

中泊  
なかどまり

FREE  
¥0

ツヤドリ

食と観光のお出かけマガジン



『金多豆蔵人形劇場』の  
金多kintaと  
豆蔵mamejoが  
町を案内するべし!



新・OMOTENASHI  
ご当地グルメ  
「中泊メバルの刺身  
と煮付け膳」



# 観る! 食べる!! 最強ガイド。

# 中泊町



大正ロマンの  
時が流れる  
宮越家  
離れ・庭園



2015年7月3日に誕生した  
新・OMOTENASHI  
ご当地グルメ

大ヒットばく進中!

# 中泊メバル膳

の刺身と煮付け

メバルの  
刺身姿盛り

メバルの  
熱々煮付け

メバルの  
潮汁

デビュー6年で約8万9,000食を達成し、  
県内で話題の「中泊メバル膳」は、  
中泊町で水揚げされた津軽海峽メバル一尾を  
使った刺身と、熱々煮付け(ファイヤーグルメ)の  
おもてなし膳。2019年4月1日には、  
イカ刺しが「イカソーメン」に、  
海鮮汁が「メバルの潮汁」になり、  
さらにデザートも加わってバージョンアップ♪

## メバル膳の食べ方四か条

- まずは、メバルの刺身姿盛りを  
召し上がれ。刺身は刺し身専用醤油か  
煎り酒で。炙りはエゴ塩で。
- メバルの煮付けが温まったら、  
手前のメバル皿に盛って食べましょう。  
火を消したい時は、  
火消し蓋を使ってください。
- メバルの潮汁は冷めないうちに!
- イカソーメンは、料理長特製塩ポン酢  
(卓上ボトルで提供)をかけて  
香のものと一緒に締めましょう。

中泊町は  
高級魚メバルの  
水揚げ青森県  
ナンバーワン!



## 仕掛け人たちが語る「中泊メバル膳」

中泊町長  
濱館  
豊光さん



「中泊メバル膳」の登場は、認知度の低いメバルが主役になり、町おこしの起爆剤となる画期的な出来事でした。当初メバルを食べに遠くから人が来るのかと懐疑的だったのが、蓋を開ければ明らかで、経済効果が見えてきた。町民の意識も高まり「中泊メバル膳」に続く「中泊メバルちゃんこ鍋」や「中泊トマト海鮮ラーメン」、「お土産の「メバチン」」なども誕生しました。青森の「新」ご当地グルメネットワークの深浦平内・中泊・田子・東通の点と点を繋ぎ、県全体にこの効果が広がることを期待しています。

小泊漁業協同  
組合組合長  
成田  
直人さん



これまで中泊漁業はイカが中心で、メバルは高級魚として一部に知られるくらいでした。しかし、水深約120mで穫れる「津軽海峽メバル」は、遠浅の海のメバルと比べ脂がのってコクがあり、煮付けはもちろん、奥津軽以外ではあまり例のない刺身が旨い。鮮やかな赤橙色も特徴の一つです。「中泊メバル膳」で、中泊産メバルとイカの2大スターを、たくさんの人に味わっていただくことを嬉しく思います。

中泊メバル料理  
推進協議会会長  
中畑  
哲也さん



「中泊メバル膳」は単なるグルメ開発の域を出て、町に新しい歴史を生んだと感じます。開発当時はアイデア出し＆トライの連続で辛かったな〜！1食1食を印象に残る御膳として

津軽海峽  
メバル使用!  
全店  
1,800円  
(税込)



メバルの  
刺身姿盛り  
(お頭付き)

中泊産  
イカ  
ソーメン

つるりんこ  
わかめ添え

刺身7切れ、炙り3切れ

エゴ海苔ようかん

メバルの刺身  
専用醤油

メバルの刺身用  
タレ

煎り酒

エゴ塩

メバルの潮汁

各店こだわりの  
香のもの

# 中泊メバル膳はココで食べられる！

※天候等の状況で、仕入れに限りがある場合があるので事前の予約をおすすめします。

## はくちょう亭 奈良屋 中里エリア

「吉田松陰遊賞之碑」がある十三湖岸公園の正面にあるドライビン。広々として落ち着いた感じのある店内で、ゆっくり食事を楽しめる。大人数での利用も可。

〒北津軽郡中泊町今泉字唐崎255 ☎0173-58-2816  
 営業9時～17時(冬季は16時迄) 休火、12/31～1/3 ※GW、7・8月は無休 中津軽中里駅より車で約15分 回(30台)



## くつろぎダイニング哲。中里エリア

津軽中里駅から徒歩約3分。津軽鉄道の旅の合間に、さくっと美味しい食事を楽しめる。小さなお子様連れに嬉しいお座敷&個室有り。中泊メバル料理推進協議会会長の店。

〒中泊町中里字紅葉坂48-4 ☎0173-57-9086 営業17時～24時 ※昼営業11時～14時(要予約) 休月、第2・4日、12/31～1/2 中津軽中里駅より徒歩約3分 回(10台)



