

MIYAKO 宮古 周遊 スポット

宮古市を中心に、三陸沿岸や岩手県内の見どころを巡ってみませんか。世界遺産や、自然景観、地元の人とのふれあいを楽しむまち歩きなど、おすすめのスポットが満載です。



盛岡市

岩手県の県庁所在地である盛岡市。東北新幹線の駅があり、宮古市までの鉄道、バスの起点となります。歴史的建物や城跡が残る盛岡は、まち歩きにも最適です。



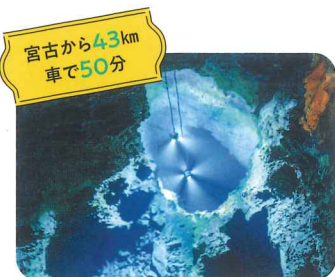
遠野市 (伝承園)

『遠野物語』で知られる遠野市。オシラ堂が有名な遠野伝承園や、山里の暮らしを伝える遠野ふるさと村、河童伝説が残るカッパ淵など見どころがいっぱい。



久慈市 (小袖海岸)

ドラマ『あまちゃん』のロケ地で有名な久慈市。日本一の琥珀産地としても知られ、内陸部の山形エリアには白樺林で知られる平庭高原があります。



岩泉町 (龍泉洞)

日本三大鍾乳洞のひとつ龍泉洞がある岩泉町。全国から注文が寄せられる岩泉ヨーグルトや、町中心部の「うれいら商店街」のまち歩きも人気です。



田野畑村 (北山崎)

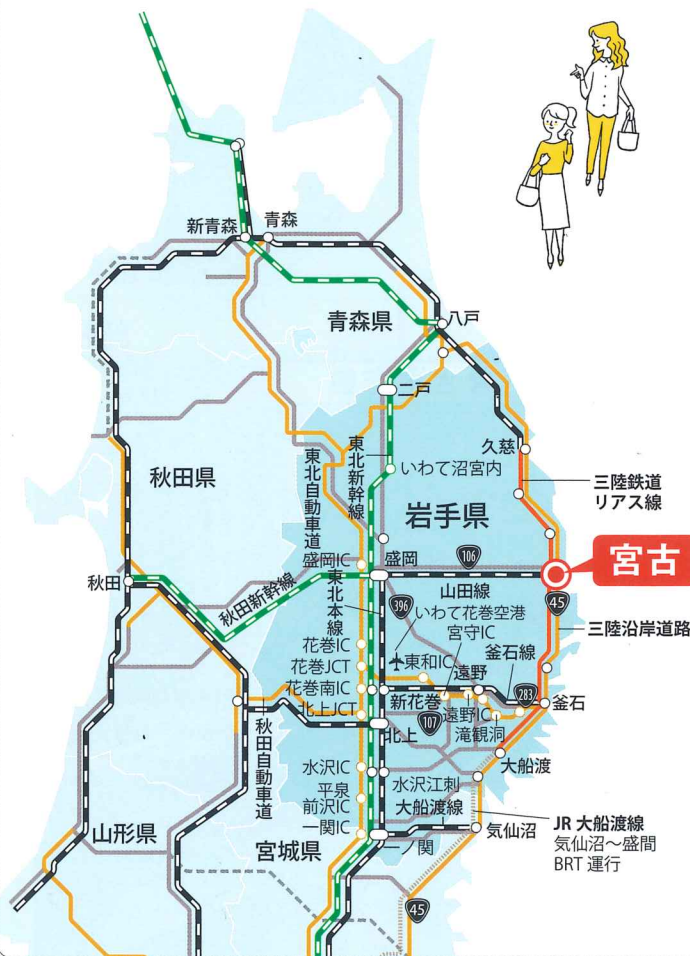
200m級の断崖絶壁が連なる北山崎は、三陸復興国立公園の岩手県北部を代表する景勝地です。断崖を海から望む「サツパ船アドベンチャーズ」が人気。



平泉町 (世界遺産平泉)

世界遺産のまち平泉。奥州藤原氏の黄金文化を今に伝える中尊寺金色堂や、浄土庭園で知られる毛越寺などを巡る旅へ。義経北行伝説の出発点でもあります。

Access アクセスガイド



鉄道		
東京	約2時間10分 (東北新幹線)	盛岡
盛岡	約2時間20分 (山田線)	宮古
花巻	約35分 (東北本線)	盛岡
平泉	約1時間20分 (東北本線)	盛岡

飛行機		
札幌	約55分	花巻
名古屋	約1時間10分	
大阪	約1時間20分	
福岡	約2時間5分	
神戸	約1時間30分	

※花巻空港から盛岡駅までバスが出ています。

バス・自動車		
浦和IC	約500km	盛岡南IC
仙台港北IC	約227km	宮古中央IC
盛岡南IC	約82km	宮古
東京	約9時間	
盛岡	約1時間40分	
盛岡	106バス (特急の場合)	

