

大好きな石川をみつめる / 金沢ラボ / 究のフリーペーパー

# 紙 金沢ラボ!

Vol.15 | 2022 Spring



知れば知るほど好きになる!  
「七尾特集」

クーポン付き!

ベアお食事券が当たる!  
「春のランチ祭り」

グルメ特集 うまいじ  
いちごパフェ特集

地元のお店・スポットを探すなら、  
石川県のクチコミ情報サイトで!

[LIFE IS SWEET] 金沢ラボ! 検索

石川のグルメ、イベント情報など楽しい情報をお届け!

## 金沢ラボ! LINE公式アカウント

お友だち限定! プレゼントキャンペーン

4月1日(金)~4月30日(土)までの期間中、アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で10名様にQUOカード500円分をプレゼント!

応募方法

- LINEアプリを起動し、「友だち追加」を選択  
「QRコード」で追加する場合、右記QRを読み込んでください。
- アンケート参加への案内が表示されます。指示に従って情報を入力してください。

ID @kanazawalabo

ご当選された方のみLINEにてメッセージをお送りします。

金沢ラボ! で

### 一緒に地元を盛り上げたい方、募集!

金沢ラボ! では、取材・編集をサポートしていただけるスタッフを募集しています。

「食べる」「人と話す」「写真を撮る」「文章を書く」どれか一つでもお好きな方、興味がある方はお問い合わせ下さい。

詳しくは右のQRをご覧ください。

お問い合わせ 金沢ラボ! 編集部 Tel.076-245-8553  
info@kanazawalabo.net

### 食べる

今までこのケーキもそこまで愛わらないだろうと思ってごめんない...ってなりました。めっちゃ美味しかったです。見た目も、味も、一味違いました。また行きたいです。そして、土産で持って行くに必ず買ってもらえるお店の一つです。 金沢市 30代メンバー

七尾のジェラートといえば チェルキオさんというイメージが強いですが! 濃厚なダスタチオにあっさりな桃のジェラートを選びました。どれ食べても美味しいので七尾に行った時はぜひチェルキオさんに行ってみてください!! 金沢市 20代メンバー

七尾湾の海の幸に舌鼓...スイーツも見逃さない!!

今年も 社頭祭りに行って来ました。予約していきま。みるみるうちに高がうまりほぼ満席状態でした。餅牡蠣、炭火焼き、フライ、炊き込みご飯、お吸い物...全部社頭づくしで大満足でした!! 来年も食べに行きます(\*^^\*) 富山県小矢部市 30代メンバー

ルミゼドウアッシュ [辻口博啓美術館] 七尾市和倉町ワ部65-1 TEL 0767-62-4002

イタリアンジェラート チェルキオ 七尾市神明町口部22-10 TEL 0767-52-8087

ろばた焼き 盛ちゃん 七尾市中島町築染 TEL 0767-66-6734 営業は11月初旬~3月末

### 能登ミルク

NOTO MILK

和倉温泉街近くにある能登ミルクさんに行ってきました。休日は観光客や地元の人がたくさんいました! 能登ミルクという店名がミルクジェラートが推しなのかな~と思って注文してみました。濃厚で美味しい! 金沢市 20代メンバー

冬の間は、かきコースを頼まれる方も多く、迷った末に以前食べたお寿司がとても美味しかったのでお寿司にしました。こちらのお店はカウンターのほか、上がりやテーブルもあり、メニューもカレーライスや、ラーメンもあるので若者男女、地元にも愛されているお店でした。 金沢市 30代メンバー

割烹 お富 七尾市中島町浜田1-69-1 TEL 0767-66-0183

七尾で100年続く老舗醤油屋さん。お味噌も醤油も、香りがよくて、風味もまろやかで、いろんなお料理に合います。おすすめのものも、お店の方が親切に教えてくださりましたよ。 七尾市 30代メンバー

