



地・産・恵・援

# MADE in てしかが ガイド

vol.1

MADE in てしかがガイド

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  
(弟子屈町役場観光商工課)  
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



FREE  
ご自由にお持ち下さい

2023年4月発行



## 大自然に抱かれた てしかがの農

屈斜路湖や摩周湖など、今なお残る豊かな自然に、毎年多くの観光客が訪れる弟子屈町。大自然と人の暮らしとの距離がとても近いのも、この町ならではの風景です。  
摩周岳など美しい周辺の山々に抱かれるように広がるなだらかな農地、ここでは涼やかな気候を活かし、大規模酪農と、馬鈴しょ・小麦・てん菜・



「そば畑」

そばなどの畑作が盛んです。鮮やかな牧草地のグリーンもさることながら、そば、小麦、じゃがいもなどは、初夏には雄大な風景の花畑へと変身！ 視覚でも楽しませてくれた後に収穫されます。  
【じゃがいも】  
でんぷん質と糖度が高い新鮮じゃがいもは、越冬して甘みの増したのも人気です。  
【品種】  
キタアカリ・メークイン・ワセシロ・レッドムーン・インカのめざめなど他数種類  
【そば】  
味・香りが引き立つつ摩周そば、全国の蕎麦好きをうならせる隠れた名品です。  
【品種】  
キタワセ・キタノマシユウ  
【小麦】  
お盆の頃に収穫期を迎える秋まき小麦。優しい味ながら、こしの強い小麦粉に。  
【品種】  
きたほなみ



「小麦畑」

豊かな草地は酪農のやさしい母胎となり屈斜路湖畔の肥沃な大地は、食味豊かで爽やかな摩周の味覚を育む。この弟子屈の自然と農家さんのたこがりの愛情が美味しい農産物となるのです。

(品種名は令和元年の作付実績に基づき記載しました)



「牛の放牧」

### ■ジャム 購入1,2

記事でも紹介しているグレートベアさんの手作りジャム。一つずつ、自然の甘みをビンに詰めた手作りの逸品です。地場産のハスカップやグズベリー、アロニア、イチゴ、ルバーブ(西洋フキ)を使った各種のジャムは、口いっぱい広がる果実の香りが特徴で、町民にも人気です。ミルクを煮詰めて作るミルクジャムも、酪農の町てしかがならでは。果実のジャムはミニサイズもあり、お土産にもオススメですよ!

※るぱーぶじゃむ ¥740 グズベリージャム ¥830  
いちごジャム ¥850 ハスカップジャム ¥1120  
アロニアジャム ¥850 ミルクジャム ¥940 トマトジャム ¥830



### ■山わさびドレッシング 購入2

こちらモグレートベアさん特製。地場産の山ワサビをたっぷり使ったドレッシングはぱりりと香りがよく、サラダにぴったり。昆布醤油を利かせた和風タイプもあります。

※1本270ml ¥830



### ■牛のおっぱいミルク 購入1,2

摩周湖の麓、渡辺体験牧場で生産されている「牛のおっぱいミルク」。新鮮な生乳で丁寧に作られているやさしい味で、町民にも大人気! 記事で紹介のpopoteiさんでラーメンの隠し味としても使われています。

※200ml入り ¥300



購入の  
お問い合わせ先

購入1 道の駅摩周温泉(直売所)  
☎ 015-482-2288

購入2 Aコープてしかが店  
☎ 015-482-2393

「MADE in てしかがガイド」を手にとり頂き、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」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。  
寒暖の差が激しい弟子屈町には、厳しい環境が生み出す甘みの強い野菜や蕎麦、優しい味の乳製品など、美味しい食材がたくさん。  
これらの地場産食材をもっと積極的に使ってほしいという願いをこめて、今回、地場産の食材を使ったメニューを提供する飲食店を「MADE in てしかがガイド」を通してご紹介させていただきます。  
ぜひ弟子屈町で美味しい思い出をたくさん作っていただきたいと思います。  
てしかがえこまち推進協議会 食文化部会 一同



# 昇龍軒

しょうりゅうけん

## 皮まで美味しい弟子屈餃子

お店の自慢は、皮から餡まですべてを地場産の材料にこだわって手作りする『弟子屈餃子』。一番人気の逸品です。



餃子の皮は弟子屈産小麦（キタホナミ）を配合して、一枚一枚手作りにした。厚めでもつちりした、味のある皮です。そして中の餡ももちろん地場産。北海道産ポークと白菜、キャベツ、玉ねぎなど、甘みと旨みがぎゅっしり詰まっています。