交通機関	
宮古駅	63-7727
三陸鉄道お問合せ	62-8900
岩手県北バス宮古営業所	64-6060
岩手県北バス宮古駅前案内所	62-3620

タクシー	
三社タクシー	62-4321
川崎タクシー	62-3337
マルヨシタクシー	64-1212
クボタクシー	67-2121
津軽石タクシー	67-2323
真崎タクシー	87-2727
川井交通	76-2026

レンタカー・貸切バス	
駅レンタカー宮古営業所	65-6556
トヨタレンタリース岩手宮古駅前店	64-0100
宮古観光ドライブ倶楽部	62-2205
日産レンタカー宮古駅前店	77-4723
オリックスレンタカー三陸宮古駅前店	77-5601
リアス観光	62-7075
岩手県北バス宮古営業所	64-6060
東日本交通宮古営業所	87-3188

いわて

みやこ

宮古

岩手県 宮古市 観光ガイドブック

MOVIE

宮古市の魅力
を動画で
体感



いい色
いろいろ、
宮古色。



本州最東端のまち

Miyako

観光に関する
お問合せ

宮古市産業振興部観光課 <https://www.city.miyako.iwate.jp>
〒027-8501 岩手県宮古市宮町一丁目1番30号
☎ 0193-68-9091 (土日祝日を除く) FAX 0193-63-9120



一般社団法人宮古観光文化交流協会 <https://kankou385.jp/>
〒027-0052 岩手県宮古市宮町一丁目1番80号
☎ 0193-62-3534 FAX 0193-62-7030





マップ&宿泊ガイド

一日だけじゃ回れない宮古の見どころ・お楽しみどころ。
 宿泊して、食べて飲んで思いっきり羽根を伸ばしてください！

市外局番 0193

市内観光お問い合わせ

宮古市観光課	68-9091
宮古観光文化交流協会	62-3534
宮古駅前総合観光案内所	62-3574
学ぶ防災ガイド(たろう潮里ステーション内)	77-3305
宮古旅館ホテル案内所(観光案内所内)	62-4060
田老総合事務所	87-2111
新里総合事務所	72-2111
川井総合事務所	76-2111
たろう潮里ステーション	65-7506

市内各施設

道の駅たろう(田老総合事務所)	87-2971
道の駅・みなとオアシスみやこ	71-3100
道の駅やまびこ館	85-5011
道の駅区界高原	77-2266
浄土ヶ浜レストハウス	62-1179
浄土ヶ浜ビジターセンター	65-1690
浄土ヶ浜マリnhaus	63-1327
岩手県立水産科学館	63-5353
宮古市遊覧船「宮古うみねこ丸」	65-8856
宮古市魚菜市場	62-1521
かわい木の博物館(川井総合事務所)	76-2111
野外活動センター	64-8054
宮古市重茂水産体験交流館えんやあどっと	68-2301
イーストピアみやこ	63-4166

市内宿泊施設

旅館		
1 門坂旅館	72-2373	
2 みかわ旅館	62-7871	
ホテル		
3 宮古ホテル沢田屋	62-7711	
4 浄土ヶ浜パークホテル	62-2321	
5 ホテル近江屋	62-3660	
6 ホテルアートシティ	65-1511	
7 休暇村陸中宮古	62-9911	
8 グリーンピア三陸みやこ	87-5111	
9 渚亭たろう庵	87-2002	
10 湯ったり館	72-3800	
11 横沢温泉・「静峰苑」	74-2444	
ビジネスホテル		
12 ホテル宮古ヒルズステーション店	63-2001	
13 ホテルピクウェーブ	63-5533	
14 宮古セントラルホテル熊安	64-2121	
15 ホテルルートイン宮古	71-3611	

