

# OYSTERS

in minamisanriku

南三陸の“牡蠣”

南三陸の海で育まれた  
未来へつなぐ牡蠣

## 養殖の国際認証であるASC認証取得 (戸倉地区・志津川地区)

南三陸町は、2016年に日本で初めて水産物の持続可能性や環境問題の解決を目指す国際的な制度である「ASC認証」を戸倉地区の牡蠣で取得。2023年には志津川地区の牡蠣もASC認証を取得しました。漁業で生きるまちだからこそ、未来の子どものために海を守る様々な取り組みを行っています。

※ASC認証とは、水産養殖管理協議会(Aquaculture Stewardship Council)が管理運営する養殖に関する国際認証制度で、自然環境の汚染や資源の過剰利用の防止に加え、労働者や地域住民との誠実な関係構築を求めています。



冬の味覚を楽しむ  
三大祭り  
ラストイベント

(来場者特典)  
“蒸し牡蠣”  
3,000個  
無料配布!  
\*先着順

第3回  
ラムサール志津川湾

# 牡蠣祭り Oyster Festival

日時 2/25日 9:00~13:00

開催場所 志津川仮設魚市場

Fish-1グランプリ(国際水産物コンテスト)で全国2位の準グランプリを受賞した戸倉SeaBoysの“戸倉っかきドッグ”を限定100個販売



戸倉っかきドッグ



他イベント  
情報はこちら

ほかにも牡蠣を使ったメニューが勢揃い!  
牡蠣を堪能できること間違いなし!

南三陸は年間を通してイベントが盛りだくさん! 南三陸冬の三大祭りは、その中でも人気イベント。年末恒例のおすばで祭り、寒鯉祭り、牡蠣祭りを合わせて三大祭り。この時期しか味わえない旬をご堪能ください。

仙台からの  
アクセス

車で



有料区間ここまで▶ 無料区間▶

仙台東 I.C.

三陸自動車道 (27分)

鳴瀬奥松島 I.C.

三陸自動車道 (41分)

志津川 I.C.

一般道 (国道398号)

志津川  
仮設魚市場

## 南三陸町内宿泊施設

○ 志津川地区 ※料金例(1泊2食)			○ 入谷地区 ※料金例(1泊2食)		
1 民宿 下道荘	☎0226-46-6318	8,250円~	13 校舎の宿さんさん館	☎0226-46-5633	7,590円~
2 民宿 なか	☎0226-46-6309	8,800円~	14 南三陸まなびの里いりやど	☎0226-25-9501	8,580円~
3 明神崎荘	☎0226-46-6331	11,400円~			
4 農漁民宿末希の家	☎080-5003-6442	7,500円~			
5 南三陸ホテル観洋	☎0226-46-2442	14,340円~			
○ 歌津地区 ※料金例(1泊2食)			○ 戸倉地区 ※料金例(1泊2食)		
6 みんなでつくった小さな宿のん	☎090-3846-7880	11,000円	15 ペンション Oh! Ing	☎0226-46-8038	8,000円~
7 漁家民宿やすらぎ	☎0226-36-3670	10,800円~	16 民宿 津の宮荘	☎0226-46-9354	8,800円~
8 平成の森 宿泊施設	☎0226-36-3115	6,100円~	17 民宿 あおしま荘	☎0226-46-9755	11,000円~
9 民宿コクボ荘	☎0226-36-2245	8,800円~	18 民宿 なかしず荘	☎0226-46-9248	8,000円~
10 南三陸 民宿 清観荘	☎0226-36-2414	8,800円~	19 民宿 松波荘	☎0226-46-9815	8,800円~
11 高倉荘	☎0226-36-2357	8,800円~	20 神刺崎キャンプ場	☎0226-46-9221	1泊1,000円~ ※キャンプ泊
12 ニュー泊崎荘	☎0226-36-3315	10,000円~			

観光協会が運営する  
宿泊予約サイト

みなたび

●町内宿泊施設や体験の空き状況を検索可能  
●ここだけの限定プランを多数掲載





# 海と共に生きていく だからこそ環境に配慮した選択「ASC認証」

宮城県南三陸町では、東日本大震災発生後に何もかもなくなった場所から、どう漁業を再生していくか向き合ってきました。「海と共に生きていく」そう決めた漁師たち。2016年に WWFの協力を得ながら、戸倉地区で日本で初めて環境に配慮した国際認証 ASC認証を取得しました。そして、2023年に志津川地区でも ASC認証を取得することが出来ました。今回、漁師さんたちの想いを消費者の疑問に答える形でお伝えします。



