

「いのちを支える食」の条件

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・海草・魚・肉等）の旨味を活用している
- 11 発酵食品を活用している

全ての店舗が上記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」のお店はこのロゴが目印！

あおり
食命人

「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。
健康的な食生活を、外食、お総菜から。
まずは、味わってみてください。

※「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
県内の外食・中食（スーパー・お総菜店等）事業者です。

外食店舗では、普段の「いのちを支える食」に加え、
「からだに優しいスープ」が登場！
スーパーやお総菜店では「適塩弁当（総菜）」が提供されます。
開催期間：平成25年10月4日（金）— 11月4日（月）

1

39-42

2-27

44

38

29-37

28

45-46

47

48-50

51

52

【お問合せ】

青森県農林水産部食の安全・安心推進課 あおり食命人育成事業担当
Tel 017-734-9354 Fax 017-734-8086
公式 Facebook：https://www.facebook.com/syokumeijin
公式ブログ：http://syokumeiji.exblog.jp/
ホームページ：http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/nourin/sanzen/syokumeijin.html

※ この印刷物は、30,000部作成し、印刷経費は1部あたり13円です。

あおり
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

青森市

1

道の駅浅虫温泉 レストランサンセット

青森市浅虫字蛸谷 341-19 (017-737-5151)

営業時間：4月 - 11月 11:00-19:00

12月 - 3月 11:00-18:00

定休日：第2木

昼

2

カフェレストラン銀河 (リンクステーションホール青森内)

青森市堤町1-4-1 (017-723-4630)

営業時間：11:00-15:00

定休日：第3月・年末年始

昼

3

Restaurant Tera

青森市本町1-2-13 (017-762-7752)

営業時間：11:00-14:00 17:00-23:00 (日は21:00)

定休日：月

昼 夜

4

TALO

青森市三内丸山 117-58 (017-782-4800)

営業時間：11:00-19:00 (19:00以降は応相談)

定休日：日

昼

5

アートホテルカラー青森

青森市新町2-5-6 (017-775-4311)

営業時間：朝食 6:30-9:00

定休日：無休

朝

6

日本料理 京彩 (アップルパレス青森内)

青森市本町5-1-5 (017-723-5632)

営業時間：11:00-14:30 17:30-21:30

定休日：無休

昼

7

(株) アラスカ

青森市新町1-11-22 (017-723-2233)

営業時間：予約制

定休日：無休

昼 夜

8

居酒屋なるせ

青森市浪館前田 3-6-45 (017-766-7741)

営業時間：11:30-14:00 (平日) 17:00-24:00

定休日：水 (夜のみ営業)

昼 夜

9

障がい者就労支援事業所 株式会社 実

青森市久須志 3-15-20 (017-752-0791)

営業時間：(受付時間) 8:30-17:30

定休日：日

昼

10

元祖足湯居酒屋 ひなげし

青森市古川1-16-6 (017-776-3740)

営業時間：11:30-14:00 (平日) 16:00-23:00

定休日：不定休 第2日曜日

昼 夜

11

オットービザ

青森市古川2-17-7-1 階 (017-752-8189)

営業時間：11:00-19:30

定休日：不定休

昼 夜

12

中華そば 泉一遠藤

青森市東大野2-13-1 ガイヤ青森中央店内
(017-729-8841)

営業時間：平日 9:00-16:00 土日 9:00-18:00

定休日：火

昼

13

中国料理 火山

青森市堤町2-17-6 (017-773-7059)

営業時間：11:30-14:00 17:00-21:00

定休日：月

昼 夜

14

日本料理 百代

青森市本町2-3-11 (017-776-5820)

営業時間：11:00-14:00 17:00-23:00

定休日：無休

昼 夜

15

びいる亭 AOMORI

青森市本町5-3-23 オーロラ会館2階 (017-721-5227)

営業時間：17:00- 翌 1:00

定休日：日

夜

16

和食処みちのく (ホテル青森内)

青森市堤町1-1-23 (017-775-4007)

営業時間：11:30-14:00 18:00-21:30

定休日：月

昼 夜

17

カフェレストラン スワン (ホテル青森内)

青森市堤町1-1-23 (017-775-4007)

営業時間：9:30-21:30

定休日：無休

昼 夜

18

ラ・ギャレット・アラスカ

青森市浜田1-14-1 イトーヨーカドー青森店 2F
(017-762-3283)

営業時間：10:30-20:00

定休日：イトーヨーカドー青森店と同様

昼 夜

19

ラ・プラス青い森

青森市中央1-11-18 (017-734-4371)

営業時間：10:30-14:30 17:00-21:00

定休日：無休

昼 夜

20

ラツール

青森市本町2-10-19 バッカスビル 2F
(017-773-5596)

営業時間：17:00- 翌 1:00

定休日：日祝

夜

21

魚鰻 権八

青森市富田1-17-10 (017-766-6633)

営業時間：12:15-13:00 17:00-22:00

定休日：水

昼 夜

22

マクロビオティック茶や 橋

青森市栄町1-5-11 (017-741-7202)

営業時間：11:00-17:00

定休日：日祝

昼

23

レストラン La Vie (ラヴィ)

青森市橋本1-8-19 (017-777-1757)

営業時間：11:00-14:00 17:00-22:00

定休日：日月

昼 夜

24

ふあんふあん

青森市港町1-5-12 (017-741-6354)

営業時間：11:30-15:00

定休日：月土日祝

昼

25

Vege cafe ちゃまま

青森市緑1-12-29 (017-732-5206)

