

# みそ貝焼き提供店 & 案内マップ

店名	住所(むつ市)	電話	営業時間	休業日	値段(税込)	お店からの一言
F-1 東寿し	横迎町1-2-40	0120-44-0140	17:30~24:00	日曜日	1,100円	下北の海の幸山の幸を贅沢に盛り込んだおいしさ自慢のみそ貝焼き。
C-2 中華そば・定食 駅前食堂	下北町5-45	22-0860	11:00~15:00 / 17:00~20:30	木曜日	880円(定食)	海の幸をふんだんに盛り込んだ、下北の旨味が詰まった一品です。
F-3 江戸っ子花	本町4-4	22-1676	17:00~22:00	日曜日	700円	下北産ホタテ、まつもとキノコ類、豆腐、ネギ、玉子入りで700円
F-4 恵比寿鳥	新町3-6	22-3665	17:00~22:00	日曜日	800円	魚介類中心に昔ながらの造りみそを使用しています。
F-5 めし処 かさい	本町1-8(名店街)	23-7332	17:00~22:00	日曜日、祝祭日	850円	
F-6 居酒屋 かちかち山	本町4-28	22-4805	17:00~22:00	日曜日	748円	ホタテがいっぱい入っています。おいしいよー。
F-7 居酒屋 くるまざ	田名部町2-17	22-9288	18:00~23:00	日曜日	605円	酒の肴に合う岩海苔と焼鰯を使用しています。
C-8 下北バル	下北町2-46 プラザホテルむつ1F	23-7115	11:00~14:00(L013:30) / 17:00~21:00(L020:30)	なし(ランチタイム金・土・日営業)	580円	旬の魚介を使用した具だくさんでぜひたい内容となります。
E-9 下北名産センター	大曲2-13-33	22-3231	11:00~14:00	1月~4月は水曜日	1,100円	ホタテにカレーやマツモイカの塩辛が隠し味のみそ貝焼き。
F-10 さいはて居酒屋 下北物語	田名部町3-8 ナイトパレス1F	22-4896	17:00~24:00	月曜日	858円	当店のいち押しみそ貝焼き。【むつ市のうまい】をてんこ盛り。
F-11 酒遊海峡 善	田名部町3-4	22-7233	17:00~24:00	不定休	550円	新鮮な魚と海藻を使った漁師のみそ貝焼き。
C-12 食事処 そうま	金谷2-11-22	22-4599	11:00~14:00 / 17:00~19:00	日曜日	800円(定食)	焼き鰯、帆立、葱、豆腐、出汁のきいた田舎風みそ貝焼き。
F-13 武田屋	柳町1-1-7	23-7811	17:30~23:00	日曜(日、月連休の場合は月曜も休み)	850円	オーソドックスな昔風タイプ
F-14 駐車場食堂	小川町2-3-10	090-8614-4224	11:30~14:00 / 17:30~20:00	土曜日	850円(定食)	
F-15 すし処 てんが	新町2-6	22-7141	17:30~22:00	不定休	700円	寿司屋のみそ貝焼き、700円。
F-16 食事処 なか川	小川町2-21-11	22-3798	11:00~15:00 / 17:00~19:00	月曜(祝日営業3時まで:不定)	1,100円(定食)	約10種類の具材を入れて真心込めたみそ貝焼き。ぜひご来店を。
F-17 和風料理 楠こう	田名部町2-5	22-7377	11:30~14:30 / 17:00~21:00	水曜日	715円	合わせ味噌使用。具沢山のみそ貝焼きです。
F-18 居酒屋 春	本町4-6	31-0559	17:00~11:00	月曜日	700円	四季の食材と品揃え5品ほど用意しております。楽しめる一品です。
D-19 ふるさと	昭和町24-7	22-0763	11:00~22:00	月曜日	700円(定食)	素材を生かした、やさしい味。
F-20 和風ダイニングみつや。	上川町2-39-1F	23-2115	11:00~14:00 / 17:00~22:00	水曜日	700円	ダシを効かせたシンプルな一品!ホタテ本来の味を楽しんで下さい。
F-21 小料理 むぎの穂	田名部町3-7	23-6388	17:30~24:30	不定休(日曜日)	825円	熟成みそ使用。長葱・海藻・帆立・焼肴。極力シンプルに。
F-22 居酒屋 桃	田名部町1-20	23-0523	17:00~23:00	日曜日	750円	まつも、ホタテ、他つくりみそでつくっています。
G-23 ファミリーレストラン 義亭	新町43-2	22-9772	11:00~14:00 / 17:00~21:00	水曜日	950円(定食)	ホタテを使ったボリュームたっぷりのみそ貝焼きです。
B-24 居酒屋 安渡	大湊新町17-8	29-3325	17:00~22:00	火曜日	800円	ホタテと自家製おしの焼きそばが入った、当店自慢のみそ貝焼き。
B-25 北の家族	大湊新町35-45	29-3313	平日11:00~15:00 / 17:00~20:00、祝祭日11:00~20:00	火曜日(祝祭日除く)	910円(定食)	魚貝類のほかに、野菜も多く入ったみそ貝焼き。
B-26 美酒嘉肴 京華	大湊新町1-12	29-6622	17:00~22:00	水曜日	830円	海の恵み山の恵みのつまみみそ貝焼きです。
B-27 炭焼 みつ井	大湊新町3-6	24-1791	17:00~23:00	日曜日	500円	自家製の味噌を使ったシンプルで、奥深い味のみそ貝焼き。
A-28 大黒家	宇田町18-34	24-1361	17:30~23:00	不定休	600円	ごくシンプルな郷土の味。鮑、帆立、海老など具だくさんです。
B-29 居酒屋 伝ちゃん	大湊新町20-31	24-3729	16:30~23:30	第1・第2木曜日	750円	下北の郷土料理。秘密のケンミンSHOW味噌の味が決め手です!
B-30 のみくい処 番屋	大湊新町6-9	29-5112	17:00~23:00	不定休	700円	きのこ、ネギ、サーモン、ホタテが入っています
B-31 舟だまり	大湊新町17-35	24-0911	17:30~22:00	火曜日	600円	自家製の味噌をつかってます
B-32 スナックぼたん	大湊新町20-1	24-2681	19:00~25:00	無休	750円	ホタテ、サーモン、しいたけ、ねぎ、とうふ



**味噌を見直そう!**

精進料理は、禪寺の修行僧が食する一汁一菜です。力仕事をする人には物足りませんので、豆腐、わかめ、ねぎ、油揚げに加えて、根菜類、茸類、海藻類、薬物などを入れて、具だくさんの味噌汁にします。と、まさに、汁の多い「みそ貝焼き」です。さらに卵を割って入れ、味噌汁の死亡率が五〇%も低いと、国立ガンセンター1研究所の平山勇哉部長が発表しています。

蛋白質を豊富に含み、食生活に深く結びついた味噌汁。しかし、六五年の日本人一人当たりの購入量四・二リットルは、「一日も珍しくなくなりました。そう言えば、味噌汁が食卓に並ばない日は味噌汁のライバルは、ミネラルウォーターとペットボトルのお茶になって