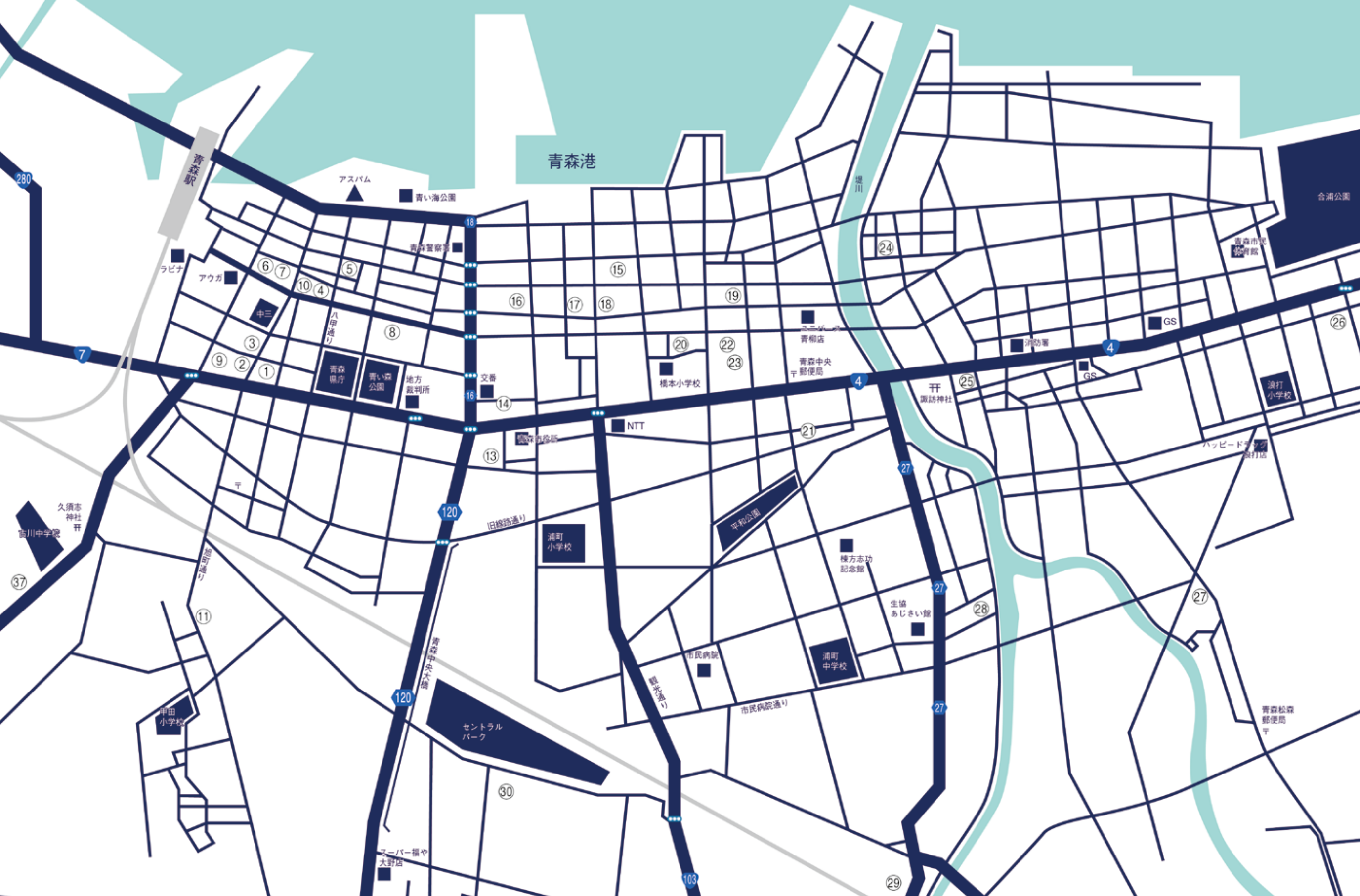




朝

昼

夜

この表記は、食命人メニュー提供の時間帯を、

🍴

この表記は、持ち帰り可を示しています。



1 居酒屋

朝 昼 夜 🍴

### 元祖足湯居酒屋 ひなげし

地魚と化学肥料を使わずに育てた野菜料理が自慢。

住所：青森市古川 1-16-6／電話：017-776-3740／定休日：第2日曜日  
営業時間：11:30-14:00（平日のみ昼営業） 17:30-24:00  
<http://hitosara.com/0006025014>



2 ラーメン

朝 昼 夜 🍴

### 煮干し中華専門店 つじ製麺所

添加物や保存料など使用せず完全自家製の煮干しラーメン専門店です。

住所：青森市古川 1-15-17／電話：017-721-2690／定休日：水  
営業時間：（平日）11:00-15:00、17:30-19:30（土日祝）11:00-16:00  
<https://ja-jp.facebook.com/NiboshiNoodle>



