



**1. わんこそば**  
盛岡市・花巻市  
Wanko Soba/Morioka City, Hanamaki City, etc.  
小分けにしたそばを薬味と一緒に、何杯食べられるか挑戦するのも楽しい。  
Soba noodles served with various toppings in small bowls, see how many bowls you can eat!

**2. 盛岡冷麺**  
盛岡市  
Morioka Jajamen/Morioka City  
コシの強い麺と、牛骨などからとった濃厚スープの組み合わせが絶妙。  
A perfect harmony of chewy noodles and a thick soup made with beef bone stock.

**3. 盛岡じゃじゃ麺**  
盛岡市  
Morioka Jajamen/Morioka City  
遠かい平打ち麺に特製の肉みそをからめて食べる。  
Flat noodles served with a special meat miso paste.

**海産物 三陸沿岸**  
Seafood/The Sanriku Coast  
三陸で水揚げされた、新鮮な旬の海産物を存分に堪能することができます。  
You can enjoy freshly caught seasonal seafood to the full in Sanriku.

**いわて短角牛 久慈市・岩手町**  
Shorthorn Beef/Kuji City, Iwazumi Town, etc.  
脂肪分が少ないヘルシーな赤身肉は、かみしめる食感と肉の旨さが特徴で、かわばしにおいしいが広がる。  
This healthy, low-fat red meat is characterized by its chewy texture and deliciousness. The more you chew, the more delicious it becomes.

**いわて純精米**  
全城  
Iwate-Junjimai (rice)/All Areas  
岩手の大地で丹精込めて育てられた「いわて純精米」。平成28年に「銀河のしずく」、翌年に「金色の風」が誕生した。  
Iwate Junjimai Rice is grown in the land of Iwate with great care. The Ginga no Shizuku brand was launched in 2016, and the Konjiki no Kaze brand the following year.

**南部煎餅 盛岡市・二戸市**  
Nambu Sembei/Morioka City, Ninobe City, etc.  
ゴマやピーナッツと共に焼き上げた素朴な小麦粉の煎餅、チョコレートやイカなど新しい味も登場し、人気の岩手土産の定番。  
Nambu Sembei are simple crackers made with flour dough with sesame or peanut. New varieties such as chocolate and squid sembei have been added as well.

**まめぶ久慈市**  
Mamebu/Kuji City  
連続テレビ小説「あまちゃん」に登場した久慈の郷土料理。貝だんごさんのよう汁と、くるとみ黒砂糖を包んだ団子「まめぶ」が絶妙の味わい。  
Local cuisine from Kuji was featured in the TV drama series 'Ama-chan'.

**早採りわかめ 三陸沿岸**  
Hayadori Wakame/The Sanriku Coast  
1〜2月の産期に収穫されるシャキシャキの早採りわかめは、しゃぶしゃぶやお刺身がおすすめ。  
Wakame picked during the bitter cold has a great texture and is delicious both lightly boiled and raw.

**ひつつみ 全城**  
Hitsumi / All Areas  
岩手の郷土料理の一つ、小麦粉をこねて引き伸ばし、ちぎったものを野菜や肉とともに汁で煮出す。  
Hitsumi is a soup with meat, vegetables, and hand-shredded pieces of flour dough.

**前沢牛 奥州市**  
Maesawa Beef/Oshu City  
良質な飼料を用い、丹精込めて飼育した最高品質の牛肉。世界に認められたまぜステーキ、すき焼き、寿司など堪能したい。  
This top-quality beef comes from cattle raised with utmost care on high-quality forage. Enjoy its world-class flavor in dishes such as steak, sukiyaki, and sushi.

**餅料理 一関市他 奥南地域**  
Mochi Cuisine/Ichinoseki City and Other Southern Areas  
一関地方では年中行事や冠婚葬祭で餅料理をふるまう。緑色の餅やかなずら花やじゅうね(江豆マ)など、餅の食べ方は300種以上と多。  
In the Ichinoseki area, over 300 types of mochi (rice cake) dishes are served at various events throughout the year.

**遠野ジンギスカン**  
遠野市  
Tono Genchis Khan BBQ /Tono City  
パケツをコンロとするスタイルで、アウトドアで気軽に楽しめる。お店ごとに肉の切り方やたれの味付けなど、こだわりや個性が光る。  
With a bucket used as the stove and grill, you can easily enjoy this style of lamb BBQ outdoors. Each restaurant has its own particular and original way of serving it, including how to cut the meat and the seasoning of the sauce.

**いわての工芸**  
Traditional crafts of Iwate  
漆器、陶器、木工、金工、織物、染物、紙工、など、いわての伝統工芸は数多くあり、それぞれが独特の美しさと個性をもち、日常に欠かせないものとして愛されています。  
With its origins in the days of the Oshu-Fujiwara Hirazumi, Hidehira-nuri products, the most famous of which are the bowls, are characterized by their cloud-shaped patterns and gold leaf foil.

