



# MADE in てしかががガイド

vol.2

MADE in てしかががガイド  
発行所：てしかがえこまち推進協議会 食文化部会

問合せ先  
てしかがえこまち推進協議会 事務局  
(弟子屈町役場観光工商課)  
015-482-2940

弟子屈育ちのとびきり食材  
美味しく料理しました!  
地場産メニューのある  
飲食店ガイド

## 摩周蕎麦特集 Masyu Soba

FREE  
ご自由にお持ち下さい

2016年4月発行



弟子屈町  
Teshikaga

北海道  
Hokkaido

# 摩周そばの秘密

そばの花



摩周そば乾燥工場

**そばの里、摩周**  
町の65%が阿寒国立公園に属す弟子屈町では、冷涼な気候を生かし、平成2年からそばが栽培されています。平成14年におよそ60畝だった栽培面積も、平成24年には164畝まで増え、248トンのそばが生産されました。鮮やかな薄緑色で味も香りもひときり引き立つと評判の摩周そば、そば通をつならせ、全国の名店

### そばの里、摩周

から注文の絶えない人気の逸品でもあります。

### 摩周そば乾燥工場

この摩周そばの生産を支えるのが、川湯温泉の町はずれに建つ「摩周そば乾燥工場」です。そば畑から収穫されたそばの実は、その日のうちに工場に運ばれ、ゴミ取りや乾燥、選別を経て製品となります。

実はこちらの工場、完成して間もない新しい施設なのですが、製品の最後の工程である「そば粉を挽く」作業では、石臼を使っているんです。もちろん電動の石臼ではありませんが、納品先によって挽き方を細かく変え、注文を受けてから粉にしています。

生産者が品質にこだわり大切に育ててきたそばの実だから、最後の最後まで丁寧。それが摩周そばの美味しさを支える秘密だったんですね。

なるほど!



## 摩周そばの関連商品をご紹介します!

### 1 摩周粉 (そば粉)

店内の石臼で挽いたそば粉は「キタワセ」と「キタノマシユウ」の2品種があります。1kg入り / 1,296円 要冷蔵

### 2 摩周そば焼酎 Soba「傍」

摩周そば「キタノマシユウ」を原料に製造された香り高い焼酎。720ml 25度 / 1420円 常温



### 3 摩周七割そば (生麺)

摩周粉に、弟子屈産の小麦を配合。のどごしよく細めに仕上げた生麺です。240g / 720円 要冷蔵

### 4 摩周八割そば (乾麺)

摩周そば「キタワセ・キタノマシユウ」を原料に作られた乾麺。贈り物やお土産にも人気です。200g / 300円 常温

Vol.1 掲載

caféノープル  
そばガレット  
地場産野菜とチーズ入り

摩周湖のあいす  
そばのジェラート  
摩周そばとソバの実がたっぷり

### 1~4

購入のお問い合わせ先  
A コープてしかが店  
(TEL015-482-2393)

JA摩周湖HP [特産品そば]  
<http://www.ja-mashuuko.or.jp/public/specials/soba.php>



## そばの豆知識

### 【そばの効能】

米や大豆よりもたんぱく質が多くふくまれるそばは、栄養満点! 一食分に100gほど含まれるルチンには血圧降下作用や降脂機能を高める効果。ソバポリフェノールは脳の記憶細胞を保護・活性化してくれます。ビタミンB群も多く含まれ心臓病の予防に効果的。食物繊維のヘミセルロースも豊富に含まれているため、便秘改善にも有効なんです。

### 【十割そば・二八そば】

よく聞くこの2種類。十割そばは、そば粉100%でつなぎなしで打った蕎麦のこと。二八そばは、そば粉8割・つなぎの小麦粉2割で打ったもの。香りが良い十割、のどごし良く食べやすい二八、それぞれの良さがあります。



そば畑の8月

... 発行によせて ...  
「MADE in てしかががガイド Vol.2」を手にとって頂き、ありがとうございます。このガイドを作成したてしかがえこまち推進協議会には、観光を基軸としたまちづくりを進める団体です。コンセプトは、「誰もが自慢し、誰もが誇れる町」作り。町や観光協会はもちろんさまざまな職種の人が集まり、まちづくりを進めています。  
協議会の中には8つの専門部会があり、このうち「食文化部会」では、町内自給率の向上を目指し、活動を続けています。  
厳しい環境が生み出す、美味しい町内産の食材を使ったメニューを提供している飲食店を紹介した「Vol.1」に続き、今号では全国から注目される「摩周そば」を特集しています。香りが高く、味もよい摩周そば。まずは地元つ子館のお店を、地図を片手に探し出すところから楽しんでみてください。そして、挽きたて・打たての蕎麦やお菓子など産地ならではの味を心に刻み、旅の1ページとして頂ければ、こんなに嬉しいことはありません。  
ぜひ弟子屈町で美味しい思い出をたくさん作ってくださいね。  
てしかがえこまち推進協議会  
食文化部会 一同