## ピュアレ스토랑 中里エリア

「中泊町特産物直売所 ピュア」の一角にあるレストラン。産直では、地元で採れた新鮮野菜や特産品などの他、敷地内の施設で加工したジュース、瓶詰め、惣菜なども販売している。

〒中泊町八幡字日向334 ☎0173-57-5011  
 営業9時～16時30分(冬季は16時迄) 休12/31～1/3  
 中津軽中里駅より車で約5分 回(60台)



## レストラン竜泊(道の駅こどもり内) 小泊エリア

「道の駅こどもり」2階にあり、窓の外に海が広がるレストラン。4月～5月中旬、店内の水槽で泳ぐヤリイカを活イカとしていただける。目の前の折腰内海水浴場は夕陽の絶景ポイント。

〒中泊町小泊字折腰内45 ☎0173-27-9300  
 営業11時～15時(LO14時45分) 休11月上旬～4月下旬休業  
 中津軽中里駅より車で約50分 回(106台)



## おさかな海岸 小泊エリア

小泊エリアの玄関口。天気の良い日は、お座敷席の2階や道路を渡った海岸から、水平線に浮かぶような岩木山の絶景が楽しめる。食事のほか、地元で水揚げされた鮮魚も販売している。

〒中泊町小泊字折戸51-34 ☎0173-64-2001  
 営業9時～15時 休木(7・8月は無休) ※11月下旬～4月中旬休業  
 中津軽中里駅より車で約40分 回(15台)



## 旨い! あおもり5兄弟 S-1 あおもり

地元特産品を生かし、食による観光まちづくりに取り組む青森県深浦町・平内町・中泊町・田子町・東通村が、「新・ご当地グルメネットワークあおもり」(S-1 あおもり)を結成。青森をもっと元気に盛り上げようと、タッグを組んで活動しています! 新・ご当地グルメ5兄弟で活躍中。

### 深浦マグロステーキ丼

青森県 西津軽郡深浦町



### 平内ホタテ活御膳

青森県 東津軽郡平内町



### 田子ガーリックステーキごはん

青森県 三戸郡田子町



### 東通天然ヒラメ刺身重

青森県 下北郡東通村



こののぼりが目印!

※醤油味/味噌味は提供数の状況によってお選びいただけない場合があります

メバルの熱々煮付け  
 醤油味/味噌味



ファイヤーグルメ

メバル形の煮付け専用取り皿

刻み海苔をトッピング

メバル形の箸置き

中泊産「つがるロマン」(ごはん)

空飛ぶご当地グルメプロデューサー



中田さん

「青森県内の自治体の中で、食に関して最もメディア露出度の高い町村は中泊町」と断言しても、他町村からクレームが来ることはないでしょう。それくらい、中泊町は様々な食コンテンツを開発し、世に送り出しています。その先駆けとなったのが「中泊メバル膳」。人気の秘密は、走攻守3拍子揃ったバランス性にあります。走↓メバルのアラ&昆布でとった「メバルの潮汁」。攻↓醤油味と味噌味2種類から選べる「ファイヤーグルメ」の「メバルの煮付け」。守↓お頭付きの「メバルの刺身姿盛り」。メバル膳の成功が彼らに自信と活力を与え、食による地域活性化はこれからも続いています。

提供して達成した8万9000食を、10年、15年と続けていきたい。まだまだこれからです。  
 (くつろぎダイニング哲「オーナー」)



「津軽海峡メバル」使用

愛称「メバルちゃん鍋」

2019年11月10日デビュー

中泊 新・OMOTENASHIご当地グルメ | 第2弾!

# 「中泊メバルちゃんこ鍋」

冬期限定提供 (11月～翌年3月)

中泊 新・ご当地グルメ第2弾は「相撲めし」。現役関取「宝富士」と「阿武咲(おうのしょう)」を輩出した相撲の町ならではの、とことん相撲にこだわった「中泊メバルちゃんこ鍋」をいただければ、しばれる冬もボカボカ&ウマウマ!

## 白星○黒星● 勝ち越し団子

「星取表」に見立てたデザート。「星取表」白と黒の記号で試合の勝敗を示した表。勝ちを白丸(○)、負けを黒丸(●)で表し、それぞれ白星(しろぼし)、黒星(くろぼし)と呼ぶ。

## 相撲クイズ付き大入り袋

会計時に渡されるお楽しみ。大入り袋 本場所で満員御礼になった日に、相撲協会から関取や親方など関係者に配られるご祝儀袋のこと。

## 三役漬物

沢庵、柴漬け、カブの浅漬け～柚子風味～。「三役」がモチーフ。三役 大関、関脇、小結をまとめた呼び方。

全店 1800円 (税込)