3 レストラン

朝 昼 夜 🍴

### 創作農家レストラン青〜い郷里

一食で30種類の野菜をいただけるよう工夫した日替り定食で健康に！

住所：青森市古川 1-14-3／電話：017-757-8085／定休日：木  
営業時間：10:00-19:00 ※弁当・オードブルは前日までに要予約  
<https://ja-jp.facebook.com/aoimori>

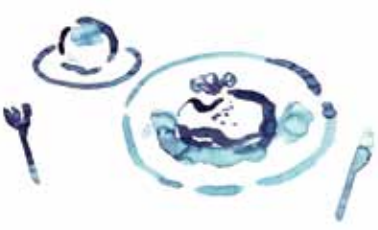
4 沖縄料理

朝 昼 夜 🍴

### ちゅら亭 青森アスパム通り店

豊かな青森県産食材と、沖縄県の食材・調理法で健康思考料理を提供。

住所：青森市新町 1-11-9 2階／電話：017-723-0335／定休日：日  
営業時間：17:00-24:00



5 レストラン

朝 昼 夜 🍴

### ホテル JAL シティ青森 ラ・セーラ

ランチは日替わりの魚と肉料理をご賞味ください。新鮮なサラダは食べ放題です。

住所：青森市安方 2-4-12／電話：017-732-2580／定休日：無休  
営業時間：6:30-10:00、11:30-14:00  
<http://www.aomori-jalcity.co.jp>

6 食事処

朝 昼 夜 🍴

### ホテルサンルート青森 北乃庵

和食の料理人が毎日手作りで提供しています。素材の味を生かした日替ランチメニューがおすすめ。

住所：青森市新町 1-9-8／電話：017-775-2321／定休日：土日祝  
営業時間：11:30-14:30  
<http://sunroute-aomori.com>

7 レストラン

朝 昼 夜 🍴

### ホテルサンルート青森 山石亭

朝食バイキングにて、旬の県産食材を使用した青森の郷土料理などをお楽しみいただけます。

住所：青森市新町 1-9-8／電話：017-775-2321／定休日：無休  
営業時間：6:30-9:30  
<http://sunroute-aomori.com>



8 レストラン

朝 昼 夜 🍴

### アートホテルカラー青森

身体にやさしくて、健康的なメニューの朝食です。

住所：青森市新町 2-5-6／電話：017-775-4311／定休日：無休  
営業時間：6:30-9:00  
<http://arthotelcolor.com>



9 食事処

朝 昼 夜 🍴

### 青森まちなかおんせん 和風レストラン ふる河亭

元気な一日を始められるよう、青森県産食材たっぷり栄養満点の朝食。

住所：青森市古川 1-10-14／電話：017-762-7577／定休日：無休  
営業時間：6:30-9:00、11:00-22:00

10 宴会場

朝 昼 夜 🍴

### （株）アラスカ

ご要望に応じて、青森県産食材や健康を意識したお料理をお出しします。

住所：青森市新町 1-11-22／電話：017-723-2233／定休日：無休  
営業時間：予約制  
<http://alaskajapan.com>



11 弁当／総菜

朝 昼 夜 🍴

### キッチンコンブリオ

海藻、出汁と藻塩で、薄味でも美味しい健康な日替わりお弁当提供中。

住所：青森市旭町 1-2-36／電話：017-752-8755／定休日：土日祝  
営業時間：10:00-14:00 ※10食以上のご注文は3日前までに要予約  
<https://www.facebook.com/kitchenconbrio>



12 寿司店

朝 昼 夜 🍴

### すし・うなぎ 権八

天然物の地魚にこだわり、からだに良い品を提供しています。

住所：青森市富田 1-17-10／電話：017-766-6633／定休日：水  
営業時間：12:00-13:30、17:00-22:00

13 レストラン

朝 昼 夜 🍴

### ラ・プラス青い森

化学調味料無添加で、素材本来の味を引き出します。

住所：青森市中央 1-11-18／電話：017-734-4371／定休日：無休  
営業時間：10:30-14:30、17:00-21:00  
<http://www.aomori-hka.com>





14 レストラン



## Restaurant Tera

農業を使わずに栽培された青森県産野菜を化学調味料無添加で味わえます。

住所：青森市本町 1-2-13 / 電話：017-762-7752 / 定休日：月  
営業時間：17:00-24:00  
<http://teranabe.com>



15 食事処



## アップルパレス青森 日本料理 京彩

野菜と魚を中心とした、体にやさしい月替り弁当があります。

住所：青森市本町 5-1-5 / 電話：017-723-5632 / 定休日：無休  
営業時間：11:00-14:30、17:30-21:30  
<http://apple-palace.com/restaurant/kyousai>