宮古観光文化交流協会ホームページ

宮古旅手帳

<https://www.kankou385.jp/>



このマークは
三陸ジオパークの
ロゴマークです。

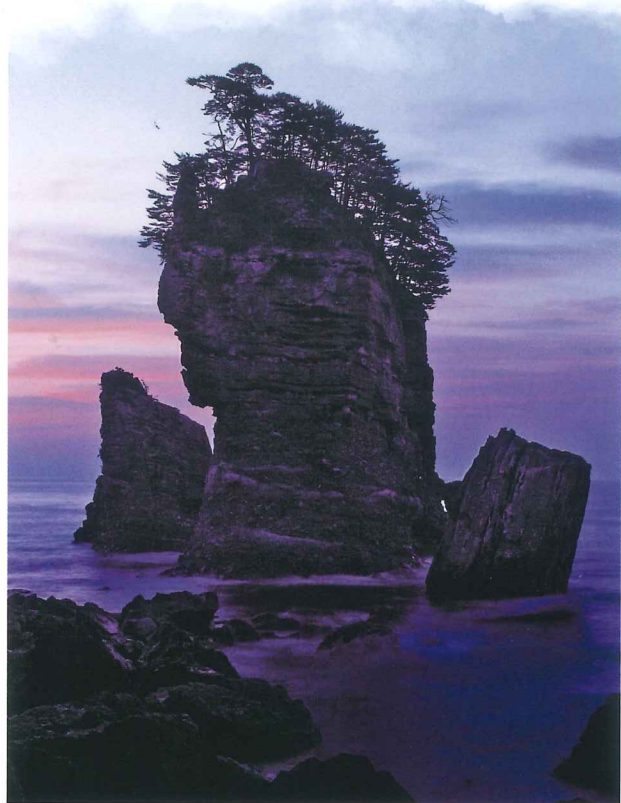


三陸復興国立公園

- 浄土ヶ浜
- 浄土ヶ浜ビジターセンター
- 宮古市遊覧船「宮古うみねこ丸」
- 青の洞窟 サッパ船遊覧
- 岩手県立水産科学館

- 宮古市重茂水産体験交流館
- えんやあどっと
- 本州最東端
- とどろき 鮎ヶ崎
- 熊ヶ崎灯台
- 姉吉キャンプ場

宮古へようこそ。



SANNOIWA

三王岩

さんのういわ

男岩、女岩、太鼓岩からなる奇岩景勝地。男岩は高さ37mにも及ぶ圧巻の大迫力。約一億年前の地層で形成されたしま模様が芸術的です。

お問い合わせ/☎0193-68-9091(宮古市産業振興部観光課)



浄土のような美しさを、
陸から海から眺めてみよう



潮吹穴

しおふきあな

打ち寄せる波が、岩場の下にある海食洞穴から地上に吹き出す景勝地。波が荒いほど潮が高く吹き上がり、高さは最大で30mに達すること。

お問い合わせ/☎0193-68-9091(宮古市産業振興部観光課)



鮭ヶ崎

とどがさき

重茂半島にある本州最東端の地、鮭ヶ崎。高さ約34mの鮭ヶ崎灯台や「本州最東端の碑」があり、眼前には遥かなる太平洋が広がります。

お問い合わせ/☎0193-68-9091(宮古市産業振興部観光課)

JYODOGAHAMA

浄土ヶ浜

国指定名勝

じょうどがはま

「さながら極楽浄土の如し」という江戸時代の僧侶の言葉から名付けられた、三陸を代表する景勝地。林立する白い流紋岩、松の緑や海の青さのコントラストをモチーフにした「浄土ヶ浜エターナルグリーン」が地域色となっています。環境省の「快水浴場百選」「かおり風景100選」にも選出。

お問い合わせ/☎0193-68-9091(宮古市産業振興部観光課)

宮古市遊覧船「宮古うみねこ丸」

みやこしゅうらんせん「みやこうみねこまる」

出崎ふ頭と浄土ヶ浜を結び、ローソク岩などの周辺の景勝地を眺めながら、三陸ジオパークの見どころをガイドと巡る観光遊覧船。2階のデッキスペースでは360°パノラマが広がり、うみねこの餌やりも楽しめます。

