 奥州市水沢区真城が丘3-7-2  
【電話番号】 0197-24-8922



奥州市 寿司銀

旬の味を大切に

商談や宴会にも対応する「寿司銀」。大切にしていることは、旬の食材の持ち味を生かした寿司をつくること。近辺への出前も行っているため、気軽にお問い合わせを。

【営業時間】 11時～14時・17時～23時  
【定休日】 月曜日  
【席数】 カウンター／7席・テーブル／12席・座敷／15席  
【住所】 奥州市水沢区太日通2-6-13  
【電話番号】 0197-24-2344

一関市 蛇の目寿司

全国共通すし券取扱店

創業60年の老舗。ランチセットの茶碗蒸し・サラダ・お汁などが付いたにぎり寿司・ちらし寿司は女性に好評。新鮮魚介の活きた味をご堪能ください。

【営業時間】 11時30分～14時・17時～22時 LO 21時30分  
【定休日】 日曜日または月曜日  
【席数】 カウンター／5席・テーブル／11席・座敷／12席・2F／30名まで  
【住所】 一関市新大町30 【電話番号】 0191-23-2556



奥州市 鮭のんき

ネタの鮮度も価格も良心的!

店名どおり「のんき」の地でいくような店。店内は、気軽にゆっくりと寛げる雰囲気になっています。手頃な価格で、カウンターにて寿司を楽しめるのがうれしい。

【営業時間】 17時～深0時  
【定休日】 毎週日曜日  
【席数】 カウンター／5席・テーブル／8席・座敷／20席  
【住所】 奥州市水沢区寺小路2  
【電話番号】 0197-23-3522



一関市 天狗寿司

街中で新鮮な寿司を提供!

四季折々のネタを用意しております。にぎりはもちろんのこと、バラちらし、巻物アラカルトなど、ぜひお楽しみください。※米はササニシキを使用。(宮城県産)

【営業時間】 17時30分～23時  
【定休日】 日曜日  
【席数】 カウンター8席、テーブル8席、座敷12席  
【住所】 一関市上大槻町2-34 マルチョウビル1F  
【電話番号】 0191-21-1671



奥州市 鮭和食処 弥科

季節の節目、慶弔に利用したい店

胸形神社や日高神社でのお宮参りのあとの食事処として便利。「お食い初めセット(2500円)」が好評です。そのほか、法事、大小宴会も承り中(50名まで)。まずはご連絡ください。

【営業時間】 11時30分～14時・16時30分～22時  
【定休日】 日曜日  
【席数】 カウンター／8席・テーブル／4卓・座敷／70席  
【住所】 奥州市水沢区袋町5-20  
【電話番号】 090-2364-0719



花巻市 喜久寿司

ランチメニューが好評!

鮮度のよい魚と野菜を中心にしたランチメニューが評判。「寿司定食」「チラシ丼」古代米を使用の「日替定食」を用意しています。夜はお好みでどうぞ。

【営業時間】 11時30分～13時15分(LO)・17時～21時30分  
【定休日】 水曜日  
【座席】 カウンター／10席・座敷／16席  
【住所】 花巻市材木町8-12  
【電話番号】 0198-23-5432



奥州市 辰美寿し

水沢の寿司店

その日に仕入れた新鮮な魚介でつくる寿司と創作料理。主人のおまかせで供される料理の数々は満足のいくものばかり。特に穴子は、ふっくらとして絶品と評判!

【営業時間】 17時～22時  
【定休日】 日曜日  
【席数】 カウンター／7席・座敷／2席  
【住所】 奥州市水沢区南町1-11 ささ忠ビル1F  
【電話番号】 0197-24-6621



久慈市 鮭処 きよ田

味・価格、お店の雰囲気も大満足！

北三陸で水揚げされた新鮮なネタを使った寿司を、手頃価格で味わえます。常連客に人気の「鶏カラ」、「豚の角煮」、店主おすすめ地酒もぜひお試しを。



【営業時間】 11時30分～14時・17時～23時 (LO22時30分)  
【定休日】 日曜日  
【席数】 カウンター／4席・座敷／3席 (他小上り・大広間有)  
【住所】 久慈市川崎町5-1 シグマビル1階  
【電話番号】 0194-52-0800

一戸町 すし重

旬の素材がぎっしりの贅沢三昧

井とお皿に素材が並ぶ「特上ちらし寿司 (2700円)」。「海鮮太巻寿司 (2000円)」の具材はなんと12～13種類！人気の2つのメニューで思う存分ぜいたくを味わえます。



【営業時間】 11時～22時 【定休日】 月曜日  
【席数】 カウンター／9席・テーブル／12席・座敷／5席  
【住所】 二戸郡一戸町高善寺字野田56-17  
【電話番号】 0195-32-2615

