

WELCOME!

イーハトーブ 花巻の飲食店 ガイド

IHATOV
HANAMAKI RESTAURANT GUIDE



花巻と言えば「わんこそば」



いまや全国に知られる岩手の郷土料理・わんこそばは花巻が発祥地です。

約400年前、南部家第27代当主・利直公が江戸に上られる途中、花巻にお立ち寄りになられたおり、旅のつれづれをなぐさめようと郷土名産のそばを差し上げたところ、利直公はその風味を大変お気に召され何度もお代わりをされたと伝えられ、その際、そばを上品に椀に盛って差し上げたところから「わんこそば」と称されるようになったと言われています。

宮沢賢治とそば

宮沢賢治のそば好きは有名で花巻農学校の教師時代、教え子や同僚の先生方と一緒によくそばを食べ歩いたそうです。また、農家の人達にもそばの栽培を奨励し、指導も行いました。救荒作物としてのそばを承知しており、「グスコーブドリの伝記」という作品にも登場しています。

わんこそば

01 賢治さんも通った老舗のそば店



おすすめ わんこそば（大人1名）3,980円
（小学生）2,980円
（幼児） 980円

大正12年創業の老舗そば店。宮沢賢治が稗貫農学校教師時代に生徒をよく連れて来ていたそうです。

やぶ屋 花巻総本店
やぶや

TEL.0198-24-1011

住 花巻市吹張町7-17
営 火曜から土曜/10:30~18:00
（L.O17:30） 日曜日/10:30~15:00（L.O14:30）
休 月曜日（祝日の場合は翌火曜日）
席 100席 P 50台



02 昔ながらの「花巻スタイル」でゆっくり楽しむ



おすすめ わんこそば（大人1名）3,500円
（小学生）2,800円
（幼児）1,700円

「わんこそば全日本大会」発祥のお店。マッチ棒で杯数を数える昔ながらのスタイルが特徴です。

わんこそば・食事処 嘉司屋
かじや

TEL.0198-22-3322

住 花巻市東町2-19
営 11:00~14:00
17:00~20:00
（土曜・日曜のみ）
休 火曜・水曜
席 66席 P 20台



わんこそば 豆知識

1 基本のルール

「わんこそば」は、お客さまのお椀に次々に給仕する一口そばを、お好みの薬味を加えて召し上がっていただくもので、お客さまが満腹になりお椀にふたを閉めるまで続けられるものです。

基本的に時間無制限・食べ放題ですが、大食い・早食いをすすめる食べ方ではなく、お客さまのペースに合わせて、ゆっくりとおいしく食べていただく「おもてなしの郷土料理」です。

2 平均○杯？



目標として100杯を掲げる人は多いですが、平均で男性60～80杯、女性30～60杯くらい。お店によって違いますが、10～15杯でかけそば1杯分だとされています。だいたい男性で6～8人前、女性で3～6人前のそばを食べることができます。

3 わんこそば全日本大会とは？



「わんこそば全日本大会」は毎年2月11日（建国記念の日）に花巻市文化会館で行われ、制限時間5分で何杯食べられるかを競います。



大会でのそばの量は1椀10gに統一しており、大体わんこ10杯でかけそば1杯ほど。一番多く食べた参加者には「横綱」の称号が与えられます。

がある店

03 太鼓の音に合わせてよーいスタート！



おすすめ 花巻わんこそば 3,520円
体験 1,980円

食べた分だけお椀が積み重なっていく本格的な「花巻わんこそば」のほか、24杯限定の「体験わんこそば」（おにぎり1個付き1,980円）、天ぷら・小鉢付きの「贅沢わんこそば」（4,180円）が楽しめます。

金婚亭
きんこんてい

TEL.0198-26-2250

住 花巻市西宮野目11-88
営 9:00～18:00
（お食事希望の場合は3日前までに要予約）
休 1月1日（臨時休業あり）
席 1階100席・2階400席
P 50台



04 自分のペースでゆっくり味わうわんこそば



おすすめ わんこそばセット

12杯のわんこそば付き。通常のわんこそばと同じ薬味で、さまざまな味のそばを“自分のペース”で味わえます。

レストラン 銀河プラザ山猫軒
ぎんがプラザやまねこけん

TEL.0198-31-2013

住 花巻市胡四王1-3-3（新花巻駅前）
営 10:00～17:00（L.O16:30）
休 年末年始
席 100席 P 10台





花巻の飲食店 おすすめ MENU



～ CATEGORY ～

そば　和食　洋食　中華

焼肉　レストラン　カフェ　食堂

～ AREA ～

No. 花巻　No. 石鳥谷　No. 東和　No. 大迫

メニュー□マークはお店の代表的なメニューをもとに表示しております。詳しくはお店にご確認ください。

01

リンゴ畑の中に建つ豊かな自然に囲まれたカフェ



おすすめ **スイーツセット 900円**

2種類のなめらかなクーベルチュールチョコレートを使用した、優しい甘さの生チョコケーキ。お好みのスイーツとドリンクでゆったり時間を。

光カフェ

みつカフェ

TEL.0198-29-6900

住 花巻市円万寺字板橋39-9
営 10:00~17:00
休 火曜日、水曜日
席 14席　P 6台



02

世代を超えて愛されるホルモンが自慢



おすすめ **ホルモン 550円**

豚一頭から少量しか取れない直腸（てっぽう）のみを使用。BBQ用の生ホルモンの持ち帰りもできます。

味楽苑 道の駅店

みらくえん

TEL.0198-29-2845

住 花巻市轟木7-203
（道の駅はなまき西南）
営 昼11:00~14:00（13:30L.O）
夜17:00~21:30（21:00L.O）
休 月曜日夜の部（祝日の場合は翌日）
席 62席　P 49台





03

いわての美味しいが大集合 県内各所の名店とのコラボメニューが味わえます！



おすすめ **白金豚のナポリかつ 1,430円**

マルカンビル大食堂の人気メニューを花巻のブランド豚「白金豚」でワンランク上にアレンジ!

