

# Aomori Kaido Soba あおもり 海道そば

## ご案内

「あおもり海道そば」とは、津軽半島の北端から夏泊半島にかけて、陸奥湾を望む海沿いで生産されていることから命名されました。この海沿いの産地は、県内でも有数の栽培面積を誇っています。生産者は、農薬を使用しないなど、安全・安心で環境にやさしい栽培で育てています。

## そばの栄養成分

そばの栄養成分と言えば、「ルチン」が有名ですが、主成分であるデンプン質の他に、良質なタンパク質やビタミンB群、ビタミンE、食物繊維など、様々な栄養成分が含まれています。

## そば湯

そばに含まれる栄養成分は水溶性のものが多く、そばを茹でている間に、その成分の一部が溶け出しています。「そば湯」を飲むことで、そばの香りや旨みを楽しみながら溶け出した栄養成分を摂取することができます。



## そば打ち体験

### 夏井田そば研究会 10

青森市大字羽白字富田190-4  
(JA青森あすなる営農支援センター)  
017-788-7625(会長:満江)

- そば打ち体験(要予約)
- そば粉 手打ち(※生麺、ゆで麺)
- ※12/28~12/30は午前中のみ、JA青森あすなる直売センターで限定販売

### 蓬田村そば打ち研究会 11

蓬田村大字郷沢字浜田136-76  
(蓬田村ふるさと総合センター)  
090-7064-6538(事務局:森)

- そば打ち体験(※要予約)
- ※予約受付は1週間前まで(受付時間は9:00~18:00)

※地図は中面のマップを参照ください。



そばの花

夏から初秋にかけて、  
そばの真っ白な花が咲き、  
風に揺れる姿が  
清々しさを演出します。

## そばの花言葉

- 「懐かしい思い出」
- 「喜びも悲しみも」
- 「あなたを救う」

かいどう

## あおもり海道そばブランド推進協議会

事務局 JA青森あすなる営農支援センター内

所在地 青森市大字羽白字富田190-4

電話 017-763-2017

●「あおもり海道そばブランド推進協議会」は、そばの生産者、営農組合の代表、地元のそば店、そば打ち研究会、製粉業者、雑穀販売店、青森市、東青地域県民局で構成されている協議会です。

食べ歩き  
GUIDE MAP

Aomori Kaido Soba



あおもり海道そばブランド推進協議会



そば処  
**正 嵐 ①**  
 青森市古川1丁目2-1(ニコニコ通り)  
 017-774-0837  
 ◎営業時間 11:00~15:00 17:00~21:00  
 土曜日11:00~21:00 日曜日11:00~17:30  
 ◎定休 日 火曜日  
 ◎駐車場 1台(駐車場券サービス有)



常にお客様に喜んでいただける店づくり・商品づくりを心掛けております。化学調味料を使っていないので安心して召し上がりください。夜は、のそばが付いた晩酌セットがおすすめです。

五代目 カネシメ蕎麦処  
**柿崎 ②**  
 青森市長島1丁目6-5(柳町通り)  
 017-722-4967  
 ◎営業時間 10:30~20:30  
 ◎定休日 日曜日  
 ◎駐車場 4台



創業明治30年。打ち立て、切り立てのしっかりとした「香り」、「歯ごたえ」、「喉ごし」をお楽しみください。価格とボリュームは一押しです。また、木のぬくもりが感じられる店内は座敷もあり、お子様連れでもくつろいで食事が楽しめます。

手打ちそば  
**扇屋 ③**  
 青森市浪館泉川33-7(金沢小学校通り)  
 017-739-3553  
 ◎営業時間 11:00~14:30  
 ◎定休日 火曜日  
 ◎駐車場 10台



昭和62年のオープン以来、上質で安全な食材をお客様にお出しすることを心掛けております。あomorい海道そばを石臼で自家製粉、その他の食材もできるだけ地元産を使用し、良質の食材を美味しくいただけるよう努力しております。

パティスリー  
**ジークフリート 金沢店 ④**  
 青森市浪館前田4丁目35-12(金沢小学校通り)  
 017-734-0141 <http://www.siegfried.jp/>  
 ◎営業時間 9:00~19:30 (月~土曜日) 9:00~19:00 (日・祝日)  
 ◎定休日 年中無休  
 ◎駐車場 14台



「二ハロール」 そば粉を使用したやわらかい生地と、そばの香りとそば茶のクコがあるクリームでロールしました。「十割クッキー」 そば粉を100%使用したクッキーで、ホロリとした食感とそば茶のプチプチがアクセントです。

そば・うどん処  
**大むら ⑤**  
 青森市浜田2丁目23-12(第二青森幼稚園通り)  
 017-729-3110  
 ◎営業時間 11:00~15:30  
 ◎定休日 火曜日(祝日の場合は翌日に振替休日)  
 ◎駐車場 8台



朝打ちのそばと、30年余り守り続けてきた「大むら」伝統のめんつゆとの相性は抜群の美味しさです！天ぷらはサクッとカリッと軽い仕上がり！当店自慢の一品です。

手打ちそば  
**無 垢 ⑥**  
 青森市新田2丁目19-10(フェリー大橋海側下)  
 017-766-1234  
 ◎営業時間 11:00~14:30(売り切れ終了)  
 ◎定休日 水曜日、第3木曜日  
 ◎駐車場 5台



そばは石臼で製粉したのを使用し、天ぷらの野菜等についてもできるだけ地元のものを使用するよう心掛けております。付け汁は鯉が利いた辛口が特徴です。また、店内は和モダンな空気が漂う落ち着いた雰囲気です。

JA青森あすなろ直売センター ⑨  
 青森市大字羽白字富田188-4  
 017-787-1988  
 ◎営業時間 9:00~15:00(1月~4月) 7:00~17:00(5-11・12月) 6:00~18:00(6-10月) 6:00~19:00(7~9月)  
 ◎定休日 12月30日(午後)~1月6日 ◎駐車場 有

「あomorい海道そば」の取扱商品

- 夏井田そば研究会の「そば粉」
- 農事組合法人羽白開発の「あomorい海道そば」(乾麺)、「蕎麦そうめん」(乾麺)
- 夏井田そば研究会の「手打ち生麺」 「ゆで麺」 ※(限定販売/12月28日~30日の午前中)
- ジークフリートの「二ハロール」「十割クッキー」



企業組合 (ぼんかどう)  
**あomorい万華堂 ⑦**  
 青森市松森2丁目13-1  
 017-741-1696  
<http://www.a-bankado.com/index.html>  
 ◎営業時間 14:30~19:30  
 (月曜日・火曜日・木曜日・金曜日)  
 ◎定休日 水曜日・土曜日・日曜日・祝日



農業を使わず生産された青森県産の雑穀を販売しております。また、あomorい海道そば等の雑穀を使用した弁当、おにぎり等の注文を承っております。

そば処  
**ひらない ⑧**  
 平内町大字浜子字掘替36-1(夜越山公園内)  
 017-756-5506  
 ◎営業時間 毎月第3日曜日 10:00~15:00 (売り切れ終了)  
 ◎駐車場 有



毎月第3日曜日だけ営業する蕎麦屋です。平内町産そば粉100%の更料十割そばを手頃な値段でお出しすることを心掛けております。瑞々しく弾力があり、なめらかな食感とそば本来の風味を御堪能ください。