詳細は
P.6へ



宮古うみねこ丸からしか見られない景色！
国の天然記念物「ローソク岩」



みちのく潮風トレイル
<https://tohoku.env.go.jp/mct/>

宮古駅からバスで約15分

START



浄土ヶ浜ビジターセンター

じょうどがはまびじたーせんたー

浄土ヶ浜や三陸海岸の自然についての解説展示が見られるほか、ラウンジ、駐車場が備わった浄土ヶ浜散策の拠点。

お問合せ/☎0193-65-1690

徒歩で約10分

館ヶ崎展望所

たがきてんぼうしよ
ビジターセンターから遊歩道で徒歩10分。高さ7mほどの展望台の上から、宮古湾、重茂半島を見渡すことができます。



徒歩で約10分

体験しよう

ホタテ貝の絵付け体験

思い出作りにホタテ貝の貝殻に絵を描いてみませんか？



夢入り缶づくり

オリジナル缶詰作りの体験ができます。あなただけのタイムカプセルを作ってみませんか？

Trail town MIYAKO トレイルタウン宮古



ホームページで「みちのく潮風トレイル」宮古エリアの、おすすめモデルコースやハイカーサポート情報を発信中！

https://trail.jodogahama-vc.jp



竜神崎展望所

りゅうじんざきてんぼうしよ

出崎ふ頭や、宮古市の市街地を望む展望所。見晴らしの良い広場にテーブルやベンチが並び、ゆっくりと景色を楽しむことができます。

徒歩で約15分



Jodogahama Petit Trail プチ

浄土ヶ浜トレイル

モデルルート

宮古の海を満喫する、グルメや体験、浄土ヶ浜周辺の自然や眺望をまるごと楽しむ、プチトレイルに出かけよう！



GOAL

浄土ヶ浜カレー

浄土ヶ浜レストハウス

じょうどがはまレストはうす

宮古の特産品がそろった土産店や、開放的なガラス窓から浄土ヶ浜を見渡すレストランがあり、更衣室・シャワーも完備。トレッキングや海水浴の拠点に便利です。

お問合せ/☎0193-62-1179

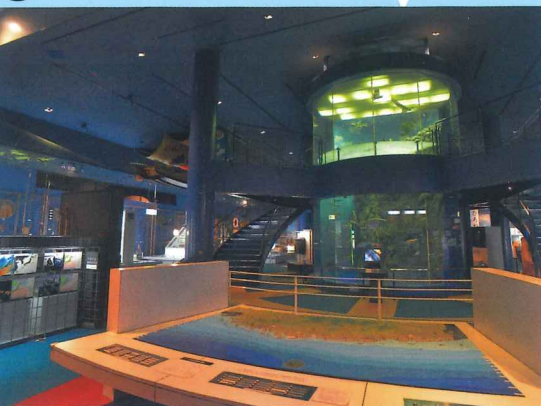


徒歩で約10分

国指定名勝 浄土ヶ浜

水産科学館から10分ほどで浄土ヶ浜に到着します。白い浜と青い海のコントラストが目を引く景勝地。周囲には宮沢賢治の歌碑、津波記念碑も建てられています。

お問合せ/☎0193-68-9091(宮古市産業振興部観光課)



4

岩手県立水産科学館

いわてけんりつすいさんかがくかん

全国初の水産専門科学館で、ワカメやサケ、アワビ、ホタテ、ウニなど岩手の水産物の増養殖や漁法を紹介。予約すればワカメの芯抜き体験もできます。

お問合せ/☎0193-63-5353



よりみち SPOT

白木山

うすきやま
浄土ヶ浜の背後に位置する小高い丘の公園。浄土ヶ浜へと続く遊歩道は宮古の自然を満喫できる散策コースです。



御台場展望台

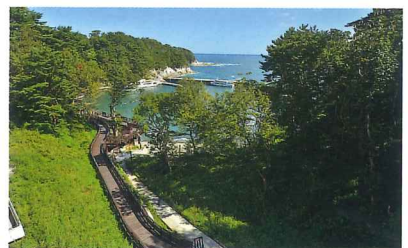
おだいばてんぼうだい
浄土ヶ浜マリンハウスやボート発着場、奥浄土ヶ浜、重茂半島まで見渡すことができます。



近道

海沿いの遊歩道も

浄土ヶ浜ビジターセンターから、海沿いの遊歩道を通り20分ほどで浄土ヶ浜へ。マイカーの方は、第1駐車場が便利です。



近道

トレッキングコース



宮古行ったら
これやりたい!

体験のススメ

青の洞窟 さっぱ船遊覧

あおのどうくつさっぱせんゆうらん
小型船で宮古湾の「青の洞窟」と呼ばれる洞穴をめざします。湾内にある養の河原、血の池などの名所も巡る約20分の遊覧です。



発着所

浄土ヶ浜マリンハウス
さっぱ船遊覧のほか、貸しポート営業や、浜ラーメン、磯焼きなどを提供する食堂もあります。お問合せ/☎0193-63-1327



ルートはP.4



宮古市遊覧船「宮古うみねこ丸」

みやこしゆうらんせん「みやこうみねこまる」
浄土ヶ浜や三陸ジオパークの名所を巡る観光遊覧船。定員80名、バリアフリー設計の2階建て双胴船で、ゆっくりと海の旅を楽しんで。

発着所 出崎ふ頭・浄土ヶ浜



「出崎ふ頭」と「浄土ヶ浜」で乗下船ができます。乗船券は、シートピアなど(道の駅・みなとオアシスみやこ)乗船券売り場と、浄土ヶ浜発着所で販売。
お問合せ/☎0193-65-8856(岩手県北自動車(株)宮古遊覧船事業部)
【遊覧船の情報】 9:00～(所要時間:50分/便数:5～7便) 防火曜※7～8月は毎日運航。冬期間は特別ダイヤ。海の状況等により運休する場合あり。 大人1,500円、小人750円【チケット売場】①シートピアなど・②浄土ヶ浜発着所



シーカヤック・SUP

インストラクターと一緒に、浄土ヶ浜の海でカヤックやSUPを体験してみませんか。初心者から経験者までを対象にした1時間半～2時間ほどのプログラムが用意されています。

お問合せ/☎0193-71-2345または☎090-4550-0250
(三陸シーカヤックスクール Sea-son)



海水浴場

シャワー、トイレは全て完備!