16 日本料理



## 日本料理 ももよ

旬の青森県産食材を余すことなく使いこなします。

住所：青森市本町 2-3-11 / 電話：017-776-5820 / 定休日：不定休  
営業時間：11:00-14:00、17:00-23:00  
<http://www.actv.ne.jp/~momoyo>



17 ダイニングバー



## ラツール

本格的な洋食ダイニングバー。動物性脂肪をつかわないメニューもあります。

住所：青森市本町 2-10-19 バッカスビル 2 階 / 電話：017-773-5596  
定休日：日祝 / 営業時間：17:00- 翌 1:30

18 ダイニングバー



## びいる亭 AOMORI

おいしくても、胃もたれしないヘルシーメニューがあります。

住所：青森市本町 5-3-23 オーロラ会館 2 階 / 電話：017-721-5227  
定休日：日 / 営業時間：17:00- 翌 1:00



19 カフェ



## SMILE & SPOON キッチンスタジオ

青森の食材を中心に使い、おだしや発酵食品で減塩、バランスのよいメニューを心がけています。

住所：青森市青柳 2-2-16 / 電話：017-773-2535  
定休日：月・日不定休 / 営業時間：11:00-14:00 (L.O)  
<https://ja-jp.facebook.com/smilespoon1>



20 レストラン



## レストラン La Vie

青森県産食材を生かした本格フレンチ。苦手な食材、食物アレルギーがありましたらスタッフまで。

住所：青森市橋本 1-8-19 / 電話：017-777-1757 / 定休日：日月  
営業時間：11:00-14:00、17:00-21:00



21 中華料理



## 中国料理 火山

こだわりの青森県産食材は湯通しで油分控えめ、化学調味料無添加で身体にやさしい中国料理

住所：青森市堤町 2-17-6 / 電話：017-773-7059 / 定休日：月  
営業時間：11:30-14:00、17:00-21:00

22 食事処



## ホテル青森 和食処みちのく

食材の個性を生かし、やさしい味に仕上げるようにこころがけています。

住所：青森市堤町 1-1-23 / 電話：017-775-4141 / 定休日：月  
営業時間：11:30-14:00、18:00-21:30  
<http://www.hotelaomori.co.jp>

23 レストラン



## ホテル青森 カフェレストラン スワン

丁寧に仕上げた浪岡産バサラコーンのスープはお持ち帰りできます。

住所：青森市堤町 1-1-23 / 電話：017-775-4141 / 定休日：無休  
営業時間：9:30-21:30  
<http://www.hotelaomori.co.jp>



24 食事処



## ふあんふあん

酵素玄米や旬の青森県産野菜を中心とした「まごわやさしい」定食を提供しています。事前注文でお弁当もお作りします。

住所：青森市港町 1-5-12 / 電話：017-741-6354 / 定休日：月土日祝  
営業時間：11:30-15:00



25 カフェ



## マクロビオティック茶や 橘

天然醸造の調味料や自然海塩を使い、特別栽培の青森県産野菜・穀物を季節に合わせて皮ごと調理。肉・魚・乳・卵は不使用。

住所：青森市栄町 1-5-11 / 電話：017-741-7202 / 定休日：日祝  
営業時間：11:30-19:00  
※グループまたは弁当注文数が多い時のみ 2 日前までに要予約  
<http://tachibanaya.jimdo.com>

26 弁当／総菜



## 自然食品の店あおぞら

栽培期間中、農業や化学肥料を使用していない米・野菜や調味料にこだわったお弁当があります。

住所：青森市浪打 1-16-10 / 電話：017-743-0824 / 定休日：月  
営業時間：(火 - 土) 9:30-19:00 (日祝) 9:30-18:30  
※前日までに要予約  
<http://park8.wakwak.com/~aozora/newpage1.htm>