# 両国

## ◆ 母娘2代でつなぐ、名店の味

弟子屈町役場から歩いてすぐの、手打ちそば店「両国」。お昼時には役場職員はもちろんのこと、遠方からこのお蕎麦を食べに来たたくさんのお客様で賑わいます。

弟子屈で蕎麦屋を営み今年で47年。一番の人氣は、創業以来変わらぬ秘伝のタレで作るといいう「かしわそば」。こつくりと美味しくて温かくて、最後の一滴まで残さず頂けます。

お蕎麦は毎朝、母と娘がそれぞれ打ちます。母の蕎麦は平たくて太いもの。娘の蕎麦は細くてまっすぐ。どちらを出すかは、お客様の顔を見てから決めるそう。いろいろな産地のそば粉を使ってきた名店が、最後に行き着いた地産の摩周そば。明るい笑顔で嬉しい、町民自慢のお店です。

- 大もりそば ¥800
- かしわそば ¥750
- 弟子屈町中央2丁目9番6号
- 11:00~18:00
- 毎月2日が定休日
- 26席
- P6台
- 015-482-3064



# 刃かねはち

## ◆ 弟子屈一の老舗そば店

弟子屈市街地のほんの少し離れた場所に建つこちらのお店は、昭和3年創業。弟子屈一の老舗そば店です。歴史を感じられるお店のれんをくぐると、昭和にタイムスリップしたような温かみのある小さな店内。職人魂あふれるご主人の高橋博さんが、息子さんと共にお店を切り盛りしています。

お店の一番人氣は、かしわそば。毎朝お店で打っている摩周そばと、カツオをベースに作るそばは、ゆは天下一品！滋味深い親鳥からもいい出汁が出ています。

また、弟子屈では珍しいかしわせいりも自慢の逸品。ざるに盛られたお蕎麦に、たっぷりの温かいかしわ汁。冷たいそばとゆと交互に味わえる贅沢な一品です。

- かしわそば ¥650
- かしわせいり ¥950
- ざる ¥550
- 弟子屈町中央1丁目1番20号
- 11:00~15:00
- 不定休
- 24席
- P4台
- 015-482-2438



# レストラン 牧場

## ◆ 農協直営、地産レストラン

A・coopなど、農協のお店や会議場がある農協ビルの最上階にあるのがこちらのお店。ちよつと分かりにくいところにあるますが、農協の職員さんや地元の方でいつも賑わっている隠れ家食堂的なレストランです。

農協直営だけあって、地産産メニユーの豊富さは町内随一。摩周ポークや牛乳を使ったメニユーなど、手ごろな価格で楽しめる地産産メニユーがずらり。中でも自慢は「摩周十割そば」。店舗1階の石臼製粉機で挽いた摩周そばを、製麺機でお蕎麦にします。もちもちとした味わいが特徴の十割そば。手軽にいただけるのが嬉しいですね。もちろん、摩周ポークを使った豚丼などの絶品メニユーもぜひぜひお試しあれ。

- かしわそば ¥620
- えび天そば ¥825
- 摩周ポークの豚丼 ¥720
- 弟子屈町中央3丁目7番12号(建物1・2階はA-coopてしかが)
- 11:00~15:00
- 日曜定休
- 32席
- P50台
- 015-482-3137



# くまうし

## ◆ 田舎そばと豚丼の店

国道沿いに建つ「くまうし」は、遠くからでもよく目立つインパクトのある外観。オープン以来、客足が絶えることのない人気店です。

毎朝手打ちされている摩周そばの中でも、一番の人氣は「きつねそば」。弟子屈町で三代続く松田豆腐店で作られているぼつてり厚い油揚げは、コトコトと丁寧に煮含めて煮汁がたっぷり染み込んでいます。

お蕎麦と並んで名物の特製豚丼と小ぶりのきつねそばが一緒に味わえる「豚丼とミニきつねそばセット」も、お店の人氣メニユーです。

それぞれのテーブルにそつと置かれた「くまうしものがたり」に、店名に込めた店主の想いがあふれています。ご来店の際にはぜひ手に取ってみてくださいね。

- きつねそば ¥780
- 豚丼とミニきつねそばセット ¥1,130
- 弟子屈町鈴蘭1丁目8番6号
- 11:00~20:30
- 11~4月は火曜定休(※祝日除く)
- その他の月は無休
- 24席 ● P10台
- 015-482-2688



