



暑いが続いてぐったりしている人も多いのでは？今日は元気を出したい！がっつり食べたい！そんな時はやっぱり肉丼！

飲食店のおすすめ肉丼から道の駅や SA・PA の丼まで、たっぷりご紹介します。

# やっぱり肉丼



## IBARAKI MEAT.

県産銘柄肉をはじめ、茨城の魅力がぎっしり

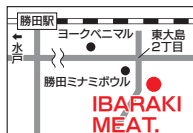
茨城県産銘柄肉の常陸牛、つくば鶏、豚肉の常陸の輝きを中心に、野菜や米も県産を使用。茨城の食材の魅力がたっぷり味わえる。さらに、食中茶としてさしま茶長野園の「炎滋」を提供しているので肉とのペアリングをぜひ楽しんで。

 常陸牛ローストビーフ重 1,890円

真空低温調理でトロトロに仕上げているので、口に含むと甘みのある脂がとろけるたまらない味わい。1日5食限定。ランチタイムはスープ、サラダ、食中茶（炎滋）、1ドリンク付き。



ひたちなか市東大島 2-19-28  
TEL.029-229-1808  
11:00~15:00 (L.O.14:30)、17:00~22:00 (フードL.O.21:00、ドリンクL.O.21:30)  
金、土、祝前日 ~23:00 (フードL.O.22:00、ドリンクL.O.22:30) 月曜定休



 つくば鶏の照り焼きパンチ 1,280円

ライスの上に、サラダ、トマト、アボカド、一口サイズのつくば鶏の照り焼きステーキを乗せ、チーズとマヨネーズをトッピング。ランチタイムはスープ、食中茶（炎滋）、アイスクリーム、1ドリンク付き。ヘルシーさが人気。

 IBARAKI豚丼 ねぎ塩1,180円


「常陸の輝き」のジューシーなバラ肉を使用し、ねぎ塩でさっぱり仕上げる。ニンニクと黒胡椒が豚肉との相性バッチリでご飯が進む！ランチタイムはスープ、サラダ、食中茶（炎滋）、1ドリンク付き。



## M-SPO TERRACE BLUE×BLUE

毎月替わる魅力的なグルメに心躍る

水戸初出店のフードとスイーツ、日本各地・世界各国の名物品が集合！毎月、出店店舗が入れ替わるので、わくわくするグルメとの出会いが常に楽しめる。店内席、テラス席、ガーデン席があり、様々なシーンで利用できるのが魅力。

 「ご飯と牛タンと。」牛タン丼 1,200円

人気ナンバー1グルメ。厚切りの牛タンは食べ応えがあり、とても柔らかくてジューシー。ネギ塩や高菜などのトッピングもおすすめ。



水戸市南町 3-6  
TEL.029-302-0530  
11:00~15:00 (L.O.14:30)  
17:00~21:00 (L.O.20:30)  
無休



 「魯肉飯屋台」高菜ルーロー飯 1,000円

甘辛い味付けの豚バラは、ご飯がどんどん進むやみつきのおいしさ。トッピングの高菜がアクセントになっている。



【8月出店店舗】本格派 激辛冷麺食堂／魯肉飯屋台／Mr. ホットサンド／鶏白湯カレー 鶏のバブス／ご飯と牛タンと。／日本のねばとろ冷製和風 pasta／海鮮ボギ丼 POKE Kitchen／FRESH JUICE TOKYO／飲むアサイー NOMUI／I love donut／ALOHA SPOON ~Acai bowl cafe~/ Myeongdong dip Churros



質にも量にもこだわった「手ぶらBBQコース」が人気。大洗直送の海鮮や常陸牛など厳選食材に加え、サイドメニューも充実。ランチ・ディナーOK。2名〜。BBQ大陸コース（全7品）は1名4,500円〜。予約なしでも楽しめる、週末の単品BBQも用意。お肉500円〜。