**秀衡塗 平泉町・一関市**  
Hidehira-nuri Lacquerware/Hirazumi Town, Ichinoseki City  
その起源は奥州藤原氏の時代に遡るといわれる。雲形の文様、金箔が特徴で、秀衡塗が特に知られている。  
This lacquerware has been handed down the generations in Japan's number one lacquer producing area. Their simple and easy-to-use design makes them "lacquerware for everyday life".

**浄法寺塗 二戸市・盛岡市**  
Joboji-nuri Lacquerware/Ninobe City, Morioka City  
日本一の漆産地に伝わる漆器、シンプルで使いやすいデザインの「暮らしの器」。  
This lacquerware has been handed down the generations in Japan's number one lacquer producing area. Their simple and easy-to-use design makes them "lacquerware for everyday life".

**いわてのお酒**  
Alcohol in Iwate  
岩手の上質な米や水と、日本三大杜氏「南部杜氏」の技術と伝統がおいしい清酒を作り上げている。  
Delicious sake is made in Iwate due to Iwate's high-quality rice and water as well as the techniques and traditions of Niinabe Toji, one of the three major Japanese Toji (Sake brewmaster).

**日本酒 全城**  
Japanese Sake/All Areas  
岩手は上質な米や水と、日本三大杜氏「南部杜氏」の技術と伝統がおいしい清酒を作り上げている。  
Delicious sake is made in Iwate due to Iwate's high-quality rice and water as well as the techniques and traditions of Niinabe Toji, one of the three major Japanese Toji (Sake brewmaster).

**ワイン 全城**  
Wine/All Areas  
岩手はぶどう生産に適した気候風土に恵まれ、ワイン生産が盛ん。個性的なワイナリーがいくつもある。  
Iwate is blessed with a climate suitable for grape production and wine production is thriving here. There are many unique wineries.

**地ビール 全城**  
Micro-brew beer/All Areas  
岩手県はホップの生産量日本一。県内各地に醸造所があり、個性豊かなビールが楽しめる。  
Iwate Prefecture has the largest production of hops in Japan. There are breweries all over the prefecture and you can enjoy unique local beers.

**いわての温泉 Hot Springs**

**花巻温泉郷 花巻市**  
Hanamaki Hot Springs/Hanamaki City  
東北有数の規模と快湯を備えた温泉旅館。湯治場として人気の地である温泉など、個性豊かな温泉がエリア内に多数点在する。  
There is a variety of hot springs in the area, such as those of the largest and most luxurious hot spring inns in Tohoku, and a must-hot spring which is popular as a therapeutic retreat.

**夏高高原温泉郷 北上市**  
Geto Kogen Hot Springs/Kitakami City  
ブナ原生林に囲まれた秘湯・夏高温泉はじめ、入湯、瀬水、水神などの温泉が点在。  
Geto Hot Spring is known as a secluded hot spring surrounded by virgin beech forest.

**湯田温泉 西和賀町**  
Yuda Hot Springs/Nishiwaga Town  
全国でも珍しい駅舎に温泉のある「ほつとゆた」東北初の砂風呂「砂ゆっこ」などユニークな温泉がある。  
There are unique hot springs such as Hotta Yuda, located inside a train station, and the first sand bath in the Tohoku region.

**一関温泉郷 一関市**  
Ichinoseki Hot Springs/Ichinoseki City  
栗駒山から流れる磐井川沿いに、祭時温泉、山王山温泉、厳美温泉など泉質の異なる温泉宿が点在。  
Along the Iwai River, there are a number of hot spring inns with different types of spring water.

**岩谷堂 奥州市・盛岡市**  
Iwayado Tansu Chests of Drawers/Oshu City, Morioka City  
漆、桐を主な材料とし、筆筒づくり、金具づくり、漆塗りのそれぞれの職人により手づくりの。壁や彫金の繊細さが見事。国の伝統的工芸品に指定。  
Made by the teamwork of craftsmen specializing in chest-making, metalworking, and lacquering, Iwayado Tansu are sturdy chests of drawers made of zelkova or paulownia, with refined metal fittings and ornaments. Designated as a national traditional craftwork.

**南部鉄器 盛岡市・奥州市**  
Nambu-Tekki Ironware/Morioka City, Oshu City  
国の伝統的工芸品第1号。モダンなデザインの鉄器が海外でも人気を得ている。  
Nambu-Tekki, the first item to be designated as a national traditional craftwork, is gaining popularity abroad for its modern design.