<p>浄土ヶ浜 じょうどがはま 国指定名勝を眺めて絶景海水浴が楽しめる、宮古最大の海水浴場。</p>	<p>真崎海岸小港 まさきかいがみこみなと 田老地区の海水浴場。H18環境省「日本の快水浴場百選」に選定。</p>
<p>女遊戸 おなつべ 水質の良さが自慢。県産材のテーブルや椅子をそなえた休憩所も。</p>	<p>藤の川 ふじのかわ 宮古湾を望む砂浜が広がる海水浴場。宮古駅からは車で約10分。</p>



瓶ドン

宮古の新名物「瓶ドン」は、牛乳瓶に詰められた宮古の旬の食材をみずからご飯にかけて食べる、体験型のご当地丼です。



しおかぜ公園

しおかぜこうえん
出崎ふ頭に新たに整備された「海に囲まれた公園」。潮風が吹く中、ウミネコの声を聞きながら、展望広場や芝生広場、潮だまりで海辺の時間を楽しめます。海釣りエリアもあります。

お問合せ/☎0193-64-2221
(岩手県沿岸広域振興局宮古土木センター)



学ぶ防災ガイド

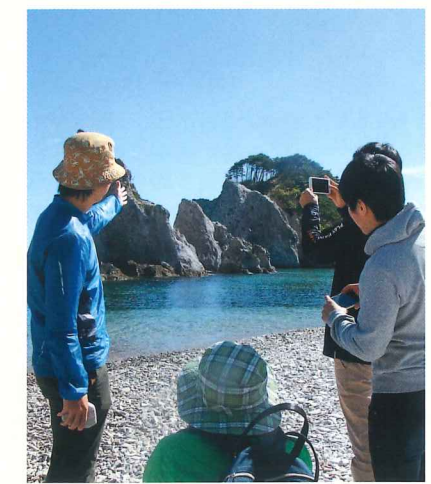
東日本大震災津波の当時の状況や教訓を伝え、自然災害や防災について考えるガイドプログラム。60分の通常コースと、90分～120分の震災学習・防災エコツア一体験コースがあります。
お問合せ/☎0193-77-3305(学ぶ防災)



ここも Check

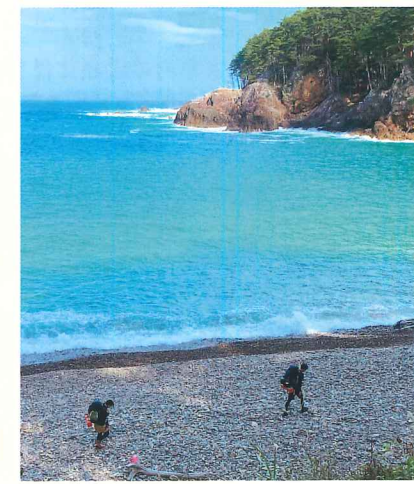
震災メモリアルパーク 中の浜

しんさいめもりあるぱーくのなかのはま
東日本大震災で15mの大津波に襲われた、かつてのキャンプ場の炊事場やトイレ跡を、被災した当時のまま見せる施設。津波の脅威や避難の大切さを体感できます。



浄土ヶ浜 ジオガイド

じょうどがはまじおがいで
三陸ジオパークを代表する景観、浄土ヶ浜周辺の地形の成り立ちや自然の見どころを、ガイドの解説を聞きながら巡ります。
お問合せ/☎080-5550-7666
(一般社団法人浄土日和)



三陸海岸 トレッキングガイド

さんりくかいがんとれっくんぐがいで
三陸沿岸を結ぶ日本最長のロングトレイル「みちのく潮風トレイル」の、宮古エリアを歩くトレッキングガイド。

お問合せ/
☎080-5550-7666
(一般社団法人浄土日和)



