

一戸町全体図



大人気のトンテキ定食。ライスの大きさは小・中・大から選べます



「力仕事をする若者に向けて」と腕を振るうのは、店主の稚基さん。人気メニューは「トンテキ定食」で、プリッと柔らかい肉と甘じょっぱいタレの相性はバツグンで、白いごはんがみるみるうちに無くなります。

奥中山周辺



味わい深いスープの「醤油チャーシュー」



子どもからの「ありがとう」のために

16 ハラヘッタ亭もぐもぐ

一戸町奥中山字西田子1468-2
☎ 0195-35-3888
🕒 11:00~15:00

県立児童館「いわて子どもの森」内にある食堂で、カレーや丼物、麺類がそろい、家族みんなで集うことができます。「安心・安全」をモットーに、感染対策やアレルギー表記などを徹底しています。

「もぐもぐランチ」はバンケーキ、のり巻き、味付けおにぎりから選べます



14 雅

一戸町奥中山字西田子506
☎ 0195-35-2311
🕒 11:30~15:00、18:00~21:00
📅 休 日曜日 📍 10台
👥 32席(座敷16席)

奥中山高原 奥中山高原スキー場
いわて子どもの森
おくなかやま ころげん

高原に吹く、新しい風。

15 奥中山高原温泉 お食事処 ヤマボウシ

一戸町奥中山字西田子662-1
☎ 0195-35-3131
🕒 平日6月~9月 / 11:00~21:30 (21:00LO)
10月~5月 / 11:00~15:30 (15:00LO)
土日祝 11:00~20:30 (20:00LO)
📅 なし 📍 150台(大型バス5台)
👥 60席(全て座敷)

幅広いメニューが用意され、子どもから大人までゆっくりとくつろぎながらごはんを楽しむことができます。スキーや源泉かけ流しの温泉を楽しんだ後には、食堂でおいしいごはんをご賞味ください。

心と体が温まる

17 立花食堂

一戸町奥中山字大塚89-2
☎ 0195-35-2425
🕒 10:00~19:00 📅 月曜日
📍 10台 📅 20席(座敷12席)

いらっしゃいませ!という声と共に笑顔で迎えてくれる店主の妻・キクさん。人気の「麻婆ラーメン」は、中太麺とアツアツのあんが絡まり思わず微笑んでしまうほどの美味しさです。

お客様との会話からヒントを得て生まれたという「麻婆ラーメン」



奥中山高原



16 ハラヘッタ亭もぐもぐ

一戸町奥中山字大塚363
☎ 0195-26-8585
🕒 11:00~18:00、ランチ11:00~15:00 (14:30 LO)
📅 月曜日
📍 13台(うち臨時駐車場10台 ※冬期使用不可)
👥 20席(座敷10席)

地元産のトマト、玉ねぎ、にんじんをすりつぶして作る「TODAカレー」。店主の戸田さんによる、こだわりの一品です。食後は「カナン牧場」のパンで作る、甘くてふわふわのフレンチトーストもおすすめ。



地産地消へのこだわり

20 風〜トゥーリ〜

一戸町奥中山字大塚9-2
☎ 090-5187-0757
🕒 7~9月 / 11:00~16:00
10~6月 / 11:00~17:00
📅 木曜日・金曜日
📍 10台 📅 16席

季節によって仕入れる食材を変えるという店主の田頭さん。そばは国産のものを使い、野菜や山菜は旬のものを取り入れています。テイクアウトの総菜やおにぎり、大福などをお土産にしたいのもおすすめ。

多様性のある地域と共に16年
ゆい 結カフェ
一戸町奥中山字大塚112-2
☎ 0195-35-2882
🕒 10:00~16:00
📅 日曜日・月曜日・祝日
※クレムリ(結カフェ内)は月曜日のみ休業
📍 15台(大型バス2台)
👥 30席(座敷10席)

地域資源は宝の山

18 カフェ里やま

一戸町奥中山字大塚363
☎ 0195-26-8585
🕒 11:00~18:00、ランチ11:00~15:00 (14:30 LO)
📅 月曜日
📍 13台(うち臨時駐車場10台 ※冬期使用不可)
👥 20席(座敷10席)

迷ったらTODAカレーとひつみの「まんぶくセット」を



「変わらぬ味」が懐かしい

12 ラーメン 麺太

一戸町鳥越字野内館65-4
☎ 0195-33-4123
🕒 10:30~14:30
📅 不定休(月2回ほど)
📍 20台 📅 36席(座敷12席)



