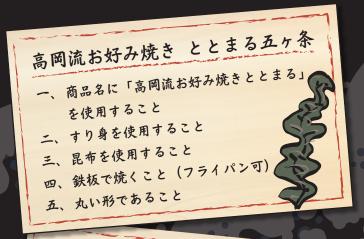
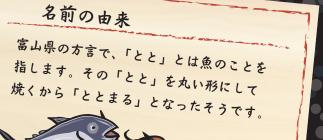
「高岡統治好み焼きととまる」とは

昔から富山県内のスーパーには生のすり身が販売されており、一般家庭ではおなじみの食材。そのすり身をベースにして、同じく富山県が全国一消費量の多い昆布を乗せた高タンパクで低カロリーのお好み焼き、それが「高岡流お好み焼き ととまる」です。

ひと口食べてみると、すり身のしっかりとした旨みが口の中に広がり、噛むほどにイカや魚の甘みが際立ってきます。ごはんのおかずやお酒のお供にピッタリです。魚きらいな子どもも、ととまるならOK!! 高岡へお越しの際は、ぜひ一度味わってみてください。





高岡市認定ととまる応援ソング

ととまるちゃん☆

CHU…X3 ととまるちゃん ラブリー♪ ßわつ X3 もちつ X3 ブリつ X3 ととまるちゃん ラブリー♪

まんまる ふわふわ もちもち アタシのカラダ 高岡で生まれ 高岡で育ち 高岡のいいところ よりすぐり!

> すりみ(すりみ!)×2 こんぶ(こんぶ!)×2

そして あいあいあいあい愛情 めつちゃ(めっちゃ)めつちゃ~!! 「入っとるよっ!!」「いただきま~す!」

きっときっと幸せな楽園へ あなたのこと連れてってあげる 味わってみてほしいの アタシのこと ととまる ととまる とっとと もぉ~~~

ねえ 食べちゃつてよつ!

作詞作曲:島かおり

公式サイト「しまこのへや」 http://shimakaori.com/

公式ブログ「おはなしまこ」 http://ameblo.in/shima-kao





公式ブログ「おはなしまこ



高岡の情報はコチラから http://www.takaoka.or.jp/

飲食店経営サポートとやまで食文化まちおこし委員会

〒933-0073 高岡市荻布 177 の 1

TEL:0766-21-1124 URL:http://www.insapo.com/

TAKAOKA OKONOMIYAKI



飲食店経営サポート とやま 認定 高岡市観光協会 認定





利長くん



とする提供を舗

⋒らぁめん次元

TEL: 0766-25-2598 ととまる額:400円

月曜日定休

営業時間: 11:30~23:00(月~土) 11:30~17:00(日・祝)

2 居酒屋 寿々屋 高岡市末広町 1023 都ビル 1F

TEL: 0766-26-1010

ととまる額:520円 在中無休

営業時間: 17:00~24:00

る 石焼ダイニングAZITO

TEL: 0766-26-6992

ととまる額:600円 月曜日定休

営業時間: 18:00 ~ 27:00

ひじゅんちゃん 高岡市末広町 41-43

TEL: 0766-25-7115 ととまる額:450円

営業時間:17:00~23:00

5 炉ばた焼 陣太鼓

高岡市桐木 32 TEL: 0766-25-0033

ととまる額:500円

月曜日定休 営業時間: 17:00 ~ 22:30

₯カフェ&ダイニング ジャカッセ

TEL: 0766-26-7030 ととまる額:800円

年中無休 営業時間: 11:00~23:00(月~土) 11:00~22:00(日・祝)