ひたむきにこつこつと手作りされた餃子の他にも、担々麺、五目あんかけ焼きそば、エビあんかけラーメンなど、本格的な味が良心的な値段で味わえる人気店です。

2022年には餃子工場も併設し、道産原料を使用した「よだれ餃子」の発売も開始。自動販売機での購入や、地方発送にも対応していますので、お土産にもオススメです。



- 弟子屈餃子(1皿5個) ¥500 (冷凍でお持ち帰りもOK)
- 弟子屈摩周1丁目6-9
- 11:00~21:30 (ラストオーダー) ※スープ無くなり次第終了
- 火曜定休
- 26席
- P10台
- 050-1480-3141
- <https://www.facebook.com/teshikagagyoza>



# 食堂と喫茶 poppotei

## 雪見ラーメン

JR摩周駅を降りてすぐ、温かく可愛らしい外観のこちらのお店は、2018年7月にリニューアルオープンした「食堂と喫茶 poppotei」。全国駅弁甲子園で2位になった「摩周の豚丼」が有名ですが、新たに珈琲やデザートなどの喫茶メニューも楽しめるお店として生まれ変わりました。

食事メニューでオススメなのが、弟子屈産にこだわった『雪見ラーメン』。香り豊かな地場産小麦を使った麺は、ここだけのオリジナルです。つぶつぶとした食感が楽しいスープは、弟子屈産の大豆をたっぷり使って作られた「呉汁」がベース。隠し味に町内産の「牛のおっぱいミルク」も加え、優しい味噌味に仕上げました。丁寧な作られた自家製チャーシューと温泉ふかし卵が添えられ、心も身体も温まります。野菜たっぷり

の彩り豊かな『摩周の恵みラーメン』もオススメです。



- 雪見ラーメン ¥950
- 摩周の恵みラーメン ¥950
- JR摩周駅前
- 10:00~18:30 ラストオーダー
- 不定休
- 70席
- P有
- 015-482-2412
- <http://www.facebook.com/poppotei/>



# 摩周湖のあいす

写真は100円のワッフルコーン使用♪

## 朝しぼりのミルクから生まれたアイス

摩周湖展望台へあがる国道の交差点、この角にあるカラフルで可愛らしい黄色の建物は、観光客の方々や地元の方でいつも大賑わいのアイスクリーム屋さん「摩周湖のあいす」。

お店の中には、旬の素材を使った色とりどりのジェラートの他、ソフトクリームも...。きつとどれにしようか迷ってしまいますよ。

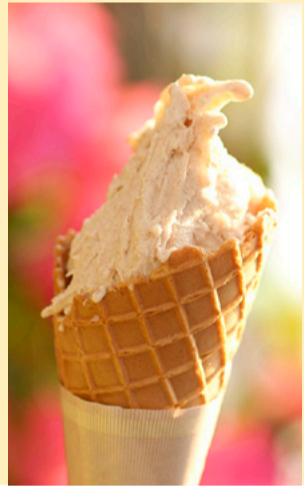
ここで販売されているジェラートやソフトクリームは、町内で生産された朝しぼりの生乳が原料。新鮮でこくのある生乳をベースに、その時その時の旬の素材をしっかりと閉じ込めた自慢のアイスなのです。

そんな中でもオススメは、地場産の摩周そばをたっぷり使った『摩周そば&そばの実ジェラート』。香ばしい蕎麦の香りが嬉しいこのジェラート、香りを出すために摩周そばの粉を焙煎してから

アイスに仕上げているんです。そしてアップチと口の中で弾けるのはそばの実。これが一段と香ばしく、アイスにびつたり！子どもにも大人にも人気のアイスです。



- ジェラート シングル ¥350
- ダブル ¥450
- 弟子屈摩周2丁目8番6号
- 10:00~17:00
- 木曜定休
- 店内席10~20名
- P20台
- 015-482-6500
- <http://ice1.sakura.ne.jp/>