いわて花巻大食堂

いわてはなまきだいしょくどう

TEL.070-7581-9177

住 花巻市東宮野目第2地割53
いわて花巻空港ターミナルビル2F
営 夏（4月~10月頃まで）11:00-18:45 L.O18:20
冬（11月~3月頃まで）10:30-18:30 L.O18:05
休 なし　席 86席
P 1150台（空港駐車場を利用）



04

白金豚料理とラーメンの店 夜はお酒も楽しめる



おすすめ **白金豚ロースカツ 900円**

おすすめのロースカツをはじめ、角煮やカレーなど白金豚メニューが味わえる。夜は刺身や唐揚げなどの一品料理を楽しんで。

まっさん

まっさん

TEL.0198-26-0030

住 花巻市東宮野目9-3
営 11:30~14:00、17:00~21:30
（21:00L.O）※売り切れの際は早めに閉店する場合あり
休 日曜日・月曜日（連休の場合）、水曜夜
席 30席　P 17台





05

愛されて43年の気取らないレストラン



おすすめ ハンバーグ各種 1,045円~

種類豊富なハンバーグやエビフライなどの洋食メニューがメイン。写真はチーズハンバーグ海老フライ付き(1,738円税込)。

レストラン 北の家族

きたのかぞく

TEL.0198-23-4914



住 花巻市松園町1-4-74
営 11:00~15:00(14:30L.O)
18:00~20:30(20:00L.O)
休 月曜日、火曜日
席 30席 P 13台



06

クォーレ(まごころ)込めたとっておきの一皿



おすすめ 手打ちパスタ ウニとエビのカルボナーラ(サラダ付き) 1,400円

1日10食限定の手打ちパスタに、ウニとエビの濃厚なソースが絡みます。花巻の野菜をふんだんに使ったコース料理もおすすめです。

トラットリア イル・クォーレ

イル・クォーレ

TEL.0198-24-9957



住 花巻市松園町1-4-1
営 11:30~14:00(L.O)
18:00~20:00(L.O)
休 月曜夜、火曜日
席 36席 P 12台

07

バリ!モチッ!のナポリピッツァが自慢



おすすめ 石窯ピッツァランチ(サラダ・スープ・ドリンク付き) 1,320円~

マルゲリータをはじめ20種類のピッツァが選べるナポリピッツァランチのほか、パスタランチもおすすめ。テイクアウトメニューも充実。

石窯PIZZAバル 四季

しき

TEL.0198-22-2930



住 花巻市松園町1-1-40
営 11:00~15:00
17:00~21:00(20:30L.O)
休 日曜日
席 28席 P 13台

08

一つ一つ丁寧に作られた美しいケーキたち



おすすめ パラディ 650円

ふんわりムースにババロア、スポンジ、ゼリーなど、さまざまな食感が楽しめる6層仕立ての彩り豊かなケーキ。毎年人気の定番ケーキです。

M@chou

マッシュ

TEL.0198-22-6650



住 花巻市星が丘2-21-22
営 11:00~19:00
休 火曜日
席 10席
P 5台

09

地場食材を多く取り入れた創作料理とお庭が自慢のお店です。



おすすめ ランチレギュラーコース(ドルチェ・ドリンク付き) 1,850円

ほかに3コースご用意しております。
(充実2,200円・満足2,420円・欲張り3,000円)

Cafe レストラン B&B 無ら里

ぶらり

TEL.0198-24-2026



住 花巻市一本杉35-19
営 ランチ11:30~14:30(LO13:40)
ディナー18:00~21:00
(要予約5日前3名様以上)
休 水曜日、月1回連休あり
席 28席 P 15台

10

メニュー豊富で何度でも通いたくなるお店



おすすめ 四川旨辛担々麺 880円~(濃厚・激辛山椒もあり!!)

辛さのパンチと胡麻の風味とコク、きくらげの食感と豚肉の旨味がたまりません。
※平日ランチタイムのみ、稗カレー粉一口ごはんサービス

麺担品

めんたんぴん

TEL.0198-23-0087



住 花巻市桜台2丁目12-11
営 11:00~15:00
18:00~21:00(L.O.20:50)
休 日曜日定休、土・祝不定休
席 33席 P 20台

11

産直だあすこ店内にある
レストラン



おすすめ 日替わり母ちゃん定食(ヨーヒーセット)750円
「母ちゃんハウスだあすこ」に併設されているレストラン。地域のお母さんたちがていねいに作るほっとする味わいが人気です。

はんぐはぐ亭

はんぐはぐてい

TEL.0198-24-2914

住 花巻市野田335-2
(母ちゃんハウスだあすこ内)
営 11:00~14:00
休 年始4日間、臨時休業あり
席 45席 P 500台



12

多彩なメニューで
家族連れにも人気



おすすめ サンマーメン 690円
半世紀にわたって地元民から愛され続ける店。看板メニューの「サンマーメン」をはじめ、定食、ご飯もの、一品料理など多彩なメニューがズラリ。

一品香

いっぴんこう

TEL.0198-24-4018

住 花巻市桜台2-3-18
営 11:30~14:00
17:00~21:00
休 月曜日
席 50席 P 35台



13

雰囲気◎味自慢
創業38年の日本料理店



おすすめ 六穀ひっつみ御膳 1,100円
地元食材をふんだんに使った会席料理が評判で、おすすめは郷土料理「六穀ひっつみ御膳」。一人はもちろん、子ども連れや女性グループにも人気。

日本料理 新亀家

しんかめや

TEL.0198-22-3336

住 花巻市四日町3-16-11
営 11:30~14:30(14:00L.O)
17:00~21:00(20:00L.O)
休 火曜日、12月31日~1月2日
席 150席 P 25台



14

スパイスからこだわった
スープカレー店



おすすめ グリルドチキンのスープカレー 1,350円
有機栽培のスリランカ産スパイスや花巻の食材を使ったボリューム満点のメニューを提供。テイクアウトもOK!