# レストラン 摩周

## ◆ 知る人ぞ知る、本格手打ち蕎麦の店

町内随一の大型施設で文化の発信基地でもある、摩周観光文化センターの1階にあるのがこちらのレストラン。外観からは想像もつかない、本格的なそばメニユーが大人気です。

毎朝、その日使う分だけを手打ちする蕎麦は道の駅でも生麺として販売中ですが、お店で食べるなら、オススメは「3点そばセット」。なめこおろしそば、とろろそば、天ぷらそば、3種類のお蕎麦を味わえる贅沢なメニユーです。どれも小ぶりの器でそれぞれがとっても味わい深く、3つも食べられるかしら…の心配はご無用。これからも少しずつメニユーを増やしたいという、笑顔の優しいご主人。何度も通ってお馴染みさんになりたいお店です。

- 3点そばセット ¥1,100
- カキそば ¥1,150
- ざるそば ¥750
- 弟子屈町摩周3丁目3番1号 釧路圏摩周観光文化センター1階
- 11:00~16:00
- 火曜・第4月曜定休(祝日除く)
- 40席
- P200台
- 015-482-1860



# 摩周そば道楽

## ◆ 自家栽培、こだわりの田舎そば

そば畑の横に、ぼつんと建つ二軒のお蕎麦屋さん。川からの水路が水車を回し、まるで物語の中に出てきそうな素敵な佇まいのお店が「摩周そば道楽」さんです。

自分のところで育てたソバの実を使って、挽きたて・打ちたて・茹でたての「三たて」蕎麦が味わえるこちらのお店。メニユーは5種のお蕎麦だけ、潔いほどシンプル。

中でも一番のオススメは、皮つきのまま挽いたそば粉が3割ほど混じった「いなこそば」。手打ちではとても珍しい十割蕎麦で、とても香りがよく、しつかりとした味わい。

全てのお蕎麦には、煮物や漬物など、自家菜園で育てられた野菜の一品も添えられています。

- いなこそば ¥750
- もりそば ¥600
- 弟子屈町川湯温泉7丁目5番12号
- 11:00~15:30
- 火曜定休
- 28席
- P有
- 015-483-2929



# 和菓子舗 更科

## ◆ 香り豊かなそばまんじゅう

弟子屈のメインストリートにある更科菓子店は、大正8年創業。開拓期の頃から町の変遷をじつと見守ってきた老舗菓子店です。

更科菓子店5代目、更科泰さんが作り続けているのが、お店で人氣の「そばまんじゅう」。皮に摩周そばを50%以上配合しているという、香り豊かなおまんじゅうです。中に包まれた餡ももちろん手作り。つぶあん、砂糖、そば粉、小麦粉、黒糖、とろろ芋などのシンプルな材料で丁寧に作られた逸品です。

お店には他にも、「弟子屈」「摩周湖の結氷」「御神渡り」「熊牛原野」など、地元になんだ名前をつけたお菓子がたくさん！どれも地元への愛がたっぷり込められています。

- そばまんじゅう ¥108
- 弟子屈 ¥129
- 摩周湖の結氷 ¥129
- 弟子屈町中央1丁目1番22号
- 8:00~19:30
- 1月1日休み
- 015-482-2212



# 菓子司 風月堂

## ◆ 手作りのそばぼうろ

川湯温泉のホテルが連なる市街地で、いつもそつと町を見つめてきた老舗のお菓子屋さん。お店に入ると、ショーウィンドーに並んだたくさんのお菓子たちと、笑顔のとてもかわいらしい奥様が迎えてくれます。

ケーキ、焼き菓子、お饅頭、羊羹、並んだお菓子は全てご主人がたった一人で手作りされているもの。その数の多さに驚かされます。

中でも、春先に川湯の周辺で柔らかなヨモギをひとつひとつ摘んで作るという「よもぎシフォン」と、よもぎを使った羊羹「摩周の大地」、そして、香り豊かでついつい手が止まらなくなってしまう「そばぼうろ」は逸品です。どれも手作りの素朴で温かなパッケージ。お土産にもオススメですよ。

- そばぼうろ ¥320
- よもぎシフォン ¥170
- 摩周の大地 ¥220
- 弟子屈町川湯温泉2丁目1番3号
- 春夏8:00~20:30
- 秋冬8:00~18:00
- 1月1日休み
- 015-483-2436