### あけのひまわりフェスティバル

筑波山をバックにした田畑に、色鮮やかな約100万本の八重ひまわりが咲き誇る絶景が広がる。期間中はひまわりの切り花を有料で持ち帰ることができる。

8月24日(出)～9月1日(日)  
筑西市・宮山地区(宮山ふるさとふれあい公園周辺)  
園筑西市商工観光課 TEL.0296-20-1160

### ジャパンワールド映画祭・芸術祭 JAPAN WORLD FILM FESTIVAL 2024 in IBARAKI



東京、茨城を会場に、地方と都市を芸術文化でつなぐアートフェス。世界の多様性が映し出された世界各国の映画上映に加え、茨城県北オリジナル新作映画も上映。その他、花生けバトル、鷺子のお囃子、地域の特産品が並ぶ飲食ブースなど、盛りだくさんの内容で地域を盛り上げる。

★特別上映・新作「マイアミ・ブルー」  
映画ワークショップ参加者の茨城大学生・川崎亮磨さんの脚本。キャストにハリウッド俳優・コンバヤシ元樹さんを迎えて、常陸大宮市・日立市で撮影を行った。

8月17日(出)・18日(日)10:00～18:00 入場無料  
常陸大宮市・緒川地域センター  
園けんぱくフィルムズ jwff.miwa@gmail.com



夢あんどんと夕涼み

古河の夏の風物詩として親しまれている行事。市民や近隣の小学生が作成した約800個のあんどんが博物館周辺を彩る。イベント期間中は歴史博物館と文学館が無料で入館できる。

8月14日(水)、15日(木)18:00～20:00  
古河市・古河歴史博物館、古河文学館、鷹見泉石記念館  
園古河歴史博物館 TEL.0280-22-5211

第9回「小学生読書マラソン2024」

生涯の大切な1冊を見つけるきっかけになってほしいと始まった「小学生読書マラソン」。参加店舗でエントリー後、好きな本を読んで感想カードを提出すると、スタンプが1個もらえ、3つ集めるとお買い物券に交換できる。さらに優秀な感想文には、表彰状と賞品が進呈される。

参加店舗/ブックエース、川又書店 23店舗  
参加登録/8月25日(日)まで  
感想カード提出期間/9月1日(日)  
表彰式/10月26日(出)予定  
園小学生読書マラソン実行委員会  
TEL.029-305-6200



# 夏のおでかけガイド

## イベント、お祭り、花火大会

夏ならではの楽しいイベントが満載！暑さに負けずに、思いっきり夏を楽しんでみませんか。



8月31日(出)10:00～19:40  
(花火大会は19:00～19:40)  
※荒天中止  
那珂市・なかLuckyFM公園(那珂総合公園)  
園なかひまわりフェスティバル実行委員会  
(那珂市商工観光課内)  
TEL.029-298-1111

### 那珂市市制施行20周年 なかひまわりフェスティバル2024

会場周辺に広がる、約4ヘクタールの広大な畑に25万本のヒマワリが咲き誇る。8月中旬から期間限定で見晴らし台が設置され、ヒマワリと青空のコントラストが堪能できる。また、フィナーレを飾る花火大会では、夜空に1,200発の大輪の花が咲く。

### 宵灯り



8月11日(祝)宵グルメ・宵遊び・映え宵15:00～21:00、宵灯り点灯19:30～21:30  
下妻市・大宝八幡宮  
園下妻躍進会事務局 TEL.080-3912-4660 (代表齋藤)

境内外では屋台や縁日、鳥居前の飲食広場はイルミネーションを用いた光の花畑と太陽の光彩を演出する「宵グルメ」、土俵周りには射的や輪投げなどの「宵遊」が楽しめる。境内では風鈴のトンネルを抜けると竹灯りオブジェ、さらにプロジェクターマッピング投影による「宵灯り」が行われる。



### ROCK IN JAPAN FESTIVAL 2024 in HITACHINAKA



2000年からスタートした日本最大の音楽フェスティバル。今年25周年を迎えることを記念して、蘇我に加えてひたちなかでも開催。GRASS STAGE 1ステージでの開催となるが、ステージサイズやスペックは2019年開催時と同じスケールとなり、あの大草原を埋め尽くした熱狂の祝祭空間が帰ってくる！5日間で全39組が出演する熱いステージを楽しもう。