営業時間：11:00-16:00

定休日：日祝

昼

26

(株) 恵比須屋

青森市松原3-16-11 (017-734-6925)

営業時間：9:00-17:00

定休日：盆・正月

昼 夜

27

アグリショップぶんべい

青森市奥野4-15-32 (017-775-2372)

営業時間：9:00-19:00

定休日：月

昼 夜

弘前市

28

(有) ゆめりんご

弘前市悪戸字芦野 156-1 (0172-87-6477)

営業時間：10:00-16:00 冬期間は要問合せ

定休日：水

昼

29

焼き鳥ダイニング樽満 城東店

弘前市外崎1-3-12 (0172-26-2590)

営業時間：17:00-24:00

定休日：無休

夜

30

一休寿司

弘前市城東2-1-3 (0172-28-1900)

営業時間：11:00-22:00

定休日：無休

昼 夜

31

月島もんじゃ

弘前市石渡4-16-1 (0172-33-0607)

営業時間：平日 17:00-21:00 土日祝 11:00-21:00

定休日：月

昼 夜

32

萩原乳業 MILKHOUSE ROSAS

弘前市土手町42 (0172-35-2203)

営業時間：10:30-18:00

定休日：無休

昼

33

スナック福久 (ふく)

住所：弘前市新鍛冶町46 GP アネックスビル2F
(0172-33-9538)

営業時間：18:00- 翌 1:00

定休日：不定休

夜

34

レストラン扇

弘前市扇町1-2-1 (0172-26-0977)

営業時間：平日 11:00-15:00 土日 11:00-13:30

定休日：第1・3・5日

昼

35

あじふく

住所：弘前市外崎3-1-3 (0172-88-8332)

営業時間：11:00-20:00

定休日：火

昼 夜

36

café de kuu

弘前市田町5-6-2-2 階 (0172-36-2291)

営業時間：月 11:00-16:30

火 - 土 11:00-16:30、18:00-21:00

定休日：日

昼 夜

37

集会所 indriya

弘前市紙漉町4-6 (0172-34-6858)

営業時間：11:00-18:00

定休日：日祝

昼

38

紅屋商事 (株)

※ 県内ベニーマート・カプセンター店舗
(カプセンター青森店を除く)

弘前市高田4-2-10 (本部) (0172-29-5777)

営業時間：店舗により異なります

定休日：年末年始

昼 夜

五所川原市

39

津軽金山焼 レストラン山の風

五所川原市金山字千代鶴 5-79
(0173-29-2447)

営業時間：10:00-21:00 (ディナーは要予約)

定休日：無休

昼 夜

40

コミュニティカフェでる・そーれ

五所川原市大町39 津軽鉄道 (株) 1 階 (0173-34-3971)

営業時間：10:00-16:00

定休日：不定休

昼

41

しかない総菜店

五所川原市稲実稲葉 50-38 (0173-35-3236)

営業時間：10:00-14:00

定休日：土日祝

昼 夜

42

(株) 美味心房

五所川原市稲実米崎 68-5 (0173-26-7255)

営業時間：10:30-17:00

定休日：年末年始

昼 夜

鱒ヶ沢町

43

スーパーとびしま

西津軽郡鱒ヶ沢町舞戸町字上富田 149-2
ショッピングセンターパル内 (0173-72-2141)

営業時間：9:00-20:00

定休日：元日

昼 夜

藤崎町

44

津軽路蕎麦処 そばの矢車

南津軽郡藤崎町水木字水元 77-1 (0172-65-4130)

営業時間：11:00-21:00

定休日：第2火

昼 夜

むつ市

45

むつグランドホテル

むつ市田名部下道4 (0175-22-2331)

営業時間：朝食 7:00-9:00

定休日：無休

昼 夜

46

グラン・ブルー (むつグランドホテル内)

むつ市田名部下道4 むつグランドホテル 11 階
(0175-22-2331)

営業時間：11:45-14:00 17:00-21:00

定休日：無休

朝 昼 夜

六ヶ所村

47

だるまや食の駅

上北郡六ヶ所村尾駁字家ノ前 4-34 (0175-72-2477)

営業時間：平日 11:00-14:00

土日祝 11:00-15:00 17:00-22:00

定休日：元日

朝 昼 夜

七戸町

48

七戸町かだれ田舎体験協議会

上北郡七戸町字森ノ上 131-4

七戸町役場農林課 (事務局) (0176-68-2116)

営業時間：(事務局受付) 8:15-17:00

定休日：(事務局受付) 土日

朝 昼 夜

49

スナックすみれ

上北郡七戸町字七戸 66 (0176-62-5825)

営業時間：11:30-15:00 (不定期) 19:00- 翌 1:00

定休日：不定休

昼 夜

50

カフェ・グリーンブリーズ

上北郡七戸町荒熊内 215-5 (0176-58-6966)

営業時間：11:30-19:00

定休日：月

昼 夜

十和田市

51

レストラン「ルグラン」(十和田富士屋ホテル内)

十和田市東三番町1-6 (0176-22-7111)

営業時間：11:00-14:30 17:00-21:00

定休日：無休

昼 夜

八戸市

52

(株) ユニバース

※ 県内のユニバース及びU マート全店舗・
ビックハウス漢店・パワーズU十和田店

住所：八戸市長苗代前田 83 - 1 (本部)

営業時間：店舗により異なります

定休日：年末年始

昼 夜

持ち帰り OK

要予約

朝 朝メニュー有

昼 昼メニュー有

夜 夜メニュー有