「鶏そば」は野菜やキノコ、鶏の旨味でシンプルに味付

原材料は「水」と「そば粉」のみ。いろいろ試したが、そばには何も入れないのが良い、というのが15年間そばを打って辿り着いた店主の答え。地元野菜がふんだんに使われた「鶏そば」は絶品。



「ねぎ味噌ラーメン」にギョーザとライスのセットがお得

煮干しダシのあっさりスープとコシのある麺が美味しい創業50年の「ドライブイン」のラーメン店。味付けは創業当初と同じで、昔と「変わらない味」で提供することから「昔カレー」というメニューがあるほど。



「どうせやるなら10割そば。」

13 そば処 こずや

一戸町小鳥谷字道地43-1
☎ 0195-34-2040
🕒 10:30~15:00
📅 年末年始
📍 33台(大型バス6台 / 障害者用2台)
👥 10席



おすすめはざるそば大盛りと、旬の食材を使った天ぷらの組み合わせ

「結」の心を大切に、地産地消ランチや地元奥中山のジャージー牛乳を使ったソフトクリームを提供しています。お土産やおやつに人気の「手作りクッキー」や「大判焼き」。真心のこもった味にリピート間違いなし!

「カリッ、じゅわ〜」と食欲そそる特製からあげ定食



いちのへ ごはん 堂

一戸町飲食店マップ



ichinohe ACCESS GUIDE

※距離と時間はおおよその目安です。



一戸町飲食店マップのお問い合わせ

一戸町 商工観光課

〒028-5311 岩手県二戸郡一戸町高善寺字大川鉢24-9
 TEL0195-33-2111 FAX0195-33-3770
<https://www.town.ichinohe.iwate.jp>
 ※飲食店へのお問い合わせは、一戸町飲食店マップに掲載の電話番号等へ直接お願いいたします。

いちのへごはん堂

一戸町飲食店マップ

この飲食店マップは、一戸町を訪れた方々にお食事を楽しんでいただけるように、町内の飲食店をご紹介します。

※掲載内容は2023年5月時点の情報によるものです。

一戸町の観光情報、飲食店やお土産について詳しくはこちらをご覧ください。
一戸町観光協会HP
<https://www.ichinohekankou.jp/>



ランチセットはデザートとこだわりの水出しコーヒー付



世界遺産に最も近いお店
きゅうか
6 旧家レストラン うらら亭
一戸町岩館字守85
☎ 0195-32-3551
🕒 11:00~20:00
📅 第1・第3水曜日
📍 10台 🍽️ 36席(座敷20席)

築150年の古民家を活かし、地元の歴史や伝統文化を伝える店主のトモさん。自家栽培の野菜や手作りベーコンがパスタを彩ります。ふわふわ・プチプチの食感が楽しい「えごまのシフォンケーキ」も絶品。



柔らかホルモン鍋でほっこり
たなかしょくどう
7 田中食堂
一戸町岩館字田中17-1
☎ 0195-33-3859
🕒 7:00~20:00
📅 月曜日
📍 15台 🍽️ 36席(座敷20席)



人気の「ホルモン鍋定食」は臭みがなく、柔らかい
定食、丼物、麺類にカレーライス・カツカレーと豊富なメニューが並びます。ドライブインのような広い駐車スペースがあり、広々とした座敷でゆったりと食事を楽しめます。朝7:00からの営業で、朝食にも立ち寄れます。



ジュシーでボリューム満点の「鶏唐揚げセット」



レトロな雰囲気にも包まれる

1 チェリー

住 一戸町西法寺字諏訪野2-2
☎ 0195-32-3414
🕒 11:00~14:00、17:00~20:00
📅 日曜日 📍 3台 🍽️ 28席(座敷8席)

タイムスリップしたような懐かしい昭和レトロな店内でいただけるのは、55種のフードと49種のドリンク・デザート。人気の「鶏唐揚げ」は特製ソースとの相性抜群で一度食べたらやみつきになる美味しさです。



地域の魅力をマフィンと共に

2 カフェいちのへ日和

住 一戸町西法寺字稲荷10-1 IGR 一戸駅1階
☎ 090-7798-7995 🕒 10:00~16:00
📅 金土日のみ営業 📍 10台 🍽️ 13席



季節の果物を使ったマフィン。最新の情報はSNSをチェック!