**金田一温泉 二戸市**  
Kintaichi Hot Springs/Ninobe City  
南部藩の湯治場だったことから、「侍の湯」とも呼ばれている。座敷わらし伝説の地としても知られる。  
This spring is also called "Samurai-no-Yu" because it was a hot spring resort for the Niinabe Clan. It is also known as the home of the legendary Zashikwarashi spirit.

**盛岡つなぎ温泉 盛岡市**  
Morioka Tsunagi Hot Springs/Morioka City  
御所湖畔に和風旅館や近代的なホテルが立ち並び、盛岡の奥産敷といわれている。  
Known as Morioka's retreat, Iwate-style inns and modern hotels are located by Lake Goshoko.

**鶯宿温泉 雫石町**  
Oshuku Hot Springs/Shizukuishi Town  
鶯が癒を齎したと伝わる古湯で切り傷ややけどに効く。鶯宿川沿いに旅館が立ち並び風情豊かな温泉街。  
An old hot spring said to be effective for cuts and burns. A charming hot spring resort with inns along the Oshuku River.

**八幡平温泉郷 八幡平市**  
Hachimantai Hot Springs/Hachimantai City  
岩手山や八幡平の雄大な景色を望み、温泉ホテル、旅館、ペンションなど多彩な宿泊施設がある。  
A hot spring village with a great view of Mt. Iwate and Hachimantai and lodging facilities including hot spring hotels, Japanese inns, and cottages.

温泉	MAP	問合せ先	電話番号
奥中山高原温泉	C-3	一戸町観光協会	☎0195-33-2111
金田一温泉	B-3	金田一温泉旅館組合	☎0195-27-2540
盛岡つなぎ温泉	E-2	盛岡つなぎ温泉観光協会	☎019-689-2109
新安比温泉	C-2	八幡平市観光協会	☎0195-78-3500
藤七温泉	D-2	八幡平市観光協会	☎0195-78-3500
岩手山麓走り温泉	D-2	八幡平市観光協会	☎0195-78-3500
八幡平温泉郷	D-2	八幡平市観光協会	☎0195-78-3500
松川温泉	D-2	八幡平市観光協会	☎0195-78-3500
網張温泉	D-2	八幡平市観光協会	☎0199-692-5138
国見温泉	E-1	八幡平市観光協会	☎019-692-5138
玄武温泉	D-2	八幡平市観光協会	☎019-692-5138
岩手高倉温泉	D-2	八幡平市観光協会	☎019-692-5138
鶯宿温泉	E-2	八幡平市観光協会	☎019-692-5138
矢巾温泉	E-2	矢巾町観光協会	☎019-611-2605
花巻温泉郷	F-2	八幡平市観光協会	☎0198-29-4522
夏高高原温泉郷	F-1,G-2	北上観光コンベンション協会	☎0197-65-0300
一関温泉郷	H-1,2	一関市観光協会	☎0191-23-2350
焼石岳温泉ひめかた	H-2	奥州市観光物産協会	☎0197-22-7800
湯田温泉峡	F-1,G-1	西和賀町観光協会	☎0197-81-1135
岩手かねがき温泉郷	G-2	金ケ崎町観光協会	☎0197-42-2710
平泉温泉	H-2	平泉観光協会	☎0191-46-2110
大船渡温泉	H-5	大船渡市観光物産協会	☎0192-21-1922

**いわてのスキー場 Ski**

スキー場	市町村	MAP	電話番号
平庭高原スキー場	【久慈市】	C-4	☎0194-72-2700
村宮のへスキ場	【九戸村】	C-4	☎0195-42-2366
奥中山高原スキー場	【一戸町】	C-3	☎0195-35-3131
生田スキー場	【盛岡市】	D-3	☎019-683-1636
田山スキー場	【八幡平市】	C-2	☎0195-73-2650
安比高原スキー場	【八幡平市】	C-2	☎0195-73-5111
八幡平リゾートシラマスキー場	【八幡平市】	D-2	☎0195-78-2577
八幡平リゾート下倉スキー場	【八幡平市】	D-2	☎0195-78-3456
網張温泉スキー場	【雫石町】	D-2	☎0199-693-2211
岩手高原スノーパーク	【雫石町】	D-2	☎0199-693-4000
雫石スキー場	【雫石町】	D-2	☎0199-693-1111
花巻市別温泉スキー場	【花巻市】	F-2	☎0198-25-2711
夏高高原スキー場	【北上市】	G-2	☎0197-65-9000
赤羽根スキー場	【遠野市】	G-2	☎0198-65-3343
祭時スノーランド	【一関市】	H-1	☎0191-39-2020
国見平スキー場	【西和賀町】	H-2	☎0197-52-6611
志賀平スキー場	【西和賀町】	F-1	☎0197-85-2914
湯田スキー場	【西和賀町】	F-1	☎0197-82-2410