岩手町 鮭割烹大将

手頃価格なので気軽に立ち寄れます

「そば・寿司セット (800円・1000円・1300円)」や「海鮮丼セット (1000円・1500円)」など、お財布と相談して選べるランチも人気。写真は特上寿司 (2800円)。



【営業時間】 11時30分～14時・17時～22時  
【定休日】 月曜日 【席数】 カウンター／8席・テーブル／4席・座敷／10名様まで3席、40名様まで1席  
【住所】 岩手郡岩手町大字江刈内9-54-25  
【電話番号】 0195-62-2478

九戸村 福助寿司

全国共通すし券取扱店

港町・八戸から直送された、新鮮な海の幸を使用。春夏秋冬の季節の彩りを映した寿司や料理をお楽しみください。各種宴会も承り中。すし券も気軽に利用を！



【営業時間】 11時～21時  
【定休日】 日曜日  
【席数】 カウンター／6席・テーブル／2席・座敷／1席  
【住所】 岩手県九戸郡九戸村伊保内3-39  
【電話番号】 0195-42-2552

遠野市 しゅん平寿司

創業30年の味を提供

通常は夜のみの営業ですが、前日までに予約を入れれば昼でも寿司を味わうことができるので、遠野観光のランチ処として活用を。まずは、気軽にお問い合わせください。



【営業時間】 17時～22時 【定休日】 無休  
【席数】 カウンター／5席・テーブル／8席・座敷／6席  
【住所】 遠野市松崎町白岩13-5-21  
【電話番号】 0198-62-3817

二戸市 三五郎屋

味はもちろんボリュームにも満足！

旬の素材を吟味し四季折々の味を丹念に仕上げたメニューの数々。握り寿司のネタは驚くほどの大きさ！人気のラーメンも一度は味わってみたい店です。



【営業時間】 11時～14時・17時～22時  
【定休日】 月曜日  
【席数】 カウンター／10席・テーブル／12席・座敷／50席  
【住所】 二戸市福岡字落久保11  
【電話番号】 0195-23-2314

二戸市 鮭処たけ田

素材を細部まで知り、引き出した味

お得な「ランチセット」「たけ田セット」のほか、一品料理などメニューが豊富。仕入先を吟味し素材にこだわった「本物の味」を隠れ家で味わえます。



【営業時間】 11時30分～14時・17時～22時30分  
【定休日】 日曜日  
【席数】 カウンター／8席・座敷／38席  
【住所】 二戸市堀野字馬場46-4  
【電話番号】 0195-22-3988

二戸市 福とみ寿司

口にした瞬間わかる鮮度の良さ！

八戸漁港からの新鮮なネタを板前が腕を振るって提供。吉次塩焼・穴子・いちご煮もおおすすめです。心相む堀こたつ式の個室も用意。気軽にお問合せください。



【営業時間】 11時30分～14時30分・17時～22時30分  
【定休日】 月曜日  
【席数】 カウンター／6席・テーブル／10席・座敷／30席  
【住所】 二戸市堀野字大川原毛92-12  
【電話番号】 0195-23-6747

二戸市 まるわや 栄寿司

いわて短角和牛のにぎりが一押し！

希望金額に合わせ店主がセレクト。八戸の市場から仕入れた厳選素材、夏は安比川で捕れる新鮮なアユも人気。短角和牛をあぶったにぎりは事前予約を。



【営業時間】 17時～22時  
【定休日】 不定休  
【席数】 カウンター／7席・テーブル／0席・座敷／2席  
【住所】 二戸市浄法寺町大字浄法寺八幡館8  
【電話番号】 0195-38-2440

久慈市 幸寿司

北三陸で獲れる海の幸

三陸の新鮮なネタを取り揃えている寿司店。人気はボリュームたっぷりの「ちらし」。特上、上、並があり、どれも満足のゆくものばかり。地酒とともに味わってみては。



【営業時間】 11時30分～14時・17時～22時  
【定休日】 日曜日  
【席数】 カウンター／9席・テーブル／1席・座敷／36席・個室／3室  
【住所】 久慈市川崎町8-15  
【電話番号】 0194-52-4363

## 釜石市 寿司 一助



## 三陸の旬をお寿司に変えて

寿司は新鮮な食材が命。その日の朝に釜石港に水揚げされた魚介をふんだんに使った寿司を提供しています。店が自信を持って届ける味をお楽しみください。

【営業時間】18時～22時  
【定休日】日曜日・祝日  
【席数】カウンター／5席・テーブル／4席・座敷／10席  
【住所】釜石市大町3-3-9  
【電話番号】0193-22-2036