まちあるき

宮古駅を中心に広がる市街地で、商店街をふらふらしたり、ご当地グルメを味わいながら、まちあるきを楽しんでみませんか。

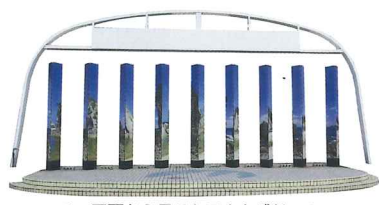


ちいきぼうさいきてんしせつ いーすとぴあみやこ

地域防災拠点施設 イーストピアみやこ

JR・三陸鉄道宮古駅とクロスデッキで直結している交流施設。施設内「防災プラザ」では、東日本大震災津波など災害の歴史や資料の展示を行っています。

お問合せ/☎0193-63-4166



正面から見るとこんな感じ



えきまえとつくあーと

駅前トリックアート

三陸鉄道宮古駅の駅前広場に並ぶ9本の柱。角度を変えて見ると、宮古を代表する3つの景勝地が現れます。

みやこえきまえそうごうかんこうあんないじょ

宮古駅前 総合観光案内所

宮古市の観光や宿泊案内、イベント情報などが集まる観光案内所。Wi-Fiスポット有り、英語対応可能です。

お問合せ/☎0193-62-3534

宮古市内の移動に便利な、レンタルサイクルもあります！



くろもりじんじや

黒森神社

宮古駅前から足を延ばして徒歩約60分、黒森山の中腹にある市指定有形文化財の神社。源義経が修行したという「義経北行伝説」(P.15)の舞台にもなっています。

お問合せ/☎0193-68-9091(宮古市産業振興部観光課)



みやこしぎよさいいちば

宮古市魚菜市场

三陸の新鮮な海の幸やお土産が並ぶ市場。海鮮丼や浜ラーメンを提供する食事処が人気です。

お問合せ/☎0193-62-1521

- 凡例
- 案内所・インフォメーション 主要観光地
 - 駅 発着所
 - 宿泊施設
 - 名所・旧跡
 - 土産物店等
 - スイーツ
 - 公園



判官稲荷神社

うみどりこうえん

うみどり公園

宮古港に臨む、旧市役所跡地に作られた公園。インクルーシブ遊具やバスケットコートも設置されており、身体能力や年齢を問わず、みんなで一緒に遊べる公園です。

お問合せ/☎0193-68-9108(宮古市都市計画課)



しーとぴあなあと (みちのえき・みなとおしすみやこ)

シートピアなあと (道の駅・みなとオアシスみやこ)

宮古うみねこ丸のチケット売り場があるほか、宮古の山海の幸が並ぶ物産販売コーナーやレストラン、三陸観光の情報コーナーなどがある宮古の旅の拠点施設です。

お問合せ/☎0193-71-3100



宮古まちグルメ

ラーメン

透き通った魚介スープの昔ながらの縮れ麺から、ボリュームたっぷりのラーメンまで、各店のこだわり抜いた味を食べ比べてみよう！



寿司

名店ぞろいの宮古の寿司をぜひ味わって。三陸の新鮮な魚介をネタに、お値段以上のこだわりの握りや一品メニューを提供します。



瓶ドン

宮古名物「瓶ドン」は、瓶に入った海の幸をご飯にかけて食べる、体験型のご当地丼。店舗ごと具や味の違いもお楽しみください。

スイーツ

市民に愛される創業90年の老舗洋菓子店や、ヤギミルクを使った洋菓子が大人気のパティスリーなど、多彩な宮古スイーツを楽しもう！



宮古市の飲食店等情報発信サイト「Ku-Be」
宮古の食の情報はこちら！



宮古ならワーケーションもおまかせ！

Wi-Fiなどの作業環境が整った宿泊施設や、イーストピアみやこ等のワークスペースで、充実のワーケーションを。



宮古市の歴史と文化

縄文時代から脈々と人の営みが続いてきた宮古市の歴史と文化を紹介します。



崎山貝塚 縄文の森ミュージアム
 さきやまかいづかじょうもんのもりみやーじあむ
 ☎0193-65-7526
 (崎山貝塚縄文の森公園複合施設内)
 函岩手県宮古市崎山第1地割16番地1
 崎山貝塚縄文の森公園複合施設内



縄文時代のムラや貝塚の様子を知ることができます。ここでは大規模な土木工事が行われ、広場を中心とした計画的なムラ作りが行われました。住居跡やお墓と思われる配石遺構、ムラのシンボルと思われる縄文時代の立石のほか、土器や石器も多く見つかっています。

崎山貝塚の集落があった場所は、史跡公園「崎山貝塚縄文の森公園」として整備され、当時の「立石」や、復元された竪穴住居を見ながら散策が楽しめるようになっています。



崎山貝塚縄文の森公園

縄文時代

縄文時代の貝塚跡「崎山貝塚」

宮古市姉ヶ崎付近の台地に広がる「崎山貝塚」は、今から約6000〜3500年前の縄文時代の貝塚です。大正13年に初めての発掘調査が行われて以降、平成8年に国の史跡に指定されました。

崎山貝塚では、縄文時代のムラや貝塚の様子を知ることができます。ここでは大規模な土木工事が行われ、広場を中心とした計画的なムラ作りが行われました。住居跡やお墓と思われる配石遺構、ムラのシンボルと思われる縄文時代の立石のほか、土器や石器も多く見つかっています。