お話を聞かせてもらった、  
(左から) 戸倉かき生産部会会長 後藤清広(清)さん、志津川かき養殖部会会長 遠藤剛昭(遠)さん  
若手漁師の佐々木祐輔(佐)さん、久保田涼平(久)さん、後藤伸弥(伸)さん  
左ページでは、()の中の略称で表記します。

Q 美味しい牡蠣の見分け方は？

殻付き牡蠣の場合は、横から見ても深さがある事です。細長いものより丸くこくて深さがあるものの方が美味しい牡蠣が入っています。殻を剥いた状態の牡蠣であれば、色がミルクの様な色のものが美味しいです。

Q 美味しい牡蠣が育つ条件ってありますか？

餌であるプランクトンが豊富なこと。海に繋がる山の環境が良い事。その環境を先代々守ってきているという事もあると思います。



Q 漁師として牡蠣を育てる上で「こだわり」は？

遠：牡蠣は海がつくってくれるものだから、牡蠣を傷つけないように丁寧に扱うこと。

清：シーズン中、生食で食べられる牡蠣を出せるように取り組んでいます。

伸：牡蠣は環境配慮の視点からも1年で育てることこだわっています。

久：なるべく大きく育つように工夫しています。

佐：手間をかける事、手間をかけた分美味しくなるのを感じています。

Q みなさんが牡蠣漁師をしている上で、嬉しいことは？

全：嬉しいことは、食べてくださるみなさんの「美味しい」の声です。

大変なことはなんですか？

遠：腰痛、肩こり。でも、働く上でストレスがないので楽しく働いています。

清：大変というより不安なことは、海の状態が急速に変わって影響が出ていることですね。

伸・佐：自然が相手なので丸1日休みがないのは大変ですね。

久：朝早いのは大変です。いつも朝1時

に起きています。朝じゃなくて深夜ですかね。

Q 震災からの復興で1番苦労したことは何ですか？

遠：すべてがゼロになった。苦労したというより感謝しかない。多くの方に手伝ってもらって、本当にありがたい。この先何があっても乗り越えられるなと思えました。

清：何もなくなって、直後は感情的にも落ち込んでましたが、再開に向けて動き出したら、それを苦労だとは思わずに進んでましたね。

Q 若手漁師の2人は、震災当時小学生でした。なぜ海の仕事を？

久：地元で働きたいと思ったからですね。

佐：海が好きだし、釣りが好きだから、自分にとって最高の仕事です。

温暖化の影響は？

その解決のために消費者ができることは？

清：ここ10年くらい温暖化の影響はありました。この1〜2年で海の温度も急速に高くなっていて、牡蠣の生育状況に

も影響が出てます。このままの状態だと10年後が心配です。

消費者のみなさんには、身近なところで環境に良いアクションをしてもらえたら、それが温暖化防止に繋がり、海の環境の変化を止めることにも繋がると思えます。また、私たちの様にASC認証などの環境に配慮した取り組みをしている商品を選ぶことも、海の環境を守ることになります。一つひとつの小さなことが海の環境に繋がると思うので、何年後も美味しい海の幸を食べられるように一緒に取り組みましょう。

Q 漁師のみなさんの将来的なビジョンや期待を聞かせてください。

遠：若い人たちが増えて欲しい。彼らの牡蠣を引連れてからも食べたいですね。

清：私たちの収入源でもあり、多くの人の食卓を豊かにする海を守って残していきたい。

伸：周りの若手に憧れられる様な仕事にしていきたいです。

久：まずは、自分1人でも安定してちゃんとお金を稼げるようになりたいですね。

佐：牡蠣が気温の変化に耐えられるようになりたいなと思っています。

Q 牡蠣の旬の時期は？

南三陸の牡蠣は、3月4月が1番美味しいです。この時期にぜひ生で食べてみてほしいです。

Q 牡蠣の殻は、どうするのですか？

畑の肥料にするように業者さんへお渡ししています。ASC認証には、廃棄物を適切に処理するという項目もあるので、循環するような仕組みで取り組んでいます。

Q 漁師さんならではの牡蠣の美味しい食べ方は？

- ・作業中のつまみ食い
- ・殻付き牡蠣を電子レンジで蒸し牡蠣に
- ・味噌汁
- ・BBQで炭火焼き
- ・お好み焼きの肉替わり

Q 南三陸の牡蠣の1番のウリは何ですか？

海が綺麗な場所ので育ち、環境に優しいやり方で育ったことですね。味は雑味がなくスッキリと生で食べやすい味です。





10. 牡蠣フライ定食  
愛情とボリュームたっぷりの満腹定食!