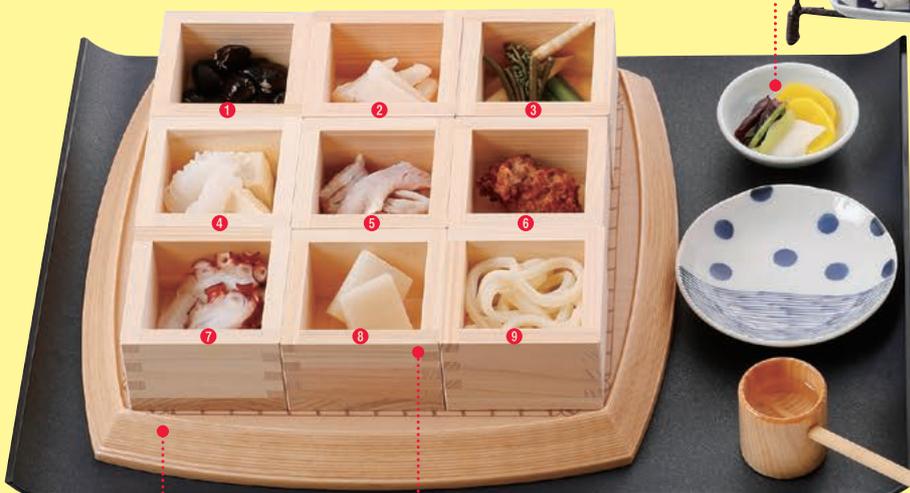
## こむすび雑炊

「結びの一番」&「小結」がモチーフ。「結びの一番」その日最後に行われる取組のこと。「小結」力士の地位のひとつ。上から横綱、大関、関脇、小結の順。

## メバルちゃんこ鍋

「マス席具材」を入れていただく。スープは津軽海峡メバル醤油スープ、中里産トマト味噌スープ、十三湖しじみ塩スープの3種(各店、1種提供)。

ちゃんこ鍋 相撲部屋において「ちゃんこ番」の力士が作る手料理「ちゃんこ」の中でも、特に広く知られている鍋料理全般のこと。



## ちゃんこ鍋用ガチンコ塩

コンロの着火前に鍋の中に撒く塩。「清めの塩」「ガチンコ」がモチーフ。

## 十三湖しじみ力水

「力水」をモチーフにした食前ドリンク。「力水」力士が土俵に上がったときに他の力士から渡される清めの水。原則として十両以上の取組で使用する。

メバルの箸置き

清めの塩 土俵や力士の心身を清めるため、仕切りの際に力士が土俵にまく塩。  
ガチンコ 大相撲における「真剣勝負」を意味する隠語。

## 「こむすび雑炊」食べ方7か条

- 1 鍋にスープが少ししか残っていない場合、追いスープを入れる。
- 2 着火する。
- 3 こむすびを入れ、箸でごはんをバラバラにする。
- 4 沸騰したら、生卵を溶いて入れる。
- 5 卵の上に万能ネギをかける。
- 6 卵がお好みの状態になったら、火を消す。
- 7 とんすい&レンジを使って雑炊を食べる。

- 1 まず、鍋の中にガチンコ塩を撒く。
- 2 着火する。
- 3 ①から⑥までの具材を順番に入れていく。
- 4 沸騰したら、⑦の刺身タコを軽くしゃぶしゃぶして食べる。
- 5 他の具材を食べる。
- 6 最後に⑥「力餅」⑨「うどん」を入れて「カうどん」として食べる。
- 7 火に關しては、鍋の状態を見ながら適宜着けたり消したりする。

## 「マス席」具材

「土俵」型お盆に、「マス席」に見立てた鍋の具材が入っている。「マス席」観客席の種類のひとつで、土俵を取り囲む溜席の外側に配置されている席のこと。



青森県のブナで作った特製「土俵」型お盆

## 「中泊メバルちゃんこ鍋」「中泊トマト海鮮ラーメン」が食べられる店

鍋=中泊メバルちゃんこ鍋提供店 麺=中泊トマト海鮮ラーメン提供店

☎0173-57-5011 中泊町大字八幡字日向334 中泊町農産物加工販売施設「ピュア」内 営業9時～16時30分 ※冬期は16時迄 休12/31～1/3 中泊津軽中里駅より車で5分 60台

### ピュアレ스토랑 中里エリア



地元産の新鮮野菜や海産物、加工品、新・ご当地みやげなど、中泊町の名産品を一通り購入できる直売所「ピュア」に併設。買い物の後、ゆっくり食事を楽しんで。

鍋 麺

☎0173-58-3581 中泊町大字今泉字唐崎255 営業10時～17時(LO16時30分) ※1月～2月は16時迄 休水、12/31～1/3 ※GW、7-8月は無休 中泊津軽中里駅より車で15分 30台

### しじみ亭 奈良屋 中里エリア



店の前に広がる十三湖で採れる大粒のヤマトシジミを知り尽くしたお食事処。しじみ加工品やお土産の販売コーナーも。団体での予約可。はくちょう亭 奈良屋に隣接。

鍋 麺

2021年3月23日デビュー

中泊 新・OMOTENASHIご当地グルメ | 第3弾!

