



# 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

### Mashu Soba

FREE  
ご自由にお持ち下さい

2023年4月発行



### 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

### 摩周そばの関連商品 をご紹介します!

### 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 / 1,680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。  
280g / 900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 / 410円 常温

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>



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

… 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」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「NO.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。まずは地元ソバ屋が薦めるお店を、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

# 摩周そば の秘密

## そばの里、摩周

町の65%が阿寒摩周国立公園に属す弟子屈町では、冷涼な気候を生かして、平成14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、令和元年には235畝まで増え、187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わ引き立つと評判の摩周そば、そば通をつならせ、全国の

## 摩周そば乾燥工場

名店から注文の絶えない人気の逸品でもあります。

この摩周そばの生産を支えるのが、川湯温泉の郊外に建つ「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。水分の保有量や育ち具合が微妙に異なるそばが混じりあうことのないよう、すべての工程を畑ごとに管理しているのが特徴です。

最後の工程である「そば粉を挽く」作業には、電動石臼を使用。納品先によって挽き方を細かく変え、必ず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。それが摩周そばのおいしい秘密なんです。



摩周そば乾燥工場



なるほど!

## 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脳機能向上効果。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



## Soba Douzaku 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、ぼつんと建つ一軒のお蕎麦屋さん。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。

川湯藤本農園さん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。メニューは5種のお蕎麦だけ、深いほどとてもシンプル。

中でも一番のおススメは、皮つきのまま挽いたそば粉が3割ほど混じった「いなかさそば」。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。

- いなかそば ¥850
- もりそば ¥700
- 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
- 015-483-2038




## 摩周そば

品質をとことん追求した「摩周そば」を楽しめる、弟子屈町内の店舗をご紹介します。

お店ごとに、挽き方も違えば打ち方も違うことから、同じ摩周そばでもその味わいはさまざま。

各店が工夫をこらし、心を込めて提供する珠玉の一杯をご堪能ください。

## Kumashi くまじし

◆ 田舎そばと豚丼の店

国道沿いに建つ「くまじし」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・川湯温泉の老舗店で手作りされているぼつとり厚い油揚げは、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、お店の人氣メニューです。

それぞれのテーブルにそと置かれた「くまじしものがたり」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。

- 価格はおたずね下さい
- 弟子屈町鈴蘭1丁目8番6号
- 11:00～15:00(14:45ラストオーダー)
- 17:00～20:30(20:15ラストオーダー)
- 火曜定休 ※祝日除く
- 24席
- P10台
- 015-482-2688




## Kyogoku 西國

◆ 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「西國」。お昼時には役員職員はもちろのこと、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58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。明るい笑顔も嬉しい、町民自慢のお店です。

- かしわそば ¥800
- えび天そば ¥1,200
- 元祖そばラーメン ¥700
- 弟子屈町中央2丁目9番6号
- 11:00～なくなり次第
- 月曜定休(祝日の場合は営業し翌日休業)
- 28席
- P6台
- 015-482-3064

お席の電話予約は承っておりません




## 弟子屈産そば粉を使った 滋味溢れる故郷の味

そばだんごは、そば粉とでんぷん(片栗粉)、煮豆を使って作る素朴なおやつ。終戦のころから、自家生産の粉を使って、お昼ごはんの代わりによく作られていたそうです。

ストーブの熱を使ってすぐに作れる手軽さと、甘さ控えめの飽きのこない味わいで、長く愛されてきました。煮豆の代わりに甘納豆を使つて、気軽に焼いてみましょう。もちもちした味わいとそば粉の香りがくせになりますよ。

### そば団子

作り方 ① そば粉と片栗粉を熱めのぬるま湯でマヨネーズ状に溶く。  
② よく混ぜたら甘納豆を混ぜ込む。  
③ フライパンに油を熱し、両面を揚げ焼きにする。  
④ ひと口大に切り分け、熱いうちに食べる。

材料(2～3枚分)

そば粉	おたま2杯	サラダ油	適量
片栗粉	おたま1杯半	ぬるま湯	適量
甘納豆	適量		




弟子屈高校の生徒による作り方の動画(3分15秒から)

## Restaurant Mashu 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釧路圏摩周文化センターの1階にあるレストラン摩周は、店名からは想像もつかない、本格的な摩周そばを提供するお店。30年以上そばを打ち続けてきた店主が、毎日朝早くから摩周そばを打っています。

オススメは小ぶりの3つの器に詰めこおろしそば、とろろそば、天ぷらそばの3種類の摩周そばが入った贅沢な「3点そばセット」。ほかにも地場産食材の和牛ブランド「摩周和牛」を使用した1日10食限定の「摩周和牛せいろ」や、香ばしく焼き上げた阿寒ポークの豚丼と摩周そばがセットになった「ミニ豚丼セット」などもあり、いずれもランチに大人気です。

- 価格はおたずね下さい
- 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
- 11:00～15:00(そばがなくなり次第終了)
- 第2・第4月曜、毎週火曜定休(ただし祝日は営業)
- 40席
- P200台
- 015-482-1860
- <https://www.soba-mashu.com>




## Fugetsu-do 菓子司 風月堂

◆ 手作りのそばぼろ

川湯温泉のホテルが連なる市街地で、そと町を見つめてきた老舗のお菓子屋さん。店内には、ケーキ、焼き菓子、お饅頭、羊かんなど、ご主人の作られた和洋さまざまなお菓子が、ショーウィンドーにずらりと並べられています。どれも、弟子屈に来てくださるお客様に地元の美味しいものを食べてほしい、そんな思いがこもったお菓子ばかり。

中でも、春先に川湯の周辺で柔らかなヨモギを摘んで作る「よもぎシフォン」と、よもぎの羊かん「摩周の大地」、特産の摩周そばの実や粉を使った「そばぼろ」と「そば畑」はお土産品としても大人気。特産の弟子屈イチゴやルバーブを使った「摩周ブッセ」も、旅のひとつにぜひお試しください。

- そばぼろ ¥380
- よもぎシフォン ¥190
- 摩周の大地 ¥270
- 弟子屈町川湯温泉 2丁目1番3号
- 8:00～17:00
- 1月1・2日休み(臨時休業あり)
- 015-483-2436




## Sarashina 和洋菓子舗 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、お店で人気の「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。

- 価格はおたずね下さい
- 弟子屈町中央1丁目1番22号
- 8:00～18:00
- 1月1日休み
- 015-482-2212