27 弁当／総菜／食事



## あおもり万華堂

青森県産にこだわる雑穀専門店。あおもりダッタンそば(雑穀ごはん・和え物付)を提供します。

住所：青森市松森 2-13-1 / 電話：017-741-1696 / 定休日：土日祝  
営業時間：11:00-18:00

28

仕出し

朝昼夜🍱

えびすや

(株) 恵比須屋

個々のお客様ニーズに合った味付けや調理で、安心して食べやすい料理を心がけています。

住所：青森市松原 3-16-11／電話：017-734-6925

定休日：盆・正月／営業時間：9:00-17:00 ※前日までに要予約

http://www.ebisugao.co.jp

29

弁当／惣菜

朝昼夜🍱

アグリショップぶんべい

青森県産食材をふんだんに使った、農家のお母さんの手作り弁当。

住所：青森市奥野 4-15-32／電話：017-775-2372／定休日：月

営業時間：(火-土) 9:00-19:00、(日) 9:00-17:00

※前日までに要予約

http://www.bunbei.com

30

ラーメン

朝昼夜🍱

焼干しラーメン 旬麺

地元食材を生かして伝統の味を伝えたい。化学調味料無添加のラーメンはお子様連れにも人気。

住所：青森市桂木 3-1-1／電話：017-735-6768／定休日：火

営業時間：11:00-15:00

31

カフェ

朝昼夜🍱

ベジカフェ

Vege cafe ちゃまま

心と体を健やかに保つ、野菜を中心としたやさしい料理がいただけます。事前注文でお弁当もお作りします。

住所：青森市緑 1-12-29／電話：017-732-5206／定休日：日祝

営業時間：(月-木) 11:00-16:00 (金・土) 11:00-16:00、17:30-21:00

http://buket.ciao.jp/chamama/home

32

カフェ

朝昼夜🍱

青森中央学院大学カフェテリア

ヘルシーでからだも心も温まるランチをお出しします。

住所：青森市横内神田 12／電話：017-728-7166／定休日：土日祝

営業時間：11:00-13:30

33

カフェ

朝昼夜🍱

青森公立大学 ban cafe

雑穀と青森県産野菜にこだわったメニューがあります。

住所：青森市合子沢字山崎 153-4／電話：017-764-1555 (内線 322)

定休日：土日祝・冬季 (2-3 月)／営業時間：10:00 - 17:00

34

カフェ

朝昼夜🍱

国際芸術センター青森 ban cafe

雑穀と青森県産野菜にこだわったメニューがあります。

住所：青森市合子沢字山崎 152-6／電話：090-9740-2066

定休日：平日・冬季 (1-3 月)／営業時間：10:00 - 15:00

35

喫茶

朝昼夜🍱

T A L O

青森県産の山菜・野菜・お米を使い、季節感のあるお弁当に仕上げています。

住所：青森市三内丸山 117-58／電話：017-782-4800／定休日：日

営業時間：(12 月 -3 月) 11:00-18:00 (4 月 -11 月) 11:00-19:00

※当日朝までに要予約

36

居酒屋

朝昼夜🍱

居酒屋なるせ

だしをきかせて、体にやさしい料理をこころがけています。

住所：青森市浪館前田 3-6-45／電話：017-766-7741／定休日：水

営業時間：18:00-23:00

37

その他

朝昼夜🍱

障がい者就労支援事業所株式会社実

野菜たっぷり、だしのきいた適塩ランチ。

住所：青森市久須志 3-15-20／電話：017-752-0791

定休日：日・祝／営業時間：11:30-12:30

※前日までに要予約 (2 名限定)

38

レストラン

朝昼夜🍱

ゆ～さ浅虫 レストラン サンセット

栄養バランスを考えた、県産食材と天然だしのおいしい献立が人気です。

住所：青森市浅虫字蛸谷 341-19／電話：017-752-3339

定休日：無休

営業時間：(4 月 -11 月) 11:00-19:00 (12 月 -3 月) 11:00-18:00

http://www.jogakurakanko.jp/sunset/index.html

39

レストラン

朝昼夜🍱

青森県営浅虫水族館 レストランこころ

事前予約でヘルシー弁当をご用意します。

住所：青森市大字浅虫字馬場山 1-25／電話：017-752-3377

定休日：年末年始／営業時間：11:30-15:00

※ 2 日前までに要予約

40

弁当／総菜

朝昼夜🍱

あおもりコープフーズ

1 日の 3 分の 1 を目安に栄養バランスを考えた夕食弁当を、定期的に個人宅に宅配します。

住所：青森市大字野木字山口 164-68／電話：017-752-8181

定休日：土日／営業時間 9:00-18:00

※前週火曜までに要予約

41

その他

朝昼夜🍱

外ヶ浜活性化施設 そばの花

手打ち蕎麦のほか、蕎麦団子、串餅が好評。蕎麦打ち体験もできます。

住所：外ヶ浜町字平館太郎右衛門 226-1／電話：0174-25-2091

定休日：冬季 (12 月 -3 月)・平日／営業時間：8:00-15:00

※蕎麦打ち体験は随時受付 (2 日前までに要予約)





青森市街地および弘前市街地以外は  
グーグルマップをご覧ください。(巻末参照)



42 カフェ 朝 昼 夜

### 集会所 indriya

農業を減らし、化学肥料は不使用の青森県産米や野菜を中心に、肉魚を使わないごはん屋です。

住所：弘前市紙漉町 4-6 / 電話：0172-34-6858 / 定休日：日祝  
営業時間：11:00-18:00  
<https://www.facebook.com/indriya21>