愛称: トマト鮮ラーメン

# 中泊トマト海鮮ラーメン



全店  
**880円**  
(税込)

中泊産トマト・  
「津軽海峡メバル」  
イカ使用

中泊町 新・ご当地グルメ三部作の最新グルメはラーメンだ!  
ちょっぴりイタリアンな至福の旨さに思わずスープがハネても、  
紙エプロンのご用意があるから安心。  
替え玉の替わりにご飯(別料金)でリゾート風にも楽しめる。



### 麺

太め&軽くちぢれた麺は、もちっとしてコシがあり、パスタに通じる食感。濃厚なスープが麺によく絡み、麺を味わいながらスープを飲む感覚。北海道産小麦「春よ恋」100%で作った生麺を使用。

### 地場産&手作りの “イカ天かまぼこ”

ふわふわの魚のすり身に、イカゲソと玉ねぎを練り合わせて揚げた、津軽地方の郷土料理。スルメイカ、ヤリイカなど、季節の旬のイカで手作りにしている。中泊町はイカの産地でもあるのだ。

### 箸置き

真っ赤に熟したトマトが2つ並んだ意匠が可愛い箸置き。2つのトマトのくぼみに、箸がピッタリと収まる。

### 粉チーズ

トマトと愛称のいい粉チーズをトッピング。濃厚なスープの味わいを、さらに引き立てる。

### 水菜

食欲をそそる緑のトッピングは、シャキシャキとした歯切れのよさを楽しめる水菜。



### レンゲ

陶器のレンゲは、ビタミンカラーの「グリーン」。トマトスープの「赤」、どんぶりの「白」と三色揃って気分はイタリアン。



### パプリカ

鮮やかなスープの色を引き立てる名脇役。赤とイエローのダブルカラーでトッピング。やさしい甘みがうれしい。

### 地場産&手作りの “メバルソーセージ”

「津軽海峡メバル」のミンチで作った魚肉ソーセージ。プリッと歯ごたえがあり、クセのない味がスープと好相性。軽くつけた焼き目の香ばしさに、つい、そのままバクバクいきたいが、ぜひスープを絡めて味わって。

### 自家製トマトスープ

チキンブイヨン、中泊産トマトピューレをのばした濃厚なスープ。隠し味のリンゴ&ニンジンピューレ、米麴で、トマトの酸味がぐっとマイルドに。仕上げにオリーブオイルをひとたらし。最後の一滴まで飲み干したくなるスープ!

### 味変調味料

まず本来の味を楽しんだ後、味変に、ブラックペッパー(S&B)を一振り。コショウの香りと刺激で二度美味しい。



第2弾、第3弾も続々登場!  
中泊グルメを味わって

(中泊町 濱館町長)



☎0173-27-9300 函  
中泊町大字小泊字折腰内45 ㊟11時~15時(L.O14時45分)  
㊟11月上旬~4月下旬休業 ㊟津軽中里駅より車で50分 ㊟106台

たつどもり  
**レストラン竜泊(道の駅こどもり内) 小泊エリア** 

竜泊ライン沿いの道の駅2階にあり、遮るものなく海を一望できる。4月~5月中旬には店内の水槽を泳ぐ活イカも味わえる。目の前の折腰内海水浴場は、夕陽の名所。

☎0173-57-9086 函  
中泊町大字中里字紅葉坂48-4 ㊟11時~14時(L.O13時30分)/17時~23時 ㊟月、第2・4日、昼のみ金も休。12/31~1/2 ㊟津軽中里駅より徒歩3分 ㊟10台 ※「メバルちゃん鍋」は要予約

**くつろぎダイニング哲. 中里エリア** 

津軽中里駅から歩いてすぐ。お子様連れに嬉しいお座敷&個室有り。「メバル煮凝りワンタンラーメン」もおすすめ! 店長は中泊メバル料理推進協議会会長。

▼津軽で約110年にわたり伝承されてきた中泊町の無形民俗文化財

## 津軽伝統 きんた まめじよ 金多豆蔵人形劇場

中里エリア

酒飲みで失敗ばかりの金多と、おっちょこちょいで情にもろい豆蔵のかけ合いは時代を超えた面白さ。津軽民謡の手踊りや津軽弁など素顔の津軽に触れられるのも魅力の一つだよ。

☎0173-58-3573 携帯090-8788-5698 中泊町大字中里字亀山225-1 津軽鉄道津軽中里駅内  
開演日: 毎月第1土 開演時間: 午前の部10時30分、午後の部13時 ※要予約で開演日以外も開演  
入場料 中学生以上1,000円、小学生500円