崎山貝塚の集落があった場所は、史跡公園「崎山貝塚縄文の森公園」として整備され、当時の「立石」や、復元された竪穴住居を見ながら散策が楽しめるようになっています。

宮古ゆかりの人物



ぼくあん べんぎゆう
牧庵 鞭牛 | 1710年-1782年

宮古市和井内の農家に生まれ46歳で発願し73歳で亡くなるまでの約30年間、宮古街道(現在の国道106号)など難所の多い閉伊郡内の道路改修に生涯をささげました。



みやざわ けんじ 写真提供 林風舎
宮沢 賢治 | 1896年-1933年

浄土ヶ浜に建てられた碑には、「うるはしの海のヒロード昆布らは寂光のはまに敷かれひかりぬ」と、1917年に浄土ヶ浜を訪れた際に詠んだ句が刻まれています。



とっとり しゅんよう
鳥取 春陽 | 1900年-1932年

宮古市刈屋に生まれ、東京に行き17歳で作曲活動に入り代表作「籠の鳥」や「船頭小唄」など数々のヒット曲を生み、昭和初期まで演歌歌手・作曲家として活躍しました。



さいとう こうこ
西塔 幸子 | 1900年-1936年

「女啄木」とも呼ばれた夭折の歌人(1936年没)。小学校教師として最後の赴任地となった江刺には、記念館と歌碑が建てられています。

平安時代

1159年-1189年 義経北行伝説

兄の源頼朝に追われ、岩手平泉の地で自刃したとされる源義経が、実は生きていた。三陸沿岸には、そんな伝説を裏付けるような社寺が数多く存在しています。

宮古市にも、義経主従が宿泊したと伝わる横山八幡宮や、義経の甲冑を埋めたといわれる判官稲荷神社、義経が般若心経を奉納したと伝わる黒森神社など、義経ゆかりのスポットが存在しています。



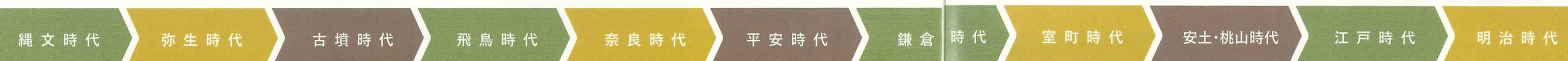
横山八幡宮 (宮古市宮町)



判官稲荷神社 (宮古市沢田)



黒森神社 (宮古市山口)



明治時代

1869年 宮古港海戦

慶應4(1868)年1月の鳥羽・伏見の戦いを皮切りに始まった戊辰戦争。日本各地で旧幕府軍と新政府軍が衝突し、翌年5月に箱館五稜郭にて旧幕府軍が敗北します。

その箱館戦争前夜、宮古港で繰り広げられたのが、榎本武揚や土方歳三ら旧幕府軍による艦隊奇襲作戦でした。当初3隻で計画された奇襲作戦は、天候不良により回天1隻での決行を余儀なくされます。敵艦甲鉄に接舷した回天ですが、甲鉄のガトリング機関銃の前になす術がありませんでした。旧幕府軍の起死回生の策は砕け散りましたが、冒険的な戦術と勇気が後世に伝えられています。



とうごうへいはちろう
東郷 平八郎
 (1847年-1934年)



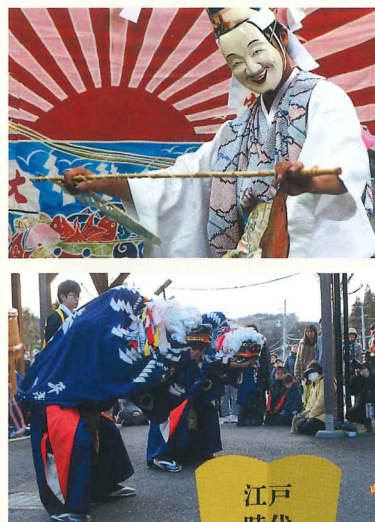
ひじかたとしぞう
土方 歳三
 (1835年-1869年)



浄土ヶ浜 宮古港海戦記念碑



白木山 海戦記念碑



江戸時代

1600年代 黒森神楽

黒森神楽は、毎年正月に黒森神社の権現様(獅子頭)を携えて、三陸沿岸の集落を廻り歩く巡業神楽です。釜石市までの南廻り、久慈市までの北廻りを隔年で廻村しますが、これほどの広範囲で長期巡業を行う神楽は全国的にも例が無く、平成18年に国の重要無形民俗文化財に指定されました。神楽巡業がいつ始まったのかは不明ですが、室町時代初期と推定される獅子頭が現存し、少なくとも延宝6(1678)年には現在の形で巡業していたことが確認されています。