43 カフェ 朝 昼 夜

### 萩原乳業 MILKHOUSE ROSAS

旬野菜がたっぷりとれるスープをお出しします。

住所：弘前市土手町 42 / 電話：0172-35-2203 / 定休日：木  
営業時間：10:30-18:00

44 カフェ / 弁当 朝 昼 夜

### P's

少しでも多くの野菜をおいしく、おなかいっぱい体と心も温まるような料理を提供したいです。

住所：弘前市南川端町 5 桜美苑南川端 1 階 / 電話：0172-36-7813  
定休日：土・第 4 日曜 / 営業時間：12:00-14:00  
※前日までに要予約

45 レストラン 朝 昼 夜

### 希望レストラン 和徳店

適塩と栄養バランスに配慮した日替わり定食は病院関係者が通う味。

住所：弘前市大字野田 2-2-1 / 電話：0172-33-5056 / 定休日：日祝  
営業時間：10:00-17:00

46 スナック 朝 昼 夜

### スナック福久

津軽の母の郷土料理をお出しします。

住所：弘前市新鍛冶町 46 GP アネックスビル 2F  
電話：0172-33-9538 / 定休日：日 / 営業時間：18:00- 翌 1:00  
※ 3 日前までに要予約  
<http://ryouin.rgr.jp/?p=225>

47 寿司店 朝 昼 夜

### 一休寿司

寿司の他、青森県産の魚介・野菜の良さを生かしたお料理もおすすめです。

住所：弘前市大字城東 2-1-3 / 電話：0172-28-1900 / 定休日：無休  
営業時間：11:00-22:00

48 惣菜 朝 昼 夜

### ファーマーズ・キッチン

地元野菜にこだわり、魚料理や発酵食といった日本人に合ったシンプルな和の基本食を提供したいです。

住所：弘前市外崎 1-2-2 / 電話：0172-88-8710 / 定休日：不定休  
営業時間：10:00-18:00



49 喫茶 朝 昼 夜

### けや木

心も体も元気になれる食を目指しています。コーヒーも美味しい喫茶店。

住所：弘前市桜ヶ丘 2-3-2 / 電話：0172-87-6890  
定休日：月・第 3 日 / 営業時間：10:00-18:00



50 食事処 朝 昼 夜

### アソベの森いわき荘 食事処 和土菜

昔ながらの竈で炊くご飯が、旬の食材を生かした料理を引き立てます。

住所：弘前市大字百沢寺沢 28-29 / 電話：0172-83-2215  
定休日：なし / 営業時間：17:00-21:00  
※ 2 日前までに要予約  
<http://www.iwakisou.or.jp>



51 食事処



## 弘前脳卒中センター レストラン扇

適塩で野菜がたっぷりの日替わり弁当と、だしのきいた麺類が人気。

住所：弘前市扇町 1-2-1 ／電話：0172-26-0977  
定休日：第 1・3・5 日・祝／営業時間：11:00-15:00

52 食事処



## 道の駅いかりがせき 御食事処 彩里

地産地消を心がけ、野菜を多く取り入れたメニューを提供しています。

住所：平川市碓ヶ関碓石 13-1 ／電話：0172-49-5025  
定休日：年末年始  
営業時間：(4 月 -11 月) 10:30-19:00 (12 月 -3 月) 10:30-18:00  
http://ikarigaseki.com

53 食事処



## 熱帯魚とお食事処 風の谷

全てのメニューにカロリー表示をしています。

住所：平川市館山上扇田 16-10 ／電話：0172-44-8839  
定休日：盆・年末年始／営業時間：11:00-14:30、17:00-20:45



54 レストラン



## コミュニティカフェでる・そーれ

津軽鉄道沿線とれた食材を中心に奥津軽ならではのメニューを提供。

住所：五所川原市大町 39 津軽鉄道棟 1 階／電話：0173-34-3971  
定休日：第 1・第 3 日曜／営業時間：10:00-16:00  
http://www.delsole-aomori.jp



55 弁当／総菜



## しかない惣菜店

子を思う母の家庭料理が原点。食材のいのちを感じるお総菜 20 種類からお好きなものを詰めてお弁当に。店内でもいただけます。

住所：五所川原市稲実稲葉 50-38 ／電話：0173-35-3236  
定休日：土日祝／営業時間：10:00-14:00  
http://shikanaisouzai.cloud-line.com

56 弁当／総菜



## （株）美味心房

青森県産食材をつかい、栄養バランスのとれた健康管理食弁当を提供。

住所：五所川原市稲実字米崎 68-5 ／電話：0173-26-7255  
定休日：年末年始／営業時間：8:00-17:00

57 食事処



## 農家レストラン ありがとう

あば（母）の味。ひばたんぼうどん、漬物を巻いたすしこ巻、薪ストーブを囲んであったか鍋もどうぞ。

住所：つがる市柏下古川絹川 111-3 NPO 法人 つがる夢庭志仙会  
電話：080-3146-8331 ／定休日：月・土／営業時間：10:00-15:00  
※一週間前までに要予約  
http://aomori-gt.com/gtm/040.html