スープカレーハウス しっぽ 花巻本店

スープカレーハウス しっぽ

TEL.0198-29-5072

住 花巻市一日市6-1
営 11:00~19:00(18:30L.O)
第3土曜日17:00close
休 月曜日 席 24席
P 5台(ほか共同駐車場あり)



15

ビール醸造所併設の
カフェ&パブ



おすすめ クラフトビールも楽しめる!
飲み放題付きコース 5,000円
クラフトビールも飲める飲み放題とお料理の付いたお得なコース!(※前日までの事前予約が必要です。)

Lit work place

リット ワーク プレイス

TEL.0198-41-3049

住 花巻市大通り1-7-40
営 1F/7:00~17:00
2F/17:00~23:00
休 不定休
席 65席(1F 12席/2F 53席)
P 隣接の市営駐車場を利用



16

花巻駅前にある、
くつろぎの空間



おすすめ 海老と帆立貝柱のポワレソースナンテュア 1,760円
季節の「旬」を取り入れた料理長こだわりの週替わりメニューや、地元食材を使用した種類豊富な料理をご堪能下さい。

ホテルグランシェール花巻 Le Aube

オーブ

TEL.0198-22-7777

住 花巻市大通り1-6-7
営 11:30~16:00(フード14:00L.O、ドリンク15:30L.O)
休 水曜日
席 52席 P 50台





17

地産地消料理と店内焙煎珈琲とデザートが味わえる店



おすすめ 花巻早池峰三元豚のポークカレー(単品)
花巻産の早池峰三元豚をじっくり煮込み、うま味をギュッと閉じ込め、ご飯には花巻の雑穀米(十穀)を使用したカレーです。

星の森珈琲店

ほしのもりこーひーてん

TEL.0198-21-3728

住 花巻市西大通り1-27-17
営 8:00~21:00(20:00L.O)
休 無休
席 110席(車いす利用可)
P 60台





みんなおいしそー!

18

食事もおいしい「駅チカ」の喫茶店



おすすめ 焼きカレー 950円
人気の「焼きカレー」をはじめメニューはいろいろ。リーズナブルなモーニングやランチのファンも多し!

みりおん

みりおん

TEL.0198-22-3188

住 花巻市大通り1丁目2-23
営 9:00~21:00
休 不定休 席 30席
P 隣接の市営駐車場を利用





19

地元の食材をイタリアの味に



毎日新鮮な地元の食材を仕入れ
その食材を活かして料理を提供しています。

イタリア料理 Lumaca

ルマーカ

TEL.0198-24-0991

住 花巻市大通り2丁目3-15
営 11:30~13:30(月火木金)
17:30~21:00(月~土)
休 日曜日
席 14席 P 7台



20

路地裏の隠れ家的和食店



おすすめ 名物 焼きおにぎり定食 800円
自家製の熟成八丁みそを塗って丁寧に二度焼きしたおにぎりが評判。外は香ばしく、中はふんわりの絶妙な食感です。

和食処 花龍

かりん

TEL.0198-24-1142

住 花巻市大通り1-16-36
営 11:00~14:30(L.O14:00)
17:00~21:00(L.O20:30)
休 日曜日、祝日
席 50席 P 6台





21

花巻市街中心部の川沿いに建つ心安らぐ小さなカフェ



おすすめ 日替わりランチ(サービスドリンク付き)
栄養士資格を持つ店主が作る平日限定の日替わりランチ。野菜をたっぷり使ったバランスのとれたメニューを提供します。その日のメニューはSNSで要チェック!

CAFE312

カフェさんいちに

TEL.0198-29-4156

住 花巻市花城町3-12
営 月~水/11:10~14:30 木金/11:10~18:00
土/11:10~17:00(L.Oは閉店30分前)
休 毎月1日、日曜、祝日、第1土曜
席 20席 P 6台



22

花巻市内を見下ろす高台にある静かなカフェ



おすすめ 濃厚バスクチーズケーキ(ドリンクセット) 1,000円
京都から取り寄せるイノダコーヒーと手作りのチーズケーキがおすすめ。店主がコレクションするグラスやカップを眺めながら静かな時間を過ごせる。(セットのコーヒーは花巻銀河珈琲を提供)

Café 優しい時間

カフェ やさしいじかん

TEL.0198-29-4270

住 花巻市城内3-4
営 11:00~17:00(16:30L.O)
休 日曜日・月曜日・第3土曜日
(臨時休業あり)
席 15席 P 10台





23

宮沢賢治が設計した花壇を眺めながらゆったりと



おすすめ 抹茶 500円

敷地内に宮沢賢治が設計した花壇があり、自由に見学ができます。コーヒーなどの喫茶メニューのほか、予約制でお食事（ランチ）も用意しています。

茶寮かだん

さりょうかだん

TEL.080-2823-1048

住 花巻市花城町11-12
営 10:00~18:00
休 木曜日
席 20席 P 5台



24

毎朝届く新鮮肉をたっぷりと精肉店直営の焼肉店



おすすめ 日和佐厳選盛合わせ 9,000円

自社精肉店から届くその日のおすすめを盛り合わせ。定食類も人気で、平日のランチはサービス価格で提供。

焼肉レストラン 日和佐

ひわさ

TEL.0198-24-0636

住 花巻市花城町11-41
営 11:00~14:00
17:00~21:30(21:00L.O)
休 水曜日 席 60席
P 30台（複数店舗共用）





25

白金豚と岩手の食材を堪能できるお店



おすすめ 白金豚ロースカツ定食 1,690円

サクサク&ジューシーに白金豚のおいしさを実感できる一品。ランチタイムはお得な定食で提供しています。

源喜屋 花巻店

げんきや はなまきてん

TEL.0198-20-2227

住 花巻市花城町12-14
銀河タウン銀座内1F
営 11:00~14:00、17:00~23:00
休 月曜日
席 60席 P 30台



26

フレンチの要素を取り入れた地産地消カジュアル中華



おすすめ 土曜祝日限定ランチコース 2,200円

中国料理の伝統に様々な文化の技法を独創的に取り入れた地産地消のコース料理。お誕生日や記念日・お食事会におすすめです。

HANAMAKI モダンチャイニーズ 蓮

レン

TEL.090-2635-3897

住 花巻市末広町2-13
営 11:30~14:00
17:00~21:00(完全予約制)
休 日曜日、第2・4水曜日 席 16席
P 3台（末広町お客様駐車場を利用）