PURIPURI



8. 牡蠣オリーブオイル  
焼き丼(土日限定)  
プリプリのかきをオリーブ  
オイルでこんがり焼き、季  
節の野菜と一緒に。



5. 牡蠣バーガー  
気軽に牡蠣を楽し  
む!牡蠣フライにタ  
ルタルソースで楽  
しむバーガー。



KIRAKIRA

6. 牡蠣酢  
生に近い美味し  
さを楽しみたいお  
客様に贈る一品。

1. キラキラ  
冬のみかくづくし(2月末まで)  
三陸産の煮牡蠣、イクラ  
など11種類の具材が入  
った冬の贅沢丼。

minami  sanriku

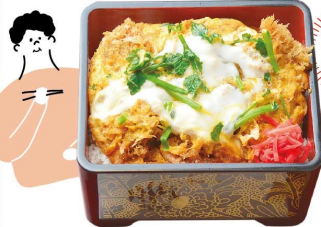
# 牡蠣

Gourmet Oysters! Menu

南三陸町に来たら食べたい  
牡蠣料理



9. 牡蠣パスタ  
宮城らしくセリとあわせて  
パスタは牡蠣との相性◎



11. 牡蠣玉とじ重  
ふりぶりの牡蠣を  
玉子でとじ、ふん  
わり仕上げました!



2. 牡蠣フライ定食  
お子様メニューや女性向  
けメニューもあり家族で  
訪れるのにおすすめ。

歌津ダイナミック  
ガバオライス  
海の恵みの幸、牡蠣  
や帆立、イカ、魚が  
たっぷり入った冬の  
大人気メニュー。

DYNAMIC



12. 牡蠣のホール焼き  
キャンパー向け新商品。  
キャンパーを楽しむ際  
は地元食材を楽しんで。

ATSUATSU



7. 牡蠣のホール焼き  
キャンパー向け新商品。  
キャンパーを楽しむ際  
は地元食材を楽しんで。

- 8. 山内鮮魚店  
☎ 8:00~17:00 ☎ 木曜日 ☎ 0226-46-2159
- 9. レストランシーサイド  
☎ 11:00~20:00 ☎ 不定休 ☎ 0226-46-2442
- 10. 農漁家れすとらん 松野や  
☎ 11:00~14:00 ☎ 水・日曜 ☎ 0226-46-4986
- 11. 創菜旬魚はしもと  
☎ 11:00~14:00/17:00~21:00 ☎ 月曜日、日  
曜日 ☎ 0226-29-6343
- 12. 和sian-cafe aimaki  
☎ 11:00~14:00/17:00~19:00※19:00以降  
予約 ☎ 水曜日 ☎ 0226-29-6809
- 13. 食飲笑うたつがね  
☎ 11:00~14:00/土日11:00~15:00※夜は予  
約のみ営業 ☎ 水曜日 ☎ 0226-28-9107
- 14. 季節料理志のや  
☎ 11:00~14:00/17:00~19:30 ☎ 火曜夜・水  
曜日 ☎ 0226-47-1688

- 1. かいせんどころ梁  
☎ 11:00~14:00/17:30~21:00※要予約  
☎ 水曜日 ☎ 0226-25-7126
- 2. 食楽しお彩  
☎ 11:00~14:00/17:00~21:00  
☎ 月曜日夜、火曜日 ☎ 0226-46-1087
- 3. そば処すがわら  
☎ 11:00~14:00/17:00~19:30  
☎ 月曜日夜・火曜日 ☎ 0226-48-5571
- 4. 食事処松原  
☎ 11:00~14:00/17:00~20:00  
☎ 月曜日(祝日の場合翌日) ☎ 0226-46-2433
- 5. マルセン食品  
☎ 8:30~16:00 ☎ 水曜日 ☎ 0226-46-5355
- 6. 弁慶館  
☎ 11:00~15:00 ☎ 木曜日 ☎ 0226-46-5141
- 7. 神割崎キャンプ場  
☎ 9:00~18:00 ☎ 火曜日 ☎ 0226-46-9221