58 食堂



## しゃりき温泉内 味覚道

青森県産食材をつかったお弁当を販売。

住所：つがる市車力町花林 48  
電話：0173-56-4126 ／定休日：火・第 2 月曜  
営業時間：11:00- 売切れ次第閉店

59 食事処



## 深浦町フィットネスプラザゆとり

地元のお母さんがつくる味。

住所：深浦町大字深浦字中沢 34-1 ／電話：0173-74-4514  
定休日：月／営業時間：10:30-13:30



60 日本料理



## 日本料理かぐら 十和田本店

旬食材と地産地消にこだわり、真心と鮮度、感謝を一皿に添えて提供します。

住所：十和田市東三番町 2-43 ／電話：0176-24-1123  
定休日：日・第 2 月曜／営業時間：17:00-23:00



61 カフェ



## コミュニティカフェ ハピたのかふえ

十和田市産の新鮮な野菜を中心に「気持ちもおなかもち幸せになる」メニューを提供しています。

住所：十和田市稲生町 15-24 パルコビル 4 階／電話：0176-23-0853  
定休日：日祝／営業時間：11:00-18:00（食事は 16:00 まで）  
http://www.hapitano.jp

62 カフェ／弁当



## ガーデンキッチン垂穂

「心と身体が喜ぶ食」をコンセプトに、旬の地元野菜を使い、塩・油・添加物を控えた料理を提供します。

住所：十和田市大字三本木字稲吉 15-221 ／電話：090-6627-1712  
定休日：日／営業時間：11:00-14:00(L.O.)  
※前日までに要予約  
http://amon.towada.jp/index.html



63 レストラン



## 農園キッチン ノースビレッジ

「青森の野菜と季節感を伝える」をコンセプトに、こころとカラダにやさしい料理と空間を提供しています。

住所：十和田市奥瀬栃久保 11-253 ／電話：0176-70-5955  
定休日：火  
営業時間：(平日) 11:00-14:30 (土日祝) 11:00-15:30  
http://novin.jp/restaurant

64 レストラン



## 渓流の駅おいらせ 奥入瀬ガーデン

野菜本来の味を楽しんでもらうため、油・塩分を控えた調理をしています。

住所：十和田市奥瀬栃久保 11-12 ／電話：0176-74-1121  
定休日：冬季（11 月下旬 -4 月中旬）／営業時間：11:00-15:00  
http://nanbunouen.net/free/buffe



65 カフェ



## カフェ・グリーンブリーズ

10 数種の青森県産野菜を低カロリー・薄味・低脂肪のスープや温野菜で提供。

住所：七戸町荒熊内 215-5 ／電話：0176-58-6966  
定休日：月／営業時間：11:30-18:00  
http://cafe-green-breeze.hp.gogo.jp





66 スナック



## スナックすみれ

旬の青森県産野菜を使った料理で、地域の方々の元気を支えます。

住所：七戸町字七戸 66 ／電話：0176-62-5825  
定休日：不定休  
営業時間：11:30-14:30（昼は予約制）、19:00- 翌 1:00  
※前日までに要予約



67 その他



## 七戸町かだれ田舎体験協議会

グリーンツーリズムに取り組む七戸町の農家等が運営している協議会です。  
四季おりおりに農業や自然とふれ合うことができるように、年4回のイベントを開催したり、田植えや野菜収穫体験、食文化体験、雪国体験などを行っています。  
農家民宿（食事付）のほか、いろいろのある談話室、厨房、浴室を備えた宿泊交流施設「かだれ天間林」（七戸町字花松林ノ根 35-1）もあり、各種体験と組み合わせて宿泊することができます。詳しくは事務局へお問合せください。要事前予約。宿泊のみ朝夕提供。

住所：七戸町字森ノ上 131-4 七戸町役場農林課（事務局）  
電話：0176-68-2116（事務局受付）／定休日：土日（事務局受付）  
営業時間：8:15-17:00  
<http://www.kadaretenma.com>



68 食事処



## 郷土料理 蔵

栽培期間中、農業や化学肥料を使用していない東北町産ヤーコンが入ったお料理や冷麺が定番。

住所：東北町字塔ノ沢山 94-1 ／電話：0175-63-3960  
定休日：日／営業時間：11:00-14:00、18:00-22:00



69 産直／惣菜



## 道の駅 おがわら湖

食命人・小笠原克子が栽培期間中農業を使用していない野菜でつくる、化学調味料無添加漬物を販売しています。

住所：東北町大字上野字南谷地 122 ／電話：0176-58-1122  
定休日：年末年始  
営業時間：（5月-10月）9:00-18:30 （11月-4月）9:00-17:30