地域には、知れば知るほど面白い人や美味しいものがある。そんな、魅力いっぱいの一戸町を発信し続けるのは、元地域おこし協力隊の荒内雅美さん。「地域のワクワク拠点に!」と2021年にオープンしたカフェには、地域内外から人が集まります。



“おいしい”お届け
なから
8 菜蔵
住 一戸町一戸字砂森52-2
☎ 0195-32-2441
🕒 9:00~14:00
📅 不定休
📍 2台 🍽️ 5席

店主の東山さんは、郷土食を大切にしようと「ひつつみ」定食を提供します。もちもち食感のひつつみが、さば缶でとったダシと相性ぴったり。自家栽培の野菜や米を使った、手作りのおかずがお腹と心を満たしてくれます。

次の世代にも残したい、手づくりの「ひつつみ定食」



町内外にファン多い!
わしょく ちゅうか
9 和食と中華えいらく
住 一戸町一戸字上野169-1
☎ 0195-33-3850
🕒 11:00~15:00(14:45LO)、17:00~20:30
📅 水曜日 📍 10台
🍽️ 50席(座敷24席)

和食と中華という、2つのジャンルを1つのお店で実現!先代の中華料理店に「和」を持ち込んだのは、東京の料理店で和食を学んだ二代目の和貴さん。和食はもちろん、先代の味「中華あん」のとりこになること間違いなし!

ラーメンがワンタンから選べる「ミニセット」はコーヒー付



思い立ったら「ぶらっと」寄って

10 まちなか交流館 ぶらっと・ほっと

住 一戸町一戸字向町151
☎ 0195-26-8820
🕒 11:00~18:00、ランチタイム 11:00~13:30
📅 土日・祝日 📍 15台
🍽️ 18席(座敷8席)

レトロな商店街の先に映えるオレンジ色の暖簾をくぐると、古民家を改修した明るい空間が広がります。看板メニューの「御所野ひつつみ」は、どんぐりと長芋が練りこまれ、もちもちとした食感が特徴の当店オリジナルの手作りひつつみです。そば打ち名人の「手打ち蕎麦」、「日替わり定食」もおすすです。

丁寧な手作りの味わい豊かな「御所野ひつつみ」



仕事一筋、40余年

3 すし重

住 一戸町高善寺字野田56-17
☎ 0195-32-2615
🕒 11:30~13:30、16:30~22:00
📅 月曜日 📍 5台
🍽️ 17席(座敷8席)



野菜たっぷりの熱々タンメン。ふっくら炊けたごはんが進む。



にぎりか丼物から選べるランチセットは、うどん・サラダ・コーヒー付

魚の状態を見て自分で仕入れるのが店主のこだわり。脂の乗り方や肉質(太り方)、季節を考慮します。お客様との会話が勉強であり、やりがいと語る店主は「当たり前前のご飯を当たり前前にする」と日々お客様をお迎えします。

母の味でおもてなし

4 常前食堂

住 一戸町一戸字向町57-2
☎ 0195-32-2230
🕒 11:00~19:00
📅 日曜日
📍 なし 🍽️ 18席(座敷6席)



店主の令子さんは、「健康第一」と中華そばやタンメンなどの栄養成分表示を開始。タンメンとみそラーメンは、1日分の野菜が摂れるほど。どこか懐かしい雰囲気と店主の優しい笑顔が旅の疲れを癒してくれます。

食材の旨味をギュギュッと凝縮

5 旭食堂

住 一戸町高善寺字野田15
☎ 0195-32-3086
🕒 11:00~17:00
📅 日曜日(市日は除く)
📍 3台 🍽️ 24席(座敷8席)

看板メニューの「ホルモン鍋定食」は20種以上の具材や調味料が入った秘伝のタレを使います。こんもりと乗った白菜が茶色く色づいたら食べごろ。煮えたつ食材の匂いに食欲をかき立てられます。



白いごはんはもちろん、生ビールとの相性も◎

低糖質・食物アレルギーへの挑戦

11 LET'S GO ここプロカフェ

住 一戸町一戸字砂森60-1(一戸病院内)
☎ 080-6080-2042
🕒 11:30~16:00 📅 土日
📍 一戸病院駐車場 🍽️ 35席

店主の鎌田さんは、「みんないっしょに食事ができる場所を」と起業しカフェをオープン。卵・小麦粉・牛乳は厨房に持ち込まず、使った食材は全て陳列・表示する、という徹底ぶり。本日のお食事プレートの他、低糖質の「ごまプリン」もおススメ。



ごはんに比べて糖質30%減の「おからごはん」で、罪恶感ゼロ