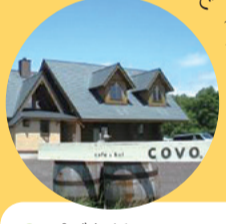
# café&bal COVO

## 自家製ピザ

弟子屈市街から車で10分、釧路川のほとりに建つイタリア料理のレストラン「café&bal COVO」。主人が11年もかけてこつこつ手作りにしたログハウスはともにお洒落な雰囲気、町内外から人気です。

手間と時間をかけて煮込まれたソースでいただく各種ピスタも絶品ですが、こちらでぜひ味わっていただきたいのが手作りのピザ。弟子屈産の小麦を配合した特製のピザ生地は、パリパリ・もちもちとした食感で、香りも高いのが特徴です。定番の「マルゲリタ」や、一番人気の「アンチョビとフレッシュトマト」など、皆でシェアするのもいいですね。他にも、弟子屈産小麦100%のパゲットも隠れた人気メニュー。パスタのソースを最後のひとすくいまできれいに味わうことができます。

夜のバルは予約が必要ですが、旬の食材とクラフトビールを楽しむことができ、オススメです！



- ピザ各種 ¥1,100 ~ ※トッピングにより価格が異なります
- 弟子屈町札友内89番地
- 11:00~14:30 (14:00 ラストオーダー)
- 18:00~22:00 (21:00 ラストオーダー/要予約)
- 水曜、木曜定休(祝日は営業)
- 20席 ● P10台
- 015-482-8557
- <https://www.facebook.com/cafe.bal.covo>

カフェ・バル・コーズオ ※小学生未満(乳幼児様)のご来店をお断りさせて頂いております

# レストラン ザ・グレートベア

## まるごと弟子屈産のランチ



コース料理になっていますから、お料理は皿ずつ順番にサーブされます。季節の野菜の優しいポタージュ、弟子屈産小麦のハードパン...作りおきせず、毎日焼いているパンは香ばしくって、ジャムももちろん地場産素材の手作り。そして自家製の山ワサビドレッシングで頂く旬のサラダ、メインディッシュは北海道産ポークのソテー。人一倍、弟子屈産素材を愛するご主人が丁寧に作るお料理は、大切な素材を無駄にしないから全て予約制です。特別な日にちよつと背筋を伸ばして頂きたい、スペシャルなランチセットです。

摩周湖へあがる道の途中にたつ、小さなかわいらしい「レストラン ザ・グレートベア」。

「このものとはとにかく素材が最高！料理は素材が8割なんです」と口癖のように言われるご主人が作る絶品のお料理は、どれもこれも地場産にこだわった評判のメニューばかり。そんな中でも、お昼に人気ののが「ランチセット」。



- ランチセット(スープ、魚または肉料理、サラダ、パンまたはライス) ※価格はおたずね下さい
- 弟子屈町原野883
- 7:30am~夜 完全予約制
- 不定休
- 48席
- P40台
- 015-482-3830
- <http://greatbear.sakura.ne.jp/>



# café NOBLE

## そば粉のガレット

歴史ある川湯温泉街のメインストリートに、街の移ろいをそとと見つめてきた小さな一軒のお店があります。「カフェレストランノーブル」は、この場所でも50年も続く、老舗の喫茶店。木漏れ日が温かなお店で頂く人気のメニューは、『摩周ガレット』です。

ガレットは、フランスのブルターニュ地方で古くから食べられてきた伝統食で、そば粉を原料にした甘くないクレープのこと。ご主人が、地場産品を使ったメニューを作りたいと探そううちに出会った、そばの産地・弟子屈ならではの逸品です。

かりかり、もっちりしたクレープ生地に包まれているのは、たっぷりの地場産野菜とチーズ。優しい甘みの野菜がヘルシーで女性にも大人気です。ガレットは単品でも頂けますが、自家製パンと、川湯のジャガイモがたっぷり入ったポテトスープがついた『摩周ガレットセット』もオススメです。



- 摩周ガレット ¥920
- 摩周ガレットセット ¥1,280
- 弟子屈町川湯温泉1丁目4番8号
- 11:30~21:00 (ラストオーダー)
- 木曜定休
- 20席
- 公共駐車場徒歩1分
- 015-483-3418
- <https://www.facebook.com/CafeNoble.kawayuonsen>



ゆっくりした温かい時間も嬉しい、そんな隠れ家のようなカフェです。