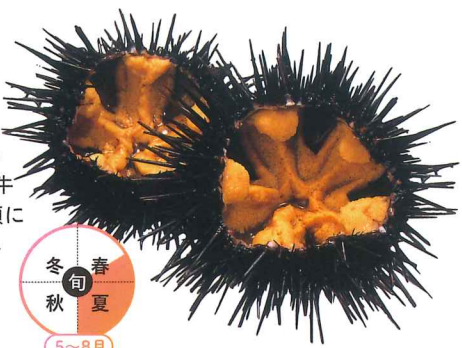
冬 春
秋 夏
1~4月

ワカメ

栄養豊富な三陸の荒波で育ったワカメは、肉厚でシャキシャキとした歯ごたえが特徴。早採りわかめ「春いちばん」のしゃぶしゃぶは絶品です。

ウニ

塩ウニ、焼ウニはもちろん、夏の最盛期には牛乳瓶入り生ウニが店頭で並びます。濃厚な甘みとまろやかな舌触り、三陸の風味を楽しんで。



冬 春
秋 夏
5~8月



冬 春
秋 夏
8~12月

サンマ

冷たい親潮にのり、脂肪をたっぷり蓄え三陸を回遊するサンマ。刺身や焼き魚などシンプルな食べ方がおすすめ。



冬 春
秋 夏
8~2月

サケ

本州屈指の水揚げ量を誇る宮古のサケ。焼き魚や鍋料理、風味豊かなイクラが入った「ハラコそば」など郷土料理もお楽しみください。

食のパレット

MIYAKO GOURMET PALETTE

世界三大漁場・三陸の豊かな漁場に恵まれ、季節ごとに多彩な海の幸が水揚げされる宮古。旅を彩るカラフルな食のパレットをお楽しみください！



ぷりぷりつやつや、ミルク色のクリーミーな味わい
宮古のブランド「花見かき」



冬 春
秋 夏
4~5月

花見かき

春に2か月間のみ出荷される、13~15センチの大粒に育てられた宮古のブランドかき。濃厚な旨みが口の中いっぱい広がります。



冬 春
秋 夏
11~12月

アワビ

三陸の冷たい海で、良質なコンブなどを食べて育った宮古のエゾアワビ。味が濃く食感も良いため、刺食用の高級食材にもなっています。

冬 春
秋 夏
通年

瓶ドン

宮古では牛乳瓶入りで売られる生ウニから着想を得た、ご当地海鮮丼。海の幸がぎっしり詰まった瓶の中身をご飯にかけて召し上がれ。



カラフルな瓶に
食欲をそえられる



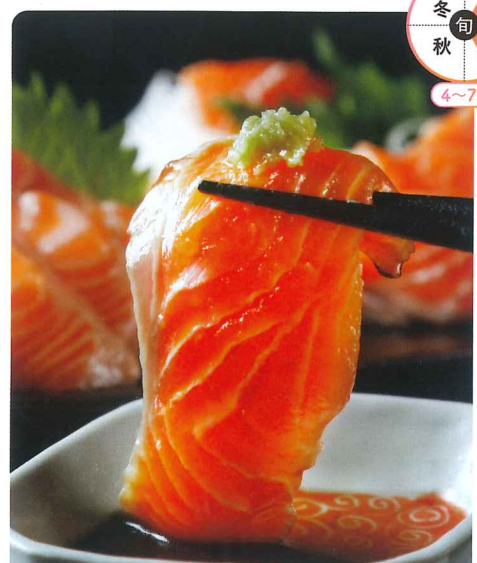
冬 春
秋 夏
通年

タコ

マダコ、ミズダコなど年間を通して獲れる宮古のタコ。漁獲量は本州トップクラスを誇ります。刺身や酢の物で食感を楽しんで。

宮古トラウトサーモン

春~初夏に出荷される、宮古の海で大切に育てられたトラウトサーモン。脂乗りも身色も良く、刺身にすると良質な脂が口の中でとろけます。



冬 春
秋 夏
4~7月

あでやかなオレンジ色の身肉、良質な脂の旨み、宮古の銘産物を召し上がれ



冬 春
秋 夏
12~4月

毛ガニ

宮古に冬の訪れを告げる味覚、毛ガニ。旨みが詰まった身肉が味わえるカニ汁や、ゆでガニ、濃厚で甘いカニみそもおすすめ。



冬 春
秋 夏
通年

真ダラ

岩手の水揚げ量の大部分を占める宮古の真ダラ。寿司や刺身のほか、鍋物、タラフライなど食べ方は多彩。冬季に旬を迎えます。



みやこ冬の味覚 イベントカレンダー

冬に旬を迎える宮古が誇る水産物の催しを「五大まつり」と題し、市内宿泊施設や飲食店と連携したさまざまなイベントが開催されます。

- 第1弾 田老鮭・あわびまつり (11月下旬)
- 第2弾 宮古鮭まつり (12月上旬)
- 第3弾 宮古真鰯まつり (1月下旬)
- 第4弾 宮古早採りわかめ「春いちばん」まつり (2月上旬)
- 第5弾 宮古毛ガニまつり (3月上旬)