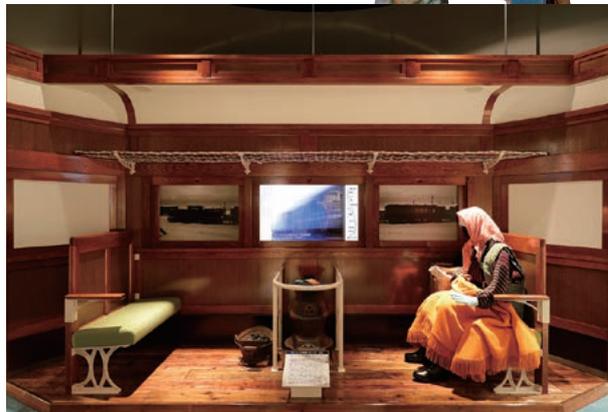
▲左/津軽中里駅構内にあるよ 右/主宰者の木村巖さんの手で、人形たちが生き生きと動き出す

なかどまりまち

## 中泊町博物館 中里エリア

町の自然や歴史、民俗、産業など、中泊を知るなら、まずはここに行くべし。ゲームやパズル、体力勝負の挑戦コーナーなどで“遊べる&学べる”博物館だ。津軽鉄道のコーナーは特に充実!

☎0173-69-1111(代) 中泊町中里字紅葉坂210 中泊町総合文化センター「パルナス」内  
開館時間: 9時～16時45分(入館16時15分迄) 休月: 第4木・祝、12/28～1/4  
入館料 大人200円、高校生・学生100円、小・中学生50円  
津軽中里駅より徒歩約15分



▲再現されたストープ列車や、昔懐かしい切符の改札など見て・触れて・遊べる展示で、昔の鉄旅を疑似体験



▲原始時代から現代の津軽半島の歴史と文化を遊びや体験を通して楽しく知ることができる博物館



鉄ちゃんなら、行かないわけにはいがない

おおざわない

## 大沢内ため池公園 中里エリア

澄んだ水をたたえる水辺で遊ぶサギや渡り鳥の姿に癒されるな。夏から秋には池畔や水面にスイレン、ヒシなどが開花して気分も爽やか。ここで元気をもらって、湧つばへ出発だ!

中泊町水産商工観光課 ☎0173-57-2111  
中泊町大沢内字海原 大沢内駅より徒歩約10分



▲江戸時代、津軽藩の用水池。現在も近隣の水田はこの池の水が潤している



▼ひたすら登る帰路のために、入口脇に用意された竹の杖を借らせてもらおう



パワーを感じるスポットも沢山あるじよ

## 大沢内湧つば 中里エリア

1日約15トンもの清水が湧き、稲作や飲料水として大切に守られてきた命の水。平成の名水百選(環境省主催)にも選ばれている。10月～5月頃まで貯水のため水没するのでご注意ください。

中泊町水産商工観光課 ☎0173-57-2111 中泊町大沢内字海原 大沢内ため池公園内 見学期間6月～9月  
大沢内ため池公園しらす橋より徒歩約40分



▲再会したタケさんと太宰治が、小泊小学校の運動会を観るの像  
▲小説「津軽」にまつわる展示も充実

## 小説「津軽」の像記念館

小泊エリア

復元された太宰治の声や、小泊出身で太宰の子守だったタケさんが、幼少期の太宰を生る映像で語るビデオシアターなどを通じ、太宰治がちょっぴり身近になる!?ミュージアム。

☎0173-64-3588 中泊町大字小泊字砂山1080-1 開館時間: 4月～10月: 9時～16時30分、11月～3月: 9時～16時 休日: 4月～9月: なし、10月～3月: 月火(祝日の場合は翌日)、12/28～1/4  
入館料 大人200円、高・大学生100円、小・中学生50円  
弘南バス「小泊小学校前」下車、徒歩約2分

太宰治は執筆のためにこの地を訪れたんだな





「つてつ」  
終着駅で  
待ってるじょ

スルメを焼いて  
ちよっと一杯

▲雪をかき分けて走る姿はカッコよく、ストーブでスルメや餅を焼く人もいる車内はほのぼののムードのストーブ列車 ※別途料金要

### 津軽鉄道 ストーブ列車 中里エリア

毎年12月1日～翌年3月31日に運行されるイベント列車。他にも、季節により風鈴列車、鈴虫列車が運行される。津軽鉄道は日本最北のローカル私鉄。運行期間・時間、運賃など詳細は問い合わせてね。

関津軽鉄道(株) ☎0173・34・2148 ※ストーブ列車運行日: 12月1日と12月中の平日2往復、12月土日3往復。12/30～3/31は1日3往復



▲秦の始皇帝の命を受け、東海島(日本)の蓬萊山を訪ねて旅した徐福の像

### 徐福の像 小泊エリア

紀元前219年、不老不死の仙薬を求めて中国を出航した徐福は、津軽半島小泊にある権現崎に上陸。そのまま日本に留まり、大陸の文化や技術を伝えたといわれているありがたい道士だ。  
関中泊町水産商工観光課 ☎0173・57・2111  
関中泊町大字小泊字下前 徐福の里公園 関津軽中里駅より車で約40分

▼川沿いの遊歩道を、春は新緑、秋は紅葉を楽しみながら散策しよう



### 不動の滝 中里エリア

鎌倉時代には修験道の山伏が荒行に励んだといわれる、神聖な空気に満たされた三段滝。夏でも冷たく澄んだ水の流れるに足を浸けると、シャキッと爽快! 滝行をする山伏の気分を味わえる。