27

コーヒーソムリエが厳選したコーヒーを楽しめる、自家焙煎スペシャルティコーヒー専門店。



おすすめ ハンドドリップ抽出 自家焙煎スペシャルティコーヒー 560円~

季節や気分に合わせた、あなた好みのコーヒーを見つけませんか？コーヒー初心者でもテイストの違いがハッキリ分かるラインナップで、お待ちしております。

FishmanCoffee Roastery店

ロースタリーてん

TEL.0198-41-3320

住 花巻市上町1-3
営 11:30~17:30
休 火曜日、水曜日 席 7席
P 店舗前40分無料駐車場、上町駐車場等の近隣駐車場



28

体にやさしいイタリアンを提供



おすすめ 花巻黒ぶだう牛のラグーソース 手打ちパッパルデッレ 1,450円

黒ぶだう牛をたっぷりの野菜と赤ワインでじっくり煮込み、幅2cm程の手打ちパスタと絡ませた一皿。コクのあるソースと幅広パスタが良く合います。

Legame dall' orto

レガーメ ダ オルト

TEL.0198-29-4569

住 花巻市吹張町12-5
営 11:30~14:30(13:30L.O)
17:30~21:00(20:30L.O)
休 日曜日、月曜日のランチタイム（不定休あり） 席 17席 P 有り





明日は何にしようかな？

29

「焼き麸」をアレンジしたオリジナルメニューを提供



おすすめ **麸りん弁当 950円**

かつて祖父が製造販売していた「焼き麸」をアレンジした料理を提供。お麸かつ、お麸じゃが、お麸トマト煮などのオリジナルメニューが味わえる。食後はトラジャのブレンドコーヒーで至福のひとときを。

yae麸りん

ふーりん

TEL.080-5821-9049



- 住 花巻市鍛治町6-3
- 営 火～木曜日/11:00～18:00
  金～土曜日/11:00～20:00
- 休 日曜日・月曜日
- 席 11席 P 5台

30

こだわりの鮨、特選銘酒を安心価格で提供



おすすめ **日替わりランチ 1,000円**

新鮮な魚介を提供する鮨店。日替わりランチや限定京花ランチのほか、夜は予算に応じた宴会も可能。ゆったりくつろぎながら、楽しい時間を過ごしてください。

鮨 京花

すし きょうか

TEL.0198-21-1271



- 住 花巻市上町5-34
- 営 11:30～14:00、18:00～22:00
- 休 日曜日（翌日が祝日の場合は月曜日）
- 席 カウンター6席、個室6席 P 3台





31

ラーメン、寿司、洋食など何でもそろう大食堂



おすすめ **ハンバーグカレー 1,100円**

大きな手作りハンバーグとカレーの絶品コラボ。ジューシーな肉汁の甘みとカレーのコクで味に深みが広がります。

マルカンビル大食堂

マルカンビルだいしょくどう

TEL.0198-29-5588



- 住 花巻市上町6-2
  マルカンビル6階
- 営 11:00～15:30（15:00L.O）
  土日は18:30（18:00L.O）
- 休 水曜日 席 550席 P 200台

32

こだわりを味わう日本そば専門店



おすすめ **ざるそば 450円**

日本そばにこだわった専門店。それぞれのタレの違いがわかる冷たいそば、温かいそばの食べ比べがおすすめ。

大畠家

おおはたや

TEL.0198-23-2425



- 住 花巻市鐺沢町5-1
- 営 11:00～14:00
- 休 毎週木曜日、第3金曜日
- 席 25席 P 11台





33

黒毛和牛「胡四の牛王」が食べられる店



おすすめ **胡四の牛王盛り**（2～3人前） **4,950円**

花巻産のおいしい黒毛和牛"胡四の牛王"をカルビ、ロース、上カルビの盛り合わせで堪能。お店で手作りする自慢の冷麺（858円）もおすすめです。

旨い焼肉 彩月

さいげつ

TEL.0198-22-6620



- 住 花巻市若葉町3-11-1
- 営 11:30～22:00L.O
- 休 無休（臨時休業あり）
- 席 80席 P 20台

34

ブランド豚「白金豚」をお腹いっぱい味わう



おすすめ **白金豚のポークソテー 1,210円**

花巻のブランド豚「白金豚」生産農場の直営店。人気のハンバーグからスイーツまで、花巻産の食材で丁寧に手作りしています。

レストラン ボパイ

ボパイ

TEL.0198-23-4977



- 住 花巻市若葉町3-11-17
- 営 11:00～15:00（14:30L.O）
  17:00～20:00（19:30L.O）
- 休 火曜日
- 席 40席 P 14台



35

お手軽ランチからコースまで、メニュー豊富な中華料理のお店。



おすすめ 汁なし麻婆麺「仁」935円
冷たい麺の上に、山椒の風味が利いたアツアツの特製ピリ辛麻婆豆腐をかけたオリジナルメニュー。温泉玉子を絡めれば、おいしさも倍増!