小山屋醤油店 七尾市相生町41 TEL 0767-52-0428

### 買う

七尾にある老舗の和菓子屋さん。上品で、季節感のあるお菓子が魅力的です。名物の豆あめも、素朴な味わいが良いです。 金沢市 30代メンバー

梅屋常五郎 七尾市作事町1番地 TEL 0767-53-0787

能登のほとんどの海の幸、そして、ほぼすべての能登土産が買えます。名物、能登の酒、酒のつまみ、珍味など、晴れた日には海面キラキラも見れて海と空と緑、絶景~七尾青柏祭の山車の和幸(原寸大)や、でっかいつかい日本一の七輪も、建物の全体像を少し離れたところから見て欲しいです。(何に見えるかな?) かほく市 50代メンバー

能登食祭市場 七尾市府中町員外13-1 TEL 0767-52-7071

高さ1.5m、運佳1.75m、重さ約1トン!

能登食祭市場 七尾市府中町員外13-1 TEL 0767-52-7071

### 遊ぶ

水族館はマスト! 他にも見どころいっぱい!

ペンギンのみ散歩

今年も 社頭祭りに行って来ました。予約していきま。みるみるうちに高がうまりほぼ満席状態でした。餅牡蠣、炭火焼き、フライ、炊き込みご飯、お吸い物...全部社頭づくしで大満足でした!! 来年も食べに行きます(\*^^\*) 富山県小矢部市 30代メンバー

ろばた焼き 盛ちゃん 七尾市中島町築染 TEL 0767-66-6734 営業は11月初旬~3月末

七尾のジェラートといえば チェルキオさんというイメージが強いですが! 濃厚なダスタチオにあっさりな桃のジェラートを選びました。どれ食べても美味しいので七尾に行った時はぜひチェルキオさんに行ってみてください!! 金沢市 20代メンバー

イタリアンジェラート チェルキオ 七尾市神明町口部22-10 TEL 0767-52-8087

## 七尾

Rediscover Nanao

一年を通しておいしい魚が獲れる七尾湾、開湯1200年の歴史を誇る和倉温泉、アミューズメントたっぷりの能登島など、七尾市は観光資源の宝庫。けれど、まだまだそれだけじゃない! 七尾の魅力を見よう!

金沢ラボ! にクチコミ投稿して、七尾市のとっておきの場所をみんなにも伝えよう!

無料メンバー登録はこちら

### 七尾市ときめきプレゼント

応募期間: 2022年4月1日(金)~4月14日(木)

七尾市にゆかりのあるスポットから、すてきな景品をプレゼント♪ 応募方法をご確認の上、ぜひご参加ください!

石川県七尾美術館 長谷川等伯展 ペアご招待券 3名様	のとじま水族館 のとじま水族館 ペアご招待券 1名様	能登食祭市場 中島菜バスタ セット 1名様	ルミゼドウアッシュ [辻口博啓美術館] お食事券1,000円分 3名様
----------------------------	----------------------------	-----------------------	-------------------------------------

※写真はイメージです。1,000円分の商品とはございません。

応募方法 金沢ラボ! メンバー登録がまだの方は、上部のQRより事前登録(無料)をお願いします。

- 欲しいプレゼントを選んで応募しよう! プレゼント応募ページは右のQRから ※4/1から応募受付開始
- あなたがおすすめた! 県内のお店・スポットについて、クチコミを書いて投稿してね!

真新しい感じの立派な建物です。外には足湯とわくたくんの像がありました。建物の中に入ってみると、かなり広い休憩所やパンフレットなども沢山置いてあり、和倉観光の看板が入手できます。足湯に浸かりながら見たパンフレットで「七福神めぐり」が出来ると言うのを知りました。足湯のそばに早速「寿老神」を見つけました。 金沢市 50代メンバー

和倉温泉 総湯 七尾市和倉町ワ6-2 TEL 0767-62-2221

入ってすぐの2匹のジンベエがゆったりと泳ぐ青い世界とプロジェクションマッピング、海道回廊がやっぱり素晴らしいです。とれだけでも見られます。クラゲの水槽もカラフルで幻想的でお勧めです。前回見逃したペンギンのお散歩も近くで見ました。とってもかわいかったです。外のイルカのプールは、イルカが繰り返してすぐそばまでやってくるので大興奮でした。 金沢市 50代メンバー

