

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸の食を楽しみ、
風土を味わう

山の恵み、里の恵み満載の
ごちそうできました

こみっとしてんみや〜なり



折爪岳と生きる
心やすらぐ
暮らしは楽しい

森のなかで育ったヒメボタルが7月1つせいに飛び立ち乱舞する自然豊かな折爪岳。清らかな水に恵まれ四季を通じて花や生きものが生命を輝かせる自然の宝庫です。移り変わる山表情が、麓ふもとの坂本の人々に季節の変化を伝えます。雪解けから芽吹き、季節、やがて山菜の春・生命のもえる夏・紅葉とキノの季節、そして初雪とともに休息の冬、山の恵みは盡きず、乾燥に保ち続けられています。昔ながらの知恵は、保存食などにはおいしい食方の知恵として再発見され、食卓を豊かにしています。

侍の湯と
リンゴの出会い

豊かな田園風景のなかに、侍の湯と呼ばれ、南部藩指定の湯治場として二百年の歴史をもつ金田。温泉があり、秋、川が光り、馬淵川の流れる平地が稲穂で黄金色に染まる頃、山の斜面では陽の光りを浴び、枝もたわわに実を付けたリンゴが赤く色づきはじめ、田園は豊かな実りの節を迎えます。フジ、黄王など旬を異にする数品種のリンゴが栽培されています。新品種の「はるか」は味も香りもよく、糖度が高いものは、冬恋ふゆこ（二のブランド名で都会に出荷されています）。

坂本

ツアーのおやつは
あん入りきりもち

きりもち
小豆粉をこねて薄くのぼた生地を汁に入れたもの。旬の山菜、キノコをたくさん入れて、しょうゆで味付け

金田一

リンゴ 現在、栽培されているリンゴは30数品種

へつちよだんご
たかきびの団子が入ったお汁粉。「へつちよだんご」の語源は団子の形がおへそに似ているから。また、1時間の農作業の苦労（方言で苦労＝へつちよ）をねぎらうため、直仕舞にふるまわれることから、たかきびのほろ苦さと小豆の甘さの調和が絶妙

里山がはぐくむ
雑穀は未来の食

足沢は天台寺に参詣する古道「御山街道」の道筋に位置し、八百年の歴史をもつ集落です。巨木の森におおわれ、四季折々の恵みを授けられる里山。その山が囲む広い谷に田畑と集落が広がります。豊かな水が田畑を潤し、稲やヒエ、アワキ、タカキビなどの雑穀が栽培されています。

赤いソバ畑でスローライフ

やさしい山容をもつ稲庭岳。フナやタケカバの原生林が広がり、森が貯えた豊かな水は山麓から湧きだしています。滝と湧き出す沢地区の岩講坊はその一つです。なだらかな起伏を描いて広がる稲庭高原では、初夏から秋にかけて、短角牛の群れがどこかに草を食み、稲庭野にはソバの花の白い花、赤いソバの花が景色を彩ります。雪解けとともに山菜の季節が訪れ、秋にはキノコ、山野草が可愛い花をつけ、新緑、満天の星空、紅葉、そして雪と遊ぶ。稲庭岳が四季を楽しむ人々の暮らしを見守っています。

稲庭

ソバの花
ふつふつのソバの花は白い

足沢

天台寺参道のお地蔵様
瀬戸内夜講坊の方から寄贈されたもの

御山街道トレッキング
里山をゆく天台寺参詣の古道

二戸地鶏

絶滅したと思われていた南部地鶏が1975年に二戸市で偶然発見され、その後、肉用種を掛け合わせて誕生

二戸新名物「ぶつとべ」
二戸産の豚肉、鶏肉、牛肉をミンチにして混ぜた食材とその料理。二戸若手料理人の会が創作したつくね串焼き、串あげ、メンチカツ、ぶつとべ入りひつつま鍋など、さまざまな創作料理が生まれている。

ぶつとべのブランド肉

すんだ空気ときれいな水、すぐれた血統とまやかな愛情のこもった飼育、すこやかに育った豚、鶏、牛からは、健康的で、しっかりと肉味をもつブランド肉が生産されています。

若鶏

養鶏の伝統と自然の豊かさ
最新設備と手間と愛情と
二戸は伝統的に養鶏の盛んな地域で、若鶏の生産では全国第3位のまち。健康的で、しっかりと肉味が人気です。あべ鶏、菜・彩・鶏、二戸地鶏などブランドも多種。

短角牛

夏は稲庭高原で草をはみ
冬は畜舎で雑穀を食す
短角牛は、かつて荷物を運んでいた在来種の南部牛に、明治以降、英国産の肉用種を掛け合わせて生まれた牛（いわゆる短角牛）。健康的で旨みの強い赤身肉と評価が高い。
*べこ牛

雑穀は二戸のパワーフード

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。

二戸市は、東北の中心地として、豊かな自然環境と、伝統的な文化を誇ります。