彩食健美 仁来坊

じんらいぼう

TEL.0198-22-0141



- 住 花巻市中根子字前込1-7
- 営 11:00~14:00 17:00~21:00(20:40L.O)
- 休 火曜日
- 席 40席 P 14台

36

オムライスが人気のまちなかの洋食店



おすすめ オムライスハヤシソースランチ 1,260円
風味豊かなハヤシソースに、ふわとろ卵が絡んだ絶妙なおいしさ。ほかにも、ピザやハンバーグもおすすめ。

HAIKARA-YA

ハイカラヤ

TEL.0198-23-6919



- 住 花巻市諏訪町2-1-14
- 営 11:00~17:00 (16:30L.O)
- 休 火曜日、第1・3水曜日
- 席 38席 P 12台



37

だしの風味が広がる上品なおいしさ



おすすめ 麺と中華粥のハーフセット 1,250円
中華スープで米からじっくり煮込んだ旨みたっぷりの中華粥とハーフラーメンのセット。ラーメンは一番人気の醤油湯麺、坦々麺、醤油の中からお好きなものをチョイス。

衣正家

いまさや

TEL.0198-33-1365



- 住 花巻市諏訪町1-8-2
- 営 11:30~14:30 18:00~20:00(L.O)
- 休 水曜日、毎月第3火曜日
- 席 24席 P 15台

38

玄米を気軽に手軽にビーガンメニューを。



おすすめ ディナーランチ 1,760円~
肉、魚、卵、乳製品、白砂糖、化学調味料不使用。植物性100%の料理が人気。ハラール・台湾薬食対応自家栽培玄米ごはんおかわり自由。

Sobe's Cafe

ソーベーズ カフェ

TEL.0198-24-7107



- 住 花巻市山の神578-4
- 営 11:00~17:00
- 休 月曜日
- 席 26席 P 15台



39

手作りキッシュとこだわりスイーツが楽しめるカフェ



おすすめ キッシュプレート 1,250円
日替わりの手作りキッシュ、サラダ、スープ、自家製パン、ドリンクがセットになった数量限定メニュー。他にも、マーガリン、ショートニング、白砂糖などを使用せずに作った焼き菓子なども販売しています。

MISSING PIECE

ミッシング ピース

TEL.0198-41-3241



- 住 花巻市桜町1丁目391-6
- 営 11:00~17:00
- 休 日曜日・月曜日
- 席 14席 P 5台

40

一度食べたらやみつきの元祖「満にら」



おすすめ 満州にらラーメン(醤油・味噌・塩) 800円
ニラとニンニクの芽、豚バラ肉、紅しょうががたっぷり乗ったスタミナラーメン。一度食べたらやみつきになること間違いなし。

元祖満州にらラーメン さかえや本店

さかえやほんてん

TEL.0198-23-7775



- 住 花巻市山の神1000-1
- 営 11:00~15:00
- 休 年末年始
- 席 60席 P 50台

41

自家栽培野菜を生かした料理を提供



おすすめ おにぎりセット（食材環境料を贅沢に使用したメニュー）1,000円
自家採種の"におい豆"で作る手作りの味噌と、野菜をコトコト煮出した栄養たっぷりのベジブロス（野菜だし）を使った体に優しい味噌汁が自慢です。

まめくら

まめくら

TEL.0198-29-6232

住 花巻市成田17-119-7
営 9:30~16:00
（ランチは11:00~14:00）
休 日曜日、月曜日
席 14席 P 6台



42

モヒカン店主が作るボリューム満点ランチ



おすすめ 究極のレバニラ定食 950円
ごはん、スープ食べ放題付きローストチタン丼 950円
ローストチタン丼、まかないセット 各950円

モヒカン食堂

TEL.080-1802-9573

住 花巻市高木10-30-3
営 11:30~15:00
休 火曜日
席 16席 P 6台



どれもおすすめ！



43

リピーター多し！開店当時からの看板メニュー



おすすめ ライスグラタン・ギリシャ風 930円
バターの風味が豊かなライスに自家製のミートソースとホワイトソース、さらにチーズを乗せておいしさアップ。スパゲティのグラタンもおすすめです。