サッポロビアレストランデュオ

高岡市下関町 4-56 デュオビル 4F

TEL: 0766-23-0331 ととまる額:480円

火曜日定休 営業時間: 11:00 ~ 22:00

8 居酒屋 楽雅 高岡市末広町 37

TEL: 0766-30-2523

ととまる額:680円 日曜日定休

営業時間: 18:00 ~ 25:00

分寿司居酒屋 隆陣

高岡市末広町 9-59

TEL: 0766-22-5551 ととまる額:500円

火曜日定休 営業時間: 16:00~23:00

№食楽房 ENJYU

高岡市新横町 1 TEL: 0766-26-1111

ととまる額:480円

在中無休 営業時間: 17:00 ~ 24:00

(7) 炭火焼 八剣伝 高岡店 高岡市御旅屋町 22-2

TEL: 0766-28-8511

ととまる額:450円

火曜日定休 営業時間: 17:00 ~ 26:00

№レストランダイワ

高岡市御旅屋町 101

TEL: 0766-27-1776 ととまる額:525円

休業日:大和に準ずる 営業時間: 11:00 ~ 19:00

13 串道楽 潤

高岡市下関町 1-24 TEL: 0766-22-4271

ととまる額:441円

在中無休

営業時間: 17:30~ 24:00

728酒屋 十魚八

高岡市駅南 1-8-29 TEL: 0766-28-0747

ととまる額:480円 不定休

営業時間: 17:30 ~ 23:00

び北前そば高田屋末広店 高岡市末広町 1-8 ウイングウイング高岡 1F TEL: 0766-25-6501

ととまる額:580円

営業時間: 11:00 ~ 15:00 17:00 ~ 26:00

₩海鮮問屋 柿の匠 高岡市大野 156

TEL: 0766-28-0003

ととまる額:580円

営業時間:昼11:00~15:00 夜 17:00 ~ 24:00 (金・十) ₩ お好みハウス「さの味」

② 鶏料理居酒屋 とり家

TEL: 0766-26-1158

ととまる額:480円

営業時間: 17:30~24:30(月~土)

TEL: 0766-25-0063

27 レストラン「こぶし」

ととまる額:400円

高岡市福岡町花尾5番地 (花尾カントリークラブ内)

TEL: 0766-31-3555

年中無休 営業時間: 7:30 ~ 18:00(月~金) 5:30 ~ 19:00(土・日)

23 かふぇふたば

ととまる額: ととまる 525 円

29 百万石うどん 大門店

バーガー 735 円

高岡市佐野 1390 TEL: 0766-21-2002

営業時間: 11:00~23:00

射水市北野八切 1558-5

TEL: 0766-52-4334 ととまる額:単品:450円

丼:850円 定食:950円

30 道の駅万葉の里高岡フードコート

高岡市峰ヶ島 131番地1

TEL: 0766-30-0011

ととまる額:500円

37 てば壱 高岡店

TEL: 0766-23-2022

高岡市本丸町 13-43 本丸ハイツ内

TEL: 0766-26-5525

ととまる額:450円

学業時間: 18:00 ~ 26:00

営業時間:10:00~17:00

高岡市野村 789-1

年中無休

ととまる額:600円

営業時間:8:00~19:00

17:00~23:30(日・祝) ☑ 茶寮 わんだふる

高岡市本丸町 13-11

高岡市角 1037-2

小曜日定休

高岡市佐野 1655 (アラピア内) TEL: 0766-26-3000 ととまる額:450円

年中無休 営業時間: 11:00~22:00

78 商工レストラン

高岡市丸の内 1-40

TEL: 0766-24-6964 ととまる額:400円

+・日・祝日定休 営業時間:9:00~19:00

₩ 八丁茶屋 右近亭 高岡市駅南4丁目408番2号

TEL: 0766-29-2966 ととまる額:400円

年中無休 営業時間: 9:00 ~ 18:00

20 ヘルシーダイニング 天音

砺波市高道 32-2 TEL: 0763-32-7488 ととまる額:600円

営業時間: 11:00~21:00

27 らーめん菜館 はじめ

高岡市佐野新町 1174-11 TEL: 0766-24-8090

ととまる額:500円

月曜日定休

営業時間:9:00~22:00 営業時間:11:00~20:00

22 焼き肉とんぼ高岡店 高岡市和田 1225

TEL: 0766-31-6129

ととまる額:580円 月曜日定休

営業時間: 17:00~23:00

② 焼き肉とんぼ新族店 高岡市中曽根 199-1 バロー敷地内

TEL: 0766-30-2112 ととまる額:580円

営業時間: 17:00~24:00(月~金) 12:00~24:00(土・日・祝)

22 越乃國和食魚山人 高岡市京田 641-1

営業時間: 17:00 ~ 24:00

TEL: 0766-21-1158

ととまる額:480円

ととまる額: 1,000円 在中無休

32 酔虎伝

堂業時間:12:00 ~ 24:00

●都合により、営業時間・定休日・価格は変更になる場合がございます。詳細につきましては各お店にお問合せください。