のとじま水族館 七尾市能登島曲町15番地40 TEL 0767-84-1271

緑一面の広大な園内に複数の建物群が点在しています。倉庫跡を見て復元された南門を渡る回廊、塔、講堂等の跡があり、当時の建物の規模を彷彿させられます。パワースポットとして案内されていることにも納得しました。 金沢市 50代メンバー

能登国分寺公園 七尾市国分町1丁目9番地 TEL 0767-53-8437

娘と長谷川等伯展へ。外観も素敵で、駐車場から入口まで向かう間、ちょっとした遊歩道のように歩いて緑の中を歩いて行きました。私は特に水画がとても素敵で、娘は仏涅槃園が気に入って念入りに見ていました。帰りに仏涅槃園と海棠園のポストカードをお土産に買ってきました。 かほく市 40代メンバー

展示ホールに入ると、でか山や奉燈などその迫りに圧倒されます。近くで見るとお祭りを想像し高揚します。スタッフの方が笑顔で色々説明してくださり、実際のお祭りも見に行きたくなりました。こんなお祭りが昔から続いている七尾は凄いです! 情熱を感じます。 金沢市 60代メンバー

和倉温泉お祭り会館 七尾市和倉町2部13番地1 TEL 0767-62-4332

石川県能登島ガラス美術館 七尾市能登島向田町125番地10番地 TEL 0767-84-1175

# 春の王様 いちごパフェ特集

春のスイーツといえばいちご。  
いちごといえば... いちごパフェ! 王道ながら  
個性豊かないちごパフェのご紹介です!!



ハイアット セントリック 金沢  
FIVE - Grill & Lounge  
Strawberry Parfait Set  
2,750円  
※コーヒー・紅茶付き、おかわり自由

旬の莓をたっぷり使い濃厚な練乳クリームと組み合わせています。中には  
香りと相性のいいチョコレートも忍ばせ、  
様々な食材、食感とともに莓を楽しめ  
ます。



フルーツパフェと言ったらわらははは外せません! 専門店ならではの、  
国産いちごを贅沢にたっぷり使った  
ボリューム満点いちごパフェ!

クーポン  
★クーポンは1枚ずつ切り取ってお持ちください。★お  
店側の都合で予告なくサービスを打ち切る場合が  
ございますので、ご了承下さい。



パフェプランタニエ  
あまおう.....2,100円  
LIFE IS SWEETの春人気メニューが今年  
も登場! 今期の内容はいちごのショート  
ケーキを意識した王道の美味しさ。美しさ  
は変わらず、いちごが増量になっています。



JOHNかりおすとろ  
厚生中!.....1,580円  
生ビール用の中ジョッキに山盛りのい  
ちごがすごいインパクトです。ジュ  
シーな莓を存分に味わってください。  
「とりあえず厚生中!!!」

LIFE IS SWEET  
パフェご注文で  
220円分のセットドリンクサービス!  
※本券1枚でお一人様1回まで有効。※お会計時に切り取ってお選下さい。  
※他の割引との併用はできません。



パティスリー アンド パーラー  
Pâtisserie & Parlor  
Horita 205  
ピュイ.....1,880円  
ブルーベリーのソルベとパニョアイス  
全て自家製。厳選したあまおうをふん  
だんに使用しており、いちごミルクソ  
スをかけることにより、甘みと酸味の  
調和が楽しめます!