70 カフェ



## 農家レストランまなかのカフェ

東北町の新鮮な野菜をふんだんに使った「目新しいけど懐かしい味」。茅葺きの空間でゆったり楽しんでいただけます。

住所：東北町字乙供山 123 みどりの大地とロマンの森公園内  
電話：080-6040-4769  
定休日：冬季（11月-5月）平成27年営業日未定  
営業時間：（6月-10月）11:00-15:00  
※5名以上は要予約 ※予約営業します（要相談）



71 カフェ



## カフェと雑貨 TuBo café

今日の食事が未来のお客様の身体につながるために、素直な味付けで心をこめてお作りします。

住所：おいらせ町青葉 2-50-2173 ／電話：0176-52-3621  
定休日：日祝／営業時間：11:30-16:00  
※大人数は2週間前までに要予約

72 寿司／弁当



## 小僧寿し 三沢1号店

発酵食の味噌にこだわる、八戸前沖さばの味噌煮弁当。

住所：三沢市中央町 4-3-11 ／電話：0176-53-3431 ／定休日：無休  
営業時間：10:00-20:00



73 居酒屋



## 飲み食い処ふく田

旬の食材を中心としたお料理に、漬物や味噌汁など発酵食をプラスしています。

住所：三沢市幸町 1-7-5 ／電話：0176-53-1492 ／定休日：日祝  
営業時間：11:30-14:00（平日のみ昼営業）17:00-23:00  
<http://fukuda-fukuda.jimbo.com>

74 沖縄料理



## ちゅう亭 三沢店

豊かな青森県産食材と、沖縄県の食材・調理法で健康思考料理を提供。

住所：三沢市幸町 1-1-4 ／電話：0176-58-7622 ／定休日：日  
営業時間：17:00-24:00

75 レストラン



## サテライト六戸 レストラン 4・6・8

青森県産食材をつかった日替り定食、お弁当を提供。

住所：六戸町大字大落瀬字坪毛沢 146 ／電話：0176-70-1800  
定休日：不定休／営業時間：11:00-15:00 弁当販売は 19:00 まで



76 食事処



## だるまや食の駅

お客様の健康を考え、旬の地元食材を中心とした和食でお迎えします。

住所：六ヶ所村尾駁字家ノ前 4-34 ／電話：0175-72-2477  
定休日：元旦  
営業時間：平日 11:00-14:00 土日祝 11:00-15:00、17:00-22:00

77 日本料理



## 日本料理かぐら 六ヶ所店

旬食材と地産地消にこだわり、真心と鮮度、感謝を一皿に添えて提供します。

住所：六ヶ所村大字尾駁字野附 61-16 ／電話：0175-72-4545  
定休日：日・第2月曜／営業時間：11:30-14:00、17:00-22:00



78 レストラン 朝 昼 夜

### ハ戸プラザホテル レストランジュノー

青森県産食材のいのちをおいしく食べてほしい。事前にシェフがお客様の要望を伺い、オリジナル料理を提供します。アレルギー等もご相談ください。

住所：ハ戸市柏崎 1-6-6 / 電話：0178-44-3121 / 定休日：なし  
営業時間：11:30-21:00 ※ 3 日前までに要予約



79 食事処 朝 昼 夜

### きたむら食堂

地域の野菜と丁寧にとった出汁の「食べるスープ」を日替わりで提供。セットのごはんは玄米か雑穀米を選べます。

住所：ハ戸市三日町 11-1 ハ戸ポータルミュージアムはっち 2 階  
電話：090-3644-6504 / 定休日：水・はっち休館日  
営業時間：11:00-18:00  
<https://www.facebook.com/kitamurasyokudou>



80 スーパー 朝 昼 夜

### 長崎屋ハ戸店

食の基本は米。店内でにぎるおにぎりや魚をつかった惣菜に力を入れています。

住所：ハ戸市江陽 2-14-1 / 電話：0178-47-0311 / 定休日：無休  
営業時間：10:00-23:00

三八地域、下北地域

81 沖縄料理 朝 昼 夜

### ちゅら亭 ハ戸店

豊かな青森県産食材と、沖縄県の食材・調理法で健康思考料理を提供。

住所：ハ戸市六日町 10 いわとくバルコ本館 1 階  
電話：0178-44-2678 / 定休日：日  
営業時間：(月 - 木) 18:00-25:00 (金土) 18:00-26:00

82 惣菜・仕出し 朝 昼 夜

### 菜心味

化学調味料に頼らず、丁寧に調理することで、おいしさを安心を提供します。ハ戸市内のシンフォニープラザ内カブセンターや J A アグリマーケットハ菜館で販売しています。