関中泊町水産商工観光課 ☎0173・57・2111 関津軽中里駅より車で約10分。駐車場より徒歩約15分

▼アジサイ(初夏)、モクレンまたはコブシ(早春)、ケヤキまたはハゼ(秋)と、冬に見立てた余白で四季を表す作品(涼み座敷の間)



▶外光が差すと、繊細に重ね合わせたガラスを透過した光でさざ波や松の葉が生き生きと輝きさばる(廊下・内窓の間)  
▶庭園離れに付随する大石武学流庭園・池泉庭園で構成される名園



### 宮越家 離れ・庭園 中里エリア

大正9年、旧家宮越家の当主正治が、夫人イハの33歳の誕生日に贈った離れ「詩夢庵(しむあん)」と、庭園「静川園(せいせんえん)」。贅を凝らした建具や調度の中でも3ヶ所にしつらえられたステンドグラスは、ステンドグラス作家小川三知の最高傑作と評価されている。

※見学の際は、事前にチケットを予約・購入の上、指定された宮越家見学シャトルバスをご利用ください。  
※一般公開日・詳細はお問合せいただくか、中泊町HPをご確認ください。  
関(一社)中泊町文化観光交流協会 ☎0173・57・9030  
<http://www.town.nakadomari.lg.jp/>

へば、次は  
ドライブだ!



ライオン岩を右後方の高台から、威風堂々たる雰囲気満ちている



子供のライオン、有翼のスフィンクス、阿吽のライオンなど、姿の異なるライオンが、海と道行く人を見守っている

かいどう  
**ライオン海道** 小泊エリア

海に向かってうづくまるライオン岩と、ライオン像が鎮座する2つの橋「ライオンゲートブリッジ」「ライオンベイブリッジ」は、自然と人がコラボしたアートスポット。鷲の翼を持つスフィンクスが像の親分だ。

園小泊折戸地区と下前地区を結ぶ全長約1,935m 園ライオン岩へは津軽中里駅より車で約35分

じゅうさんこ  
**十三湖** 中里エリア

13の河川が注ぐことから名付けられたという説もある。海水と淡水がまじり合う汽水湖で育った名産のしじみは大粒で身がぶっくり。強い旨みが舌と心に焼きついて忘れられない。園中泊町今泉地内 十三湖岸公園 園津軽中里駅より車で約10分

◀湖の向こうに浮かぶように姿を現した岩木山。夕景もまた絶景！



ごんげんざき ごどまりみさき  
**権現崎(小泊岬)** 小泊エリア

標高229mの岬の突端に、飛龍権現を祀る尾崎神社が鎮座するパワースポット。岩木山・十三湖・龍飛崎から北海道までパノラマ絶景が広がる頂上へ、プチトレッキングをぜひ楽しんで。

園十三湖より車で約30分

【権現崎遊歩道】下前漁港から権現崎頂上へ片道約1.2km(徒歩約45分～60分)。登り始めの約700mは急な登り坂や階段が続くけど、その後は高低差の少ない楽な道程！



▲遊歩道を、尾崎神社から権現崎頂上へ  
▲頂上から灯台と海のご褒美絶景！

▶右手に北海道、左手に小泊方面を望む眺眺台の石碑



龍飛崎灯台やウィンドパークの風車がまるでジオラマ



たつどまり ちょうかんだい  
**竜泊ライン 眺眺台** 小泊エリア

国道339号を竜泊ラインでひたすら北へ。最高地点の眺眺台は、龍飛崎から津軽海峡、その向こうに北海道までを見晴らすスポット。あの海の下には北海道新幹線が走っているのだよ。園七ツ滝より車で約20分

十三湖から竜泊ラインへ  
ドライブしながら  
**絶景**  
めぐり～♪

園中泊町水産商工観光課 ☎0173-57-2111

んだんだ～！



ななつだき  
**七ツ滝** 小泊エリア

トントントンと7段構えで高さ21mの岩肌に飛沫を上げる滝。穏やかな天気の日には繊細な糸のような滝の流れを、海風の強い季節には流れが風に舞い散る姿を見られるよ。

園権現崎より車で約20分

◀竜泊ライン沿いに飛沫を上げているので、車窓からも楽しめる



海と夕陽の  
絶景に  
ウットリ♪

一人で  
黄昏れるのも  
いいもんだ～



折腰内海岸 小泊エリア

中泊町でもとびぎりの夕陽の絶景に会えるのがココ。夏には「中泊ビーチサッカーフェスタ」が開催され、県内外から多くのチームが参加して熱戦を繰り広げている。

圏中泊町水産商工観光課 ☎0173-57-2111 圏七ツ滝より車で約5分。「折腰内オートキャンプ場」「道の駅 ことまり ポントマリ」周辺

◀折腰内ビーチから眺める夕陽。もう少しすると海に溶けてしまうのだ～

ことまり 小泊漁港 小泊エリア

主流のイカと津軽海峡メバルの他、近年は近海マグロの水揚げ港として注目され、年々漁獲高をのびしている。屋上に本物のイカ釣り漁船が鎮座する「日本海漁火センター」を目印に。