レストラン プチ・ポア

プチ・ポア

TEL.0198-31-2378

住 花巻市高松2-93-1
営 11:30~14:00
休 月曜日
席 25席 P 10台



44

岩手の食材を味わう



おすすめ 天もり幕坪そば 1,380円
「幕坪かぶ」を薬味に、特製たれでいただく二八そばが自慢。ほど良い辛みのかぶとそば、たれのハーモニーを味わって。

麺房 高松庵

たかまつあん

TEL.0198-31-2888

住 花巻市高松11-172-1
営 11:00~15:00
※そばがなくなり次第終了
休 不定休、1月1日
席 56席 P 20台





45

花巻の食材を使ったメニューが勢ぞろい



おすすめ イーハトーブ定食
宮沢賢治記念館の駐車場内にある食事処。白金豚の角煮、すいとん、季節のものと天ぷらの3点盛りなど食べ応え十分の定食です。

山猫軒

やまねこけん

TEL.0198-31-2231

住 花巻市矢沢3-161-33
営 9:00~16:00（L.O）
休 年末年始
席 60席 P 30台



46

自家製粉の蕎麦を季節の薬味で味わう



おすすめ 手作り納豆おろし蕎麦（冷/温）1,100円
東北産蕎麦粉を自家製粉した香り豊かな蕎麦と花巻産の大豆を使って作った納豆をお召し上がりください。

そば処 なめとこ山

なめとこやま

TEL.0198-31-2271

住 花巻市高松26-26-43
営 11:00~14:00
（なくなり次第終了）
休 火曜日、水曜日（臨時休業あり）
席 12席 P 7台



47

子供が喜ぶ、大人も楽しい
そんなのどかさを目指して



おすすめ **ランチ 950円~**

季節によって内容が変わるランチメニューは、バーベキュータコライス、山盛り夏野菜カレーなど全5品。プラス200円でミニデザートorミニサラダが付きます。

山小屋カフェ kurakake

くらかけ

TEL.080-5049-7075

住 花巻市高松26-41
営 11:00~17:00
休 月曜日、火曜日
（その他不定休あり）
席 20席 P 20台



48

大盛わさびがど~ん！
花巻発〝新感覚冷麺〟



おすすめ **わさび冷麺 1,100円**

練りわさびを少しずつスープに溶かしながら食べる新感覚の冷麺。宮守産の葉わさび漬けの程よい辛みと、レモンの酸味が味のアクセント。お土産用もあります。

カフェレストラン きゃびん

きゃびん

TEL.0198-31-3023

住 花巻市矢沢4-62-27
営 10:00~15:00
17:00~20:00（19:30L.O）
休 水曜日
席 35席 P 15台







まよっちゃう~

49

手軽なランチから
冠婚葬祭まで



おすすめ **亀甲弁当 2,200円**

季節のメニューから食後のデザートまで存分に味わえるランチタイム限定の「亀甲弁当」。ふっくら焼き上げるうな重（要予約）も人気です。

いしどりや懐食 新亀家

しんかめや

TEL.0198-45-2615

住 花巻市石鳥谷町好地16-52-25
営 11:30~14:00
※夜は予約のみ
休 月曜日 席 30台 P 30台



50

打ちたて、ゆでたて。
今も受け継がれる老舗の味。



おすすめ **天ざる**

老舗のそば店。ツルツルっとのどに滑り込んでいく細いそば、そしてダシの効いたつゆが自慢。真心込めた味をぜひ、ご賞味ください。

そば処 佐々木屋

ささきや

TEL.0198-45-2326

住 花巻市石鳥谷町好地16-134
営 11:00~14:00
休 不定休
席 36席 P 隣接の中央通り商店街駐車場を利用





51

厳選素材を使用した
メニューを提供



おすすめ **芽吹き屋御膳 1,430円**

岩手県産「ヒメノモチ」を使用したお餅とお蕎麦の御膳。「あんもち」は岩手県産小豆の粒あん、「くるみもち」は濃厚なくるみだれ。当店1番人気のメニューです。

ビオトープ芽吹き屋 本店

ビオトープめぶきや

TEL.0198-45-4776

住 花巻市石鳥谷町好地3-85-1
営 11:00~17:00
平日~14:30（お食事）（16:30L.O）
休 水曜日・木曜日
席 38席 P 50台



52

ボリューム満点！
本格バーガー



おすすめ **スワンキーバーガー 1,980円**

当店の看板メニュー★
牛肉100%パティにトッピング全部載せの迫力満点な「スワンキーバーガー」ソースは5種類からお選びいただけます。
（オーロラ/BBQ /テリヤキ/ハニーマスタード/スイートチリ）

swanky the diner

スワンキーザダイナー

TEL.080-5230-8710

住 花巻市石鳥谷町好地7-80-20 1F
営 11:00~15:00（ラストオーダー14:30）
第一第三土曜日は夜営業あり
18:00~21:00（LO20:30）
休 毎週月曜日 席 20席
P 店舗前3台分（狭い設置ありなのでご注意を）



53

道の駅石鳥谷内にあるレストラン



おすすめ ひっつみ定食 1200円

丼もの、麺類などメニュー豊富。おすすめは郷土料理の「ひっつみ」定食。

りんどう亭

りんどうてい

TEL.0198-45-6563

住 花巻市石鳥谷町中寺林7-17-3
営 11:00~17:00(16:00L.O)
休 第2木曜日
席 60席 P 100台



54

ラーメンも丼ものも味わえるうれしいセットメニュー



おすすめ ラーメンセット 1,050円

ラーメン(しょうゆ・塩)、ミニ丼、サラダ、漬物がセットになった人気No.1メニュー。マーボー丼のほか、チャーハン、カニ玉丼から選べます。

中華酒菜 かぶら

かぶら

TEL.0198-42-3422

住 花巻市東和町安俵3区31
営 11:30~14:00
17:00~20:00頃まで(19:30L.O)
休 火曜日
席 24席 P 7台





55

日替わりでランチを提供するコミュニティレストラン



おすすめ ランチ 1,000円

毎日シェフが入れ替わり、和食や中華、多国籍料理などさまざまなランチメニューを提供。それぞれのシェフのこだわり料理をお楽しみください。

ワンデイシェフの大食堂

ワンデイシェフのだいしょくどう

TEL.0198-29-5700

住 花巻市東和町土沢8区115 こっぽら土澤1階
営 11:30~14:00
休 祝日 席 28席
P 8台(その他、公共駐車場を利用)



56

昭和の雰囲気漂う町の食堂



おすすめ 小桜ラーメン 900円

酸味と辛さが絶妙なコチュジャンベースのうま辛ラーメン。お好みで"あんかけ"にもできます。

小桜家食堂

こざくらやしょくどう

TEL.0198-42-2821

住 花巻市東和町土沢5区313
営 11:00~14:00
※夜は予約制
休 不定休 P 5台
席 カウンター11、小上がり2席





57

美味しい料理が味わえる東和町の穴場カフェ



おすすめ カツナポリタン 1,000円

地元精肉店から仕入れる1センチ以上のカツを使用。かあちゃんが作るナポリタンはボリューム満点!!

café Blue

カフェ ブルー

TEL.0198-41-9119

住 花巻市東和町土沢8区143
営 11:00~15:00
休 火曜日
席 20席 P 6台



58

有機野菜を中心に無添加で身体に優しい料理



おすすめ ランチプレート 1,265円

地元農家から仕入れた無農薬野菜をたっぷり使った化学調味料無添加の健康物菜とメインが味わえるランチプレート。冬期間は食事メニューに変更があります。

organic cafe wacco

わっこ

TEL.0198-29-6147

住 花巻市東和町土沢8-231
営 11:30~15:30(15:00L.O)
※冬期間はメニューに変更があります。
休 日曜日、月曜日、祝日
(臨時休業あり) 席 10席 P 2台