## 釜石市 竹すし



## 地元食材を使った実力店

仮設店舗で営業中。地元の魚介を中心に、春は山菜と海藻、夏はホヤや殻付きウニ、秋はマツタケ、冬は真鯛や白子を使ったコース料理(3500円～)を提供。

【営業時間】18時～22時30分  
【定休日】月曜日  
【席数】カウンター／7席・テーブル／2席  
【住所】釜石市鈴子町14 釜石はまゆり飲食店街E棟102  
【電話番号】0193-22-7535

## 大船渡市 勇駒鮓

## 三陸の海の幸を堪能

食の宝庫・三陸の食材を寿司として堪能できる店。ホタテ、ウニ、アワビなど、三陸ならではの味覚を地酒と共に楽しんでみては。

【営業時間】11時30分～14時・17時～21時  
【定休日】日曜日  
【席数】カウンター／7席・テーブル／10席・座敷／10席  
【住所】大船渡市盛町字町8-15  
【電話番号】0192-26-4675

## 山田町 割烹鮓 山田魚河岸



## 沿岸山田町の老舗

現地でも確かな腕で訪れた人の舌をうならせた一品料理から丼類、ラーメン、寿司、定食、そばまで種類豊富なメニューでお待ちしております。

【営業時間】11時30分～14時(LO13時30分)・17時30分～22時(LO21時30分)  
【定休日】不定休  
【席数】カウンター／8席・テーブル／3席・座敷／24席  
【住所】下閉伊郡山田町長崎1-8-17【電話番号】0193-82-2658

## 田野畑村 鯛寿司



## 田野畑随一の寿司の名店

「田野畑村で北三陸の魚介を堪能したいなら鯛寿司へ」といわれるほどの名店。夏のウニ、晩秋のイクラをはじめとした海の幸をご賞味あれ。

【営業時間】11時30分～14時(要予約)・17時～22時  
【定休日】不定休  
【座席数】カウンター／3席・テーブル／2席・座敷／20席  
【住所】岩手県下閉伊郡田野畑和野258-8  
【電話番号】0194-34-2702



## 遠野市 寿司 紅屋



## 家庭的な雰囲気でごだわりのネタを

好評の「にぎり」は並が1100円、中が1600円、上が2000円、特上は時価(配達可)。宴会場もあり、予算に応じて料理をつくってくれます。おまかせ料理は3000円～。

【営業時間】17時30分～23時(昼・時間外は要予約)  
【定休日】不定休  
【席数】カウンター／5席・テーブル／16席・座敷／20席(2階)  
【住所】遠野市新穀町2-15  
【電話番号】0198-62-3764

## 宮古市 魚正



## 宮古の匠による審美眼と技が冴える旨さ

「宮古魚市場に水揚げされる魚は美味しいです」と語る店主。その魚は寿司や夜の酒の肴として振舞われ、昼夜を問わず常連客などで賑わいをみせています。

【営業時間】11時～14時・16時～22時【定休日】月曜日(変更あり)  
【席数】カウンター／7席・テーブル／18席・座敷／30席  
【住所】宮古市鯉ヶ崎上町7-16  
【電話番号】0193-62-7885

## 宮古市 大寿司



## 先人の匠「技」を継承し粋「創作」をにぎる

握り11貫と巻物1本の「お任せ寿司」、握り10貫の「お任せ寿司」がおすすりめ。カウンターで板前と語らいながら味わうのが、寿司の基本であり粋なところ。ゆっくりとお楽しみください。

【営業時間】11時30分～14時・17時～23時  
【定休日】不定休  
【席数】カウンター／5席・テーブル／8席・座敷／13席  
【住所】宮古市西町2-1-8  
【電話番号】0193-62-7417

## 宮古市 ふく留



## 宮古市磯鶏に開店した寿司・仕出し店

綺麗な店内では寿司とともに和食や酒もゆっくりと楽しむ、一般配達のほか、仕出し料理もお届けしています。明るいスタッフが笑顔でお待ちしております。

【営業時間】11時30分～13時30分・17時～21時(LO20時30分)  
【定休日】水曜日  
【席数】カウンター／6席・テーブル／4席・座敷／無し  
【住所】宮古市磯鶏沖10-1  
【電話番号】0193-77-3531

## 宮古市 よし寿司



## 和食の粋を堪能できる宮古駅近くの人気店

旬や季節を大切に地の魚を握っています。茶碗蒸しや焼き魚、酢の物などもお楽しみください。素材をいかした上品な味わいが好評です。

【営業時間】11時30分～14時・16時～21時30分(LO)  
【定休日】月曜日(予約状況により営業。電話にて要問合せ)  
【席数】カウンター／8席・テーブル／18席・座敷／40席  
【住所】宮古市保久田4-27  
【電話番号】0193-62-1017