圏中泊町水産商工観光課 ☎0173-57-2111 圏中泊町大字小泊字小泊 圏津軽中里駅より車で約40分



▲小泊で水揚げされる津軽海峡メバルは、水深の深いところに生息しているため身がフワリ柔らか。赤い色をしているのも特徴の一つ



「中泊メバル膳」のメバルはココで水揚げされるんだよ



▲東京の某有名店に出荷されて行ったぼたんえび。小泊はエビも旨いのだ



魚介類(徐福の里)

◀◀エビ、カニ、タコに地魚も!地元の人にも人気で、どんどん売れてしまうので、お目当てがあればお早目に

スルメイカ(徐福の里)

▶酒の肴1回分にちょうどいい大きさ。ストーブ列車で焼いてもいいね

はとむぎかりんとう(ピュア)

▼予想を裏切るサクサクの歯ごたえとやさしい甘さ。後引くよ～



美味しいものがいっぱいあるんだ～



お土産を買いに 産直へGO!



中泊メバルでチン! メバチン!

(ピュア/道の駅ことまり/徐福の里/「メバル膳」提供店)

▲▶レンジでチン!して盛り付けるだけで、「メバル膳」の美味しさが蘇る♪



宮越家 離れ・庭園 しむあん こうらん 詩夢庵・紅蘭(ピュア)

▼④宮越家の離れの名前にちなんだ「詩夢庵(しむあん)」。ミルクあんどバター練乳を練り込んだ西洋和菓子  
⑤宮越家9代目当主夫人刊行の詩集にちなんだ「紅蘭(こうらん)」。チーズクリームをバター生地で包んだ洋風菓子



じよふく 徐福の里物産品直売所 小泊エリア

☎0173-64-3720 圏中泊町小泊字下前271-4 徐福の里公園内 圏9時～16時(7・8月は16時30分迄) 圏水(7・8月は無休)、12/31～1/3

道の駅ことまり 小泊エリア

☎0173-27-9300 圏中泊町小泊字折腰内45 圏9時～17時 圏11月上旬～4月中旬冬休み休業

中泊町特産物直売所 ピュア 中里エリア

☎0173-57-5054 圏中泊町八幡日向334 圏3月～11月:9時～18時 12月～2月:9時～17時 圏12/31午後～1/3

中泊町「駅ナカにぎわい空間」 中里エリア

圏中泊町中里字亀山225-1(津軽鉄道津軽中里駅構内) 圏10時～14時 圏年末年始 ※月1～2回臨時休館有り



中泊メバチュー (ピュア/道の駅ことまり/「メバル膳」提供店)

▶中泊町産メバルを使ったフィッシュボールチュー缶詰版。温めて赤ワインと一緒に召し上がれ

高級メバ缶第1弾!

中泊メバージョ (ピュア/道の駅ことまり/「メバル膳」提供店)

▶中泊町産メバル・イカ・ジョロキア(唐辛子)を使ったピリ辛アヒージョ缶詰版。温めて白ワインと一緒にどうぞ



# 「津軽海峡 メバル」 の粉末入り 海鮮おかき



新・  
ご当地  
みやげ



2021年7月2日デビュー

ある日、青森県中泊町で開催された、町長と新・ご当地グルメプロデューサーのトークショーでの出来事。プロデューサーN氏が、近況報告として「現在発売中の“メバルせんべい”をリニューアルして、“メバルのおかき”に変更します」と、発言。寝耳に水だったH町長は、啞然茫然!その顔を見て、N氏は心の中で呟いた。

1箱 5袋入り 950円(税込)

バラ売り 1袋 180円(税込)

町長！メバルのおかきじゃダメですか？  
はココで買える！

取扱い店 ピュア、道の駅こどもり、ファミリーマート中里・小泊店 他  
ホームページはこちらにアクセス▶▶▶



中泊町に

泊まる



福助旅館

中里エリア

☎ 0173-57-2031

坂田旅館

中里エリア

☎ 0173-57-2201

旅館 新生館

小泊エリア

☎ 0173-64-2056

素泊まりの宿

青岩館

小泊エリア

☎ 0173-26-0525

民宿 美湊や

小泊エリア

☎ 0173-64-3974

磯野旅館

小泊エリア

☎ 0173-64-2501

旅館 津軽小泊館

小泊エリア

☎ 0173-64-3838



森林公園「ふれあいセンター」 中里エリア

森林の中に設置されている多目的な自然体験施設。本館には5室の宿泊室と浴場、多目的室、ほかにヒバ造りの4棟のコテージが広場内にあります。キッチンや調理器具もありますので、家族連れはもちろんのこと、団体が体験教室や林間学校を行うといった用途にも利用できます。