59

地元食材を使った手作り料理を提供



おすすめ だまこ汁(5個入り) 400円

開店当時からあるオリジナルメニュー。もちもちの"だまこ"は、地元野菜と肉のうま味をたっぷり含んだ優しい汁に良く合う。他にも、手作りの青菜おにぎりや豆腐だんご、しそジュースなどもおすすめ。

母ちゃんレストラン つたの輪

つたのわ

TEL.0198-29-4075

住 花巻市東和町安俵6区147-2
営 11:00~15:00(14:30L.O)
休 年末年始
席 30席 P 20台



60

道の駅とうわ内にあるお食事処



おすすめ 生姜焼き定食 定食980円

白金豚のバラ肉を特製生姜だれで炒めた人気メニュー。店内ではご飯のおかわり(1人1杯)が無料!唐揚げやチキンカツなど、定食メニューはテイクアウトもOK!

味処 とうわ

あじどころ とうわ

TEL.0198-42-4723

住 花巻市東和町安俵6区147-2
営 11:00~15:00(14:30L.O)
休 月曜日(祝日の場合は翌日)
席 40席 P 160台



61

木のぬくもりあふれる和の食事処



おすすめ もり天エビ 1,130円

一番人気の「もり天」のほか、豚丼、キムチラーメンなど豊富なメニューをラインアップ。併設の釣り堀で釣った魚をその場で食べることもできます。

お食事処・観光釣り堀 孝和園

こうわえん

TEL.0198-44-3131

住 花巻市東和町東晴山7区7
営 11:00~不定時
休 水曜日
席 80席 P 30台



62

猿ケ石川で育った天然の鮎を炭火焼で提供



おすすめ あゆ御膳 2,000円

"猿ケ石川"で育った天然の鮎の塩焼きは、臭みがなく絶品。芋の子汁や季節の小鉢などの"おふくろの味"と一緒にご賞味あれ。団体や宴会は事前にご予約を。

鮎ハウス毘沙門

あゆはうすびしゃもん

TEL.0198-41-4300

住 花巻市東和町北成島5区211-2
営 完全予約制
休 月曜日、火曜日
席 50席 P 50台



63

幅広い年齢層に愛される"町中華"



おすすめ 激辛豚にらラーメン 800円

数種類の唐辛子に辣醤油を加えたスープに、豚肉とニラをトッピング。ピリッと辛いスープはうま味が感じられるクセになるおいしさ。見た目ほど激辛ではないのでご安心を。

花月食堂

かげつしょくどう

TEL.0198-44-2606

住 花巻市東和町東晴山8区195
営 昼11:00~13:00
夜17:00~19:30
休 月曜日の夜、火曜日
席 27席 P 10台



64

バラエティー豊かな味わいを提供



おすすめ 生姜辛みそラーメン 780円

レンゲに大盛りのすりおろし生姜が乗った人気メニュー。スープに少しずつ溶かしながらアツアツでお召し上がりください。

本家 ねぎみそ屋

ほんけ ねぎみそや

TEL.0198-48-2242

住 花巻市大迫町大迫13-94-1
営 11:00~15:00
休 水曜日
席 37席 P 20台



65

いいワイン、いい料理で心豊かなひとときを



地元「エーデルワイン」系列のレストラン。カジュアルメニューからワインに合う一品料理、本格コース料理までさまざま楽しめます。メニュー内容はHPで要チェック!

レストラン ベルンドルフ

TEL.0198-48-2155

住 花巻市大迫町大迫10-16-1
営 11:30~15:00(14:30L.O)
夜:要予約
休 火曜日、木曜日 席 40席 P 20台

66

特大えび天をおのせしたこだわりのお蕎麦



おすすめ 早池峰そば 1,000円
特大えび天そば(2尾) 1,500円

迫力の特大えび天がお勧めの蕎麦屋さんです。大迫に来たらぜひお寄り下さい。

早池峰蕎麦 吉田屋

よしだや

TEL.0198-41-8700

住 大迫町大迫第4地割13-2
営 11:30~14:00
(土・日・祝日11:30~14:30)
休 月・火曜日 席 30席 P 10台





67

江戸前仕込みの仕事ぶりを五感で堪能



おすすめ ランチにぎりorちらし(サラダ・お吸い物付き)各900円

新鮮な魚介を使用したこだわりのにぎり、ちらしをリーズナブルに提供。大将の繊細な技と感性が味える旬の味覚を、心ゆくまでお楽しみください。

すし処 えにし

えにし

TEL.0198-48-4824

住 花巻市大迫町大迫3-103
営 11:30~14:00
17:00~21:00(20:30L.O)
休 木曜日 席 11席
P 隣接の公共駐車場を利用



68

自慢の手打ちそばを「暮坪かぶ」の薬味で味わって



おすすめ 暮坪セット 1,500円

岩手県産そば粉を使った手打ちの二八そばが自慢。辛みのきいた「暮坪かぶ」のおろしが、ダシのきいたつゆとそばのうま味をさらに引き立てます。(7月~2月下旬限定・暮坪かぶの収穫により変動あり)