住所：ハ戸市大字田面木字上田面木 102 / 電話：090-9749-3800  
定休日：不定休 / 注文はいつでも受け付けます  
※ 2 日前までに要注文



83 レストラン 朝 昼 夜

### むつグランドホテル グラン・ブルー

旬の下北食材の個性を生かした、月替わりのヘルシーランチを提供。

住所：むつ市田名部下道 4 11 階 / 電話：0175-22-2331  
定休日：無休 / 営業時間：11:30-14:00  
<http://www.mghotel.jp>



84 レストラン 朝 昼 夜

### むつグランドホテル

自社農園の野菜サラダが人気の、「まごわやさしい」朝食を提供。

住所：むつ市田名部下道 4 / 電話：0175-22-2331 / 定休日：無休  
営業時間：朝食 7:00-9:00 ※ 2 日前までに要予約  
<http://www.mghotel.jp>

85 焼肉 朝 昼 夜

### 焼肉レストランー心亭 むつ店

お肉と一緒に、彩り鮮やかな野菜サラダも！

住所：むつ市大字田名部字槌川目 90-1 / 電話：0175-23-2989  
定休日：無休 / 営業時間：11:00-21:30

86 食事処 朝 昼 夜

### むつドライブイン

地元食材の地産地消にこだわります。大湊海軍コロッケが人気。

住所：むつ市大曲 3-7-16 / 電話：0175-22-4708  
定休日：第 2・第 4 日曜  
営業時間：(月 - 土) 9:00-19:30 (日) 10:00-19:30

87 居酒屋 朝 昼 夜

### 居酒屋ほそ川

お料理は女将におまかせ。出汁のきいた手作りの家庭料理を 10 品ほどお出しします。

住所：むつ市田名部町 1-7 / 電話：0175-22-4881 / 定休日：無休  
営業時間：19:30- 翌 1:00

88 民宿 朝 昼 夜

### 民宿 松ノ木

新鮮な魚介類と野菜を使い、昆布等の天然だしにこだわります。

住所：むつ市大畑町松ノ木 14-3 / 電話：0175-34-2467  
定休日：年末年始 / 営業時間：6:30-21:30 ※要予約

スーパー

### (株) ユニバース

県内のユニバース・U マート・パワーズ U・ビッグハウス湊店 全 32 店舗

「あおり食命人弁当」提供中！

住所：ハ戸市長苗代前田 83 - 1 (本部) / 電話：0178-21-1888 (代表)  
定休日：年末年始 / 営業時間：店舗により異なります



スーパー

### 紅屋商事 (株)

カブセンター青森店を除く県内店舗  
ベニーマート県内全店舗

「まごわやさしい」を意識したお弁当。食育情報も発信します。

住所：弘前市高田 4-2-10 (本部) / 電話：0172-29-5777  
定休日：年末年始 / 営業時間：店舗により異なります

スーパー

### (株) マエダ

県内全店舗

鰹と昆布の天然だしを使用した、手作りのお惣菜シリーズを提供しています。

住所：むつ市小川町 2-4-8 (本部) / 電話：0175-22-8333  
定休日：年末年始 / 営業時間：店舗により異なります

下北地域、スーパー



食命人のいるお店には、旬の食材をいかした「いのちを支える食」があります。  
「いのちを支える食」はこどもの健康を気遣うお母さんの家庭食がモデル。

- 食べる人の健康を考え、
- 身近でとれる旬の食材を余すところなく使い、
- 手間をかけ、
- 季節に合わせて献立や味付けを工夫し、
- 命をいただくことに配慮する

母親のような気持ちで、食材のいのちを食べる人に届ける料理人「あおり食命人」の誠実さとおいしさがつまった「いのちを支える食」が、元気な身体づくりを応援します。  
まずは、味わってみてください。

基本の 5 項目

- 1 バランスの良いメニューである
- 2 青森県産米を使用している
- 3 旬の青森県産野菜を使用している（季節により使用できない場合は国産野菜）
- 4 油脂を控えるよう工夫している
- 5 塩分を控えるよう工夫している

プラス α の 6 項目

- 6 食材を生かした調理法である
- 7 食材を無駄なく使う工夫をしている
- 8 天然醸造の味噌を使用している
- 9 本醸造の醤油を使用している
- 10 素材（野菜・きのこ・海藻・魚・肉等）の旨味を活用している
- 11 発酵食品を使用している

全ての店舗が上記の全項目を満たしているわけではありませんが、  
お店のジャンルや特性、料理人のこだわりによって、  
個性あるメニューがつくられています。



「あおり食命人」は、県が実施する食と健康に関する専門研修を修了した青森県内の  
外食・中食（スーパー・お総菜店等）事業者です。このロゴが目印！

googlemap で あおり食命人の食フェア第4弾の情報を調べられます！

1

<http://urx2.nu/fQX7>

インターネットでアクセス！

2

左のお店のリストから、気になるお店を探してクリック！

3

情報が見られます！

4

画面右下の【+】【-】で、マップを拡大縮小することができます。