お問合せ／☎ 0173-57-2662



折腰内オートキャンプ場 小泊エリア

竜泊ライン(国道339号)沿いの海浜施設『マリントピア折腰内』にあるキャンプ場。日本海に夕陽が沈みゆくその景観は、多くのキャンパーを魅了してやまない。キャンプ場の他に、売店・レストランのある『交流施設ポイントマリ』や8ホールの大ゴルフ場、海水浴場があり、豊かな自然の中でアウトドアを思う存分楽しめる。利用期間／7月1日～8月31日  
お問合せ／☎ 0173-64-3600【営業期間外は 0173-27-9300】

中泊町で  
キャンプ  
しよう



金多豆蔵人形劇場の  
金多と豆蔵がご案内する

## 中泊町中里地域 中心地のご案内



### 中里城跡史跡公園

平安時代後期(11世紀)の防御集落を復元したもので、高さ1mほどの復元された丸太造りの掘、竪穴建物、展望台、芝生広場などがあり、遊歩道では森林浴を楽しむことができます。



### 中里神明宮

祭神天照皇大神。創建年代不詳、寛文3年(1663)再建。元々現在の北側、甲子塚のある高台にあったと伝えられるが、弘化4年(1847)加藤庸制(代々郷土・金木組大庄屋を務めた加藤家8代加藤九八郎)ほか、現在の場所に復興したとされる。



## 中泊町小泊地域 中心地のご案内



### 中泊町小泊マリンパーク 海水浴場

7月上旬から8月下旬にかけて海水浴場がオープンし、家族連れで遊泳も楽しめる施設です。設備としてシャワー室や脱衣所もあるので安心して、海水浴を楽しめます。  
AM8:30~PM5:30

### 柴崎城跡

安藤氏最後の拠点。嘉吉2年(1442年)十三湊を南部氏によって攻められた安藤氏は小泊「柴館」に撤退。翌年には津軽海峡を渡って北海道に敗退したとする記録が残る。「柴館」は、柴崎城跡と考えられる。





## 五感で楽しむ中泊

中泊町は、十三湖湖畔から内陸に広がる中里エリアと日本海に面した小泊エリアが五所川原市を間に挟む「飛び地」の町です。地域は2つに分かれています。だからこそ「大地の恵み」と「海の幸」そして、四季折々の変化に富んだ美しい景色に会える町です。近い将来には、待望の温泉もお目見えします。まだまだ知られざる魅力に溢れた中泊町で見て・聞いて・食べて…五感全部で楽しむ旅をお楽しみください。

「中泊 新・OMOTENASHI  
ご当地グルメ」が  
食べられるスポット

### 中泊町 MAP



### 中泊ってこんな町

青森県北津軽郡中泊町は、2005年、旧・中里町と旧・小泊村が合併して誕生しました。合併後は、一つの町が日本海沿岸の小泊エリアと、津軽半島のほぼ中央に位置する中里エリアに離れて位置し、観光・食の両面で、海・山・湖の幸に恵まれた町になりました。人口約1万450人(2021年5月1日現在)、農業と漁業を主産業としたのんびりとした町ですが、日本海に溶けるような夕陽や権現崎などの景勝地、津軽鉄道、小説家・太宰治ゆかりの地、無形民俗文化財に指定されている「津軽伝統 金多豆蔵 人形芝居」などの観光資源に恵まれているのも特長の一つです。

### 中里エリアへ ACCESS

- ★北海道新幹線で  
奥津軽いまべつ駅より乗り合いタクシー  
「中里駅前」約50分(前日17時迄に要予約)  
\*予約専用ダイヤル ☎0174・31・0205
  - ★津軽鉄道で  
津軽五所川原駅より約40分
  - ★車で  
青森空港より約75分  
東北自動車道浪岡ICより約40分  
五所川原駅より約30分  
新青森駅より約60分  
弘前駅より約70分
- 小泊エリアへ (津軽中里駅より小泊へ)**  
車で約40分。  
弘南バス「五所川原～小泊線」で約70分

### ●お問い合わせ

発行:中泊町水産商工観光課  
☎0173・57・2111(代)

\* (一社)中泊町文化観光交流協会  
☎0173・57・9030  
〒037-0305 青森県北津軽郡  
中泊町大字中里字紅葉坂210

\* 中泊町役場 ☎0173・57・2111(代)  
〒037-0392 青森県北津軽郡  
中泊町大字中里字紅葉坂209  
<http://www.town.nakadomari.lg.jp/>

\* 中泊町役場小泊支所  
☎0173・64・2111(代)  
〒037-0522 青森県北津軽郡  
中泊町大字小泊字小泊488

本冊子に掲載されている情報は、特に表記がない場合、2021年6月30日時点での有効な情報です。情報は変更となる場合がございますので、最新の情報や詳細については各施設へお問合せください。  
\*本冊子に掲載の金額は、消費税10%(軽減税率が当てはまる品目の場合は8%)を含む総額表示です。