そば処 ふじかめ

ふじかめ

TEL.0198-48-3159

住 花巻市大迫町外川目29-82
営 11:00~15:00(なくなり次第終了)
休 火曜日(祝日の場合は翌日)
不定休あり
席 13席 P 10台





69

早池峰山の麓に建つ築100年の古民家レストラン



おすすめ 季節のお膳 1,300円

自家栽培の野菜を中心に春は山菜、秋はキノコなど、季節の素材をふんだんに使ったメニューを提供。

星耕茶寮

せいこうさりょう

TEL.0198-48-5871

住 花巻市大迫町内川目17-5
営 11:00~15:00
(予約をすれば時間外でも可)
休 不定休(TEL確認の上、来店ください)
席 20席 P 6台



70

早池峰山の懐にある緑に囲まれた癒しスポット



おすすめ お山のじゃじゃ麺(チータンスープ付き) 880円

岩手のソウルフードの本格じゃじゃ麺を自然あふれるカフェで食べられます。じゃじゃ味噌は、地元の松坂みそをブレンドした絶品です。

お山カフェ アスチルベ

アスチルベ

TEL.0198-48-5223

住 花巻市大迫町内川目1-72
営 5月上旬~10月下旬
11:00~16:00(15:30L.O)
休 月火水(臨時休業あり)
席 25席 P 15台



名物も創作も！

イーハトーブ 花巻の 飲食店 MAP


IHATOV
HAMUQIA
石鳥谷
花巻
花巻市
東和
大迫
土沢
葛丸ダム
北上川
猿ヶ石川
豊沢川
瀬川
稗貫川
和賀川
城山公園
道の駅 紫波
道の駅 はやちね
早池峰湖
早池峰ダム
アスチルベ
星耕茶寮
鷹嘴商店
神楽の館
吉田観光ぶどう園
藤原観光ぶどう園
白山杉
高倉山
亀ケ森郵便局
十文字酒店
大迫産直センター アスタ
㈱エーデルワイン
レストラン ベルンドルフ
本家 ねぎみそ屋
早池峰蕎麦 吉田屋
大迫総合支所
大迫野球場
大迫小学校
67.すし処 えにし
そば処 ふじかめ
道の駅 石鳥谷
道の駅 とうわ
道の駅 はなまき西南
温泉ベーカリー
ビオトープ 芽吹き屋 本店
いしどりや懐食 新亀家
50.そば処 佐々木屋
52. swanky the diner (スワンキーザダイナー)
りんどう亭
Shinka Deli&takeout
いわて花巻大食堂
金婚亭
まっさん
5.レストラン 北の家族
6.イル・クォーレ
8.M@chou
9.無ら里
10.麺担点
7.四季
案山子
ブーシュリー ドゥ キムラ
レストラン 銀河プラザ山猫軒
45.山猫軒
きゃびん
11.はんぐはぐ亭
12.一品香
光カフェ
日本料理 新亀家
47.kurakake
46.そば処 なめとこ山
麺房 高松庵
ボバイ
プチ・ボア
モヒカン食堂
MISSING PIECE
35.仁来坊
HAIKARA-YA
衣正家
味楽苑
Sobe's Cafe
元祖満州にらラーメン さかえや本店
まめくら
孝和園
花月食堂
62.鮎ハウス毘沙門
54.中華酒菜 かぶら
55.ワンデイシェフの大食堂
59.つたの輪
2.松葉商店 本店
56.小桜食堂
57.café Blue
60.味処 とうわ
58.organic cafe wacco
東和IC
花巻IC
花巻JCT
花巻南IC
花巻空港IC
花巻空港
いわて花巻空港
花巻PA スマートIC
北上金ケ崎IC
東北新幹線
釜石線
新鉛温泉 愛隣館
鉛温泉 藤三旅館
台温泉
山の神温泉 優香苑
大沢温泉
金矢温泉
渡り温泉 ホテルさつき
湯の杜 ホテル志戸平
松倉温泉 悠の湯 風の学
高村光太郎記念館
高村山荘
清水寺
笹間保育園
村崎野
岩手県立総合教育センター
花巻温泉
花巻広域公園
花巻農業協同組合 笹間支店
花巻市クレー射撃場
湯口小学校
みちのくコカ・コーラ プロダクツ岩花巻工場
花巻市スポーツ キャンプむら
太田小学校
西南中学校
富士大学
花巻農業高校
花巻北中学校
花巻東高校
花巻きらきらモール
桜台小学校
花巻球場
花巻自動車学校
花巻市清掃センター
岩手教習センター
花巻市博物館
宮沢賢治記念館
宮沢賢治イーハトーブ館
宮沢賢治童話村
花巻市民体育館
花巻市役所
花巻郵便局
花巻なはんプラザ
花巻ツインプラザ
花巻らーめんバガボンド
花巻新渡戸記念館
花巻文化会館
花巻消防署
花巻市立若葉小学校
花巻市立矢沢中学校
花巻市立石鳥谷中学校
花巻市立石鳥谷総合支所
花巻市立石鳥谷小学校
花巻市立八重畑小学校
花巻市立東和小学校
花巻市立東和中学校
花巻市立東和図書館
花巻市立東和総合センター
花巻市立東和総合体育センター
花巻市立東和総合福祉センター
花巻市立東和病院
花巻市立東和南小学校
花巻市立東和北小学校
花巻市立東和中央小学校
花巻市立東和中学校
花巻市立東和農業高校
花巻市立東和保健センター
花巻市立東和総合支所
花巻市立東和公民館
花巻市立東和体育館
花巻市立東和運動公園
花巻市立東和南公園
花巻市立東和北公園
花巻市立東和中央公園

イーハトーブ

花巻の飲食店ガイド



花巻市内の飲食店70店舗と
各お店のおすすめメニューを掲載！
わんこそば特集・BB(べつばら)特集
・DELI(テイクアウト)特集も
お楽しみください。



「イーハトーブ花巻の飲食店ガイド」
多言語対応デジタル版はこちらから

English　繁體中文　簡体中文

●本誌掲載の内容は、**令和６年７月現在**のものです。
●本誌の表示価格は消費税込みとなっております。消費税額が変更となった場合はご注意ください。
●各店舗の都合により、メニュー内容や価格・営業時間・定休日が変更となる場合があります。ご了承ください。

お問い合わせ先

一般社団法人 花巻観光協会
TEL.0198 (29) 4522
URL https://www.kanko-hanamaki.ne.jp/

花巻市観光課
TEL.0198 (24) 2111
URL https://www.city.hanamaki.iwate.jp/