14. 牡蠣フライ定食  
さっぱりとしたサラダと合  
わせて牡蠣フライを召し上  
がれ。ご飯大盛り無料。



13. 牡蠣天丼  
厳選した大きい牡蠣を使  
い店主が丁寧に揚げた天  
ぷらが決める天丼。



3. 牡蠣そば  
そばやがつくる地元  
で牡蠣がとれるから  
こそこの贅沢牡蠣そば。



4. 牡蠣フライ定食  
オーシャンビューの  
お店で、お腹いっぱい  
の体験を。



## 牡蠣の一口ピザ

### ○材料

牡蠣	4粒
餃子の皮	2枚
ピザ用チーズ	適量
バーニャカウダソース	小さじ2
オリーブオイル	少々

### ★バーニャカウダソース

牛乳	200cc
オリーブオイル	50cc
アンチョビフィレ	3枚
にんにく	2片

### ○牡蠣の一口ピザの作り方

- 1 水洗いをして水気をふき取った牡蠣をフライパンにオリーブオイルを敷き、軽く炒める。
- 2 オープンの天板に餃子の皮を並べてバーニャカウダソースを塗り、その上に牡蠣を並べてチーズをかける。200℃で5分ほどで完成。

### ○バーニャカウダソースの作り方

- 1 にんにくは、縦半分に切り芯を取り牛乳で15分～20分ほど柔らかく煮る。
- 2 牛乳から、にんにくを取りだし、オリーブオイル、アンチョビフィレと一緒にミキサーなどで混ぜ合わせて完成。

## 牡蠣鍋

### ○材料[2人前]

牡蠣	100g
白菜	100g
水菜	1/2束
長ネギ	1/4本
椎茸	2個
マイタケ	1/5パック
えのき茸	1/6パック
人参	1/8本

### ★牡蠣鍋のつゆ

カツオだし	300cc
みりん	25cc
薄口醤油	25cc

### ○作り方

- 1 牡蠣は塩水で洗う。
- 2 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に1、2を彩り良く盛り付け牡蠣鍋のつゆを入れ、ひと煮立ちしたら完成。

## 生牡蠣用ソース

### ○材料[牡蠣5個分]

### ★サルサソース

トマト(中)	1/2個
玉ねぎ	1/8個
パプリカ赤	1/4個
パプリカ黄	1/4個
ケチャップ	15g
塩コショウ	少々

### ★ヨーグルトソース

無糖ヨーグルト	50g
すりおろしにんにく	1/4片
マヨネーズ	15g
レモン汁	1/8個分
塩	少々
ブラックペッパー	少々

### ○サルサソースの作り方

- 1 トマト、玉ねぎ、パプリカは粗みじん切りにする。
- 2 1とケチャップと塩コショウをボウルで混ぜ合わせて完成。

### ○ヨーグルトソースの作り方

材料をすべてボウルに入れて混ぜ合わせたら完成。

※殻付き牡蠣は、牡蠣剥きナイフなどで開けて水洗いをして水気をふき取ってからソースをかけて食べてみてくださいね♪



OUCHI de OYSTER

### 牡蠣桜焼し

(山内鮮魚店)

『焼製香と牡蠣の旨味に手が止まらない。』ふっくら濃厚な、究極の牡蠣のスマークです。

お家で楽しめる  
カンタン牡蠣レシピ3選

OUCHI de OYSTER

牡蠣のバターパテ  
(南三陸ワイナリー)

パケットに合う牡蠣の濃縮した味が楽しめるパテ。原料はすべて戸倉地区の牡蠣を使用。

OUCHI de OYSTER

三陸かきの  
炊き込み御飯の素(丸荒)

炊くだけで旬の牡蠣の美味しさそのままに、ふっくらとお召し上がりいただけます。

### 牡蠣が 買える南三陸のお店

牡蠣を南三陸町内でお魚屋さん一覽  
\*旬の時期以外、漁の状況によって取り扱いのない場合がございます。ご了承ください。



牡蠣の剥き方  
Youtube動画は  
こちら