



ようこそ 普代食堂



おおかみ
大上食堂 ① TEL. 35-2721 ② 第6地割中山29-2
③ 月～金11:00～15:00、18:00～20:00、
土日11:00～20:00(日曜不定休) ④ D-3



太田名部地区にあった、昭和47年から営業していたお店が津波に合い倒壊。2012年に新装開店しました。応援してくれるお客さんたちへ恩返しのためで店を開いたという大上さん。「やっぱり普代に来たなら浜のものを食べて帰ってほしい」と始めた潮仕立ての磯ラーメン(800円)も、ちょっぴり甘めのだし醤油が付くメカブの上に卵をおとしためかぶとろろ丼(600円)も健在です。小鉢でつくすき昆布が、浜のおかあさんの味で美味。他にもメカブラーメン(500円)焼魚定食(800円)などいろいろなメニューが味わえます。

魚定 ① TEL. 35-3011 ② 第6地割中山29-2 ③ 月～金11:00～15:00、
18:00～20:00、土日11:00～20:00(日曜不定休) ④ D-3



いわて三陸駅-1グルメ認定店。毎朝漁に出るご主人と夫婦二人で、漁港の脇で太田名部レストハウスとして運営していた同店は、津波で被災。しかしお店に掲げていた仲間の漁師がつくってくれた「魚定」の看板が、近くの消波ブロックで見つかり奮起し、2012年に再び開店。具だくさんの磯ラーメン(1050円)、刺身までつく焼魚定食(850円)はおなかいっぱいになるボリューム。浜ののんべえたちのために単品メニューも充実。刺身定食だけは要予約。営業時間はあるものの客次第と語るおおかさもお店の魅力になっています。

うねとり山荘 ① TEL. 35-2688 ② 第24地割鳥居10-2
③ 9:00～15:30(土産などは17:00まで) ④ B-2



自然休養村「緑の村」の案内施設。一番人気は特産のメカブと一緒に、自家製チャーシュー、焦げ目も美味しそうなイカなどがのったメカブラーメン(550円)。長時間煮込んでじっくり旨みを引き出した鶏ガラベースのスープは3日以上たったものは使わないという点にもこだわりが感じられるひと品です。ボリュームあるジンギスカン定食(1,300円)もよく出ますが「ひそかに山菜チャーハン(450円)も美味しいよ」と、山荘の責任者であるお姉さんが教えてくれました。鉄山染などお土産品も売っています。

お食事処 いち龍 ① TEL. 35-2653 ② 第14地割宇留部111-15
③ 11:00～20:00 ④ C-2



街なかのお食事処。「普代は素材がいいから、そのままが一番美味しい」と言うご主人の自信作は、これでもか!といわんばかりに海の幸がのった浜ラーメン(850円)。素材の旨さを殺さないようにとだし昆布のみで仕上げたあっさり塩味のスープがいい。マツモのシャキシャキした食感も楽しめます。5月あたりから秋口までである生ウニ丼も人気ですが、麻婆ラーメン(700円)やイカ納豆丼(880円)は一度ハマると通いつめる人も多いという隠れ人気メニュー。カツ丼や鍋焼きうどんなどご飯ものも充実しています。

旅の楽しみは「食」にもあると思いませんか。ふだいにもおいしいところがございます。ぜひぜひお立ち寄りください。旅人の皆さまには、やはり磯ラーメン、ウニ丼、イクラ丼などが人気のようです。定食は「時価」という店が多いのですが、そんなびっくりするお値段のお店はございません。海という産地直送のこともあり、値段やネタはその時々だったりいたします。生ウニ丼なども、よそよりお手ごろと好評です。

① 電話番号(市外局番0194) ② 住所 ③ 営業時間 ④ P20のマップ上の場所

より路 ① TEL. 35-3009 ② 黒崎2-198-10
③ 11:00～21:00(不定休) ④ E-4



くろさき荘の近くにある、シーサイドラインの和食の店です。女性に人気というレタスチャーハン(500円)から、エビが4本並ぶえび天丼(750円)、たれがさらにうまさが増しているうな丼(850円)など、多彩なメニューが並んでいます。いろいろ作っては、メニューを入れ替えるので季節ごとに寄る楽しみがあります。リクエストにも応えてくれます。その日入るものによって裏メニューは変わるものの、ウニのシーズンならうに天なども魅力大。「衣がカリカリで中がとろっとしてるね」と、ご主人の話だけでもよだれがでできます。

レストハウスうしお ① TEL. 35-2250・3450(35-3646夜間)
② 第19地割白井104-13 ③ 夏10:00～17:00
/他シーズン11:00～15:00 ④ C-1



場所は国道45号沿いの高台。建物の東面には窓が広がり、普代の青い海を見ながら食事ができます。アワビ定食やアワビ丼、生ウニ丼などが人気。季節によってお値段は変わりますが、産地なので庶民派価格。「アワビやウニが解禁になるころは特に安くなることもあります」と、お店のお姉さんは言います。気軽にいただける磯ラーメン(900円)はホタテやムール貝、普代産のわかめが入ったやさしい味わい。ピラフやミニイクラ丼とのセットもお勧め。1杯1杯ドリップで入れるコーヒー(320円)があるのもうれしい。

みつよし食堂 ① TEL. 35-2207 ② 第9地割銅屋10-8
③ 11:30～20:00 ④ C-3



普代村役場の真っ正面にある食堂。20人も入れればいっぱいになる店内は昼時ともなれば地元の人でにぎわっています。メニューはラーメン、オムライス、焼き肉定食など気取りのないものばかり。厨房をあずかるお母さんは「出来合いのものは使いたくないから」と、トンカツも1枚1枚お店で揚げるこだわりよう。ちょっと濃いめのつゆで煮込んで卵でとじたカツ丼(650円)は、カリッとした衣と柔らかな肉もそのままの満足のひと品です。ショウガのきいたスープ付きのチャーハン(600円)もいけます。

味処ながさわ ① TEL. 35-2313 ② 普代村13-112-1
③ 18:00～23:00 ※昼は予約のみ ④ C-3



町の通りの中ほどに、平成20年5月にオープンしたお店です。田舎料理をテーマに、地元食材にこだわった料理がいただけます。地元の漁師さんから直接仕入れるため、海の幸メニューは豊富で格安。普代の旬の食材をふんだんに使った海鮮丼(2,000円)と海の幸を卵でとじた海宝丼(2,000円)が若いご主人のお勧めメニュー。