Kiti's kitchen 藤江店  
いちごパフェ.....1,460円  
中のジェラートはマルガージェラート  
を使用! いちごの程よい酸味とジェ  
ラートの甘さをお楽しみください。

Kiti's kitchen 藤江店  
ランチご利用の方  
ミニパフェサービス  
※本券1枚でお一人様1回まで有効。※ご注文時にご提示いただき、お会計  
時に切り取ってお選下さい。※他の割引との併用はできません。

グルメ特集 うまいじ

## 春のランチ祭り spring lunch festival 2022 3.14 - 5.31

抽選で毎月6組様にランチペア招待券が当たる!  
3・4・5月の各期間中に下記QRよりご応募いただいた方の中から、抽選で各店舗2組様  
限定でランチペア招待券をプレゼント!  
キャンペーン応募方法  
step 1 欲しいプレゼントを揃えよう!  
プレゼント応募ページは  
こちら  
step 2 あなたがおすすしたい景  
内のお店・スポットについ  
て、クイズを投じて応募  
完了!  
※応募には、金沢ラポメンバー登録が必要です。

応募期間: 3月14日(月)~31日(木)

Maple STREET MARKET  
オムレツライスプレート 1,030円  
ぶるぶるオムレツの上にスイートチリソースのかかった人気の  
オムレツライスにサラダ、スープ、ドリンクがセットになったお  
得なプレート。  
※スイートチリソースはケチャップにも変更可。※提供時間は10時~15時。  
住所: 金沢市東力町ニ173

ハスネテラス  
日替わりランチ 990円  
和洋折衷、中華やイタリアン風の一品も登場する日替わり  
ランチ。栄養バランスや色どりも考慮した大人気メニュー。  
※当プレートの招待券は、ランチケーキ1品サービスの特別仕様。  
※写真は一例です。  
住所: 金沢市本越町ツ18-1

スミカグラス  
スミカグラスランチ 1,700円  
旬の食材を念入りに調理し、一品一品食べてくれる人のこ  
とを考え丁寧に作りました。おうちで食べたような懐かしいお  
かあさんの味。 ※献立は随時変わります。※ドリンク・スイーツ付  
住所: 金沢市鞍月5丁目74

応募期間: 4月11日(月)~30日(土)

ciel bleu kitchen  
週替わりランチ 1,430円  
季節の野菜を使ったサラダ、和え物、キッシュなどがバラ  
ンスよく盛り付けられ華やかな彩り。メインは肉・お魚のどち  
らかを選択。ボリュームで満足できる一皿。  
住所: 金沢市山科1丁目26番12号 山科ガーデン 101

zuibun dining・Book café  
zuibunプレート「瑞」 1,380円  
鶏もも肉のグリル、お魚、お野菜のおかず、そして約18種類  
の旬の野菜サラダがたっぷりボリューム満点プレート。ごはん、  
味噌汁付。※季節によって内容が若干変わります。  
住所: 金沢市泉本町4丁目17

ウッドスタイルカフェ  
月替りランチ 1,650円  
木のぬくもりを感じられる店内で味わうランチは、ポリウ  
ム満点ながらもべろりと食べられる美味しさ。季節の食材を手  
間暇かけて調理した絶品ランチ。 ※平日限定10食。  
住所: 金沢市駅西新町3-11-10

応募期間: 5月16日(月)~31日(火)

カフェ食堂 れんげや  
大人様ランチ 1,530円  
常連達の希望から生まれたランチ。大人だっている食  
べたいをコンセプトにオムライス、ハンバーグなど子供の頃に  
好きだったメニューを大集結させたワンプレートランチ。  
住所: 鹿島郡中能登町長川 庚61-2  
※価格表示は、消費税を含んだ総額です。品目によって、10%もしくは8%で計算しています。

セレクトキッチン ニクータ  
糖質offプレートランチ 2,500円  
肉と野菜中心の糖質offランチ。盛り沢山のおかずと野菜に  
食べごたえがあるお肉が付いたお腹も体も満足できる一皿。  
住所: 金沢市大桑2丁目380金澤やまざし養蜂場内

五箇山 農園食堂  
おまかせランチ 1,683円  
季節によって変化する様々な惣菜は、どれも手づくりでお  
届けする優しさ溢れる味わい。その時々山の恵みを存分に  
堪能していただけます。当店の粋を集めた自慢のランチ。  
住所: 金沢市堅田町甲74-1

有効期限: 2022.5.31(火)まで

有効期限: 2022.5.31(火)まで

有効期限: 2022.5.31(火)まで