9月14日(出)、15日(日)、21日(出)、22日(祝)、23日(祝)  
※雨天決行(荒天の場合は中止)  
開場8:00、開演10:30、終演19:35(各日とも予定)  
ひたちなか市・国営ひたち海浜公園  
園株式会社ロッキング・オン・ジャパン  
<https://hitachinaka-rjffes.jp>

## 鉄道模型体験ランド

水戸市民会館（水戸市）



鉄道模型とジオラマがやってくる！あこがれのドクターイエローに乗れるミニ新幹線乗車体験や、本物の運転台で操縦できるHOゲージ運転体験など、見て乗って遊べるアトラクションが満載！

7月26日(金)～8月4日(日)10:00～17:00（最終日は16:00閉場）

会場／水戸市民会館2階展示室、3階大会議室  
入場料／大人1,000円 子ども800円  
園水戸市民会館 TEL.029-350-6060

※同時開催：鉄道パネル展・鉄道グッズ販売ほか  
会場／水戸市民会館小ホール 入場無料



## 夏休み恒例企画

### 「SDGs&びっかりぼっけ」プログラム

笠間工芸の丘（笠間市）

昆虫観察会、ワークショップ、SDGsバッジ制作、タコ屋紙芝居店の4つのプログラムで構成。小学生以下の子どもと保護者が一緒に参加できる。プログラムでは、環境を守ることの大切さを学んだり、リサイクル材料を使用したワークショップを親子で体験する。



8月10日(土)～12日(日)8:00～12:00  
参加費／子ども1人あたり1,800円 HPから  
要事前申し込み <https://ocmii.hp.peraichi.com>  
園笠間工芸の丘 TEL.0296-70-1313

## フラワーナイトマーケット

いばらきフラワーパーク（石岡市）



ひまわりが咲く園内で、ハンドメイド作品や雑貨の販売、ワークショップを行う。バラエティ豊かなキッチンカーが集い、8月10日(土)は夕涼みライブを開催。

8月10日(土)、11日(日)13:00～20:30  
園首色のまちづくり実行委員会 info@chrimachi.art

## 常夏の青い鳥マルシェ

道の駅かさま（笠間市）



おいしい、楽しい、それ欲しい！クラフト販売、ダンスステージ、ワークショップ、キッチンカーなど多彩な催し満載のマルシェ。

8月3日(土)、4日(日)  
10:00～16:00

その他のイベント

8月9日(金)～お盆花特設ブース  
8月10日(土)～18日(日)サマーマルシェ  
8月18日(日)19:00～夏休みこどもシアター「ミニオンスフィーバー」無料  
8月24日(土)、25日(日)  
道の駅に泊まるう



園道の駅かさま TEL.0296-71-5355



2024いなしき夏まつり花火大会  
昼はステージイベント、夜は花火大会を中心に開催される。県内有数の打ち上げ数を誇る花火大会は、毎年多くの観客を魅了。中でも「これぞ！日本のスターマイン」は圧巻で、稲敷の夜空を飾る。



## 第38回きらっせ祭り花火大会

8月24日(土)19:00～  
稲敷市・稲敷市江戸崎総合運動公園  
園いなしき夏まつり実行委員会（稲敷市まちづくり推進課内） TEL.029-892-2000



約3,400発の花火を打ち上げる。日中はみこしパレード、音楽フェスティバル「波フェス」などのイベントも行う。また、青空市の出店やつみれ汁の無料配布なども実施。

8月25日(日)19:00～19:30  
※少雨決行・荒天中止（順延なし）  
神栖市・豊ヶ浜運動公園  
園きらっせ祭り実行委員会事務局（神栖市観光協会） TEL.0479-26-3021

## 第47回利根町民納涼花火大会



町制70周年を記念した特別な花火大会になり、打ち上げ数を例年の約2倍に増やして開催する予定。当日は、地元の徳満寺による川瀬餓鬼（灯ろう流し）も行われ、利根川の水面を流れる灯ろうの灯りと花火のコラボレーションはとても幻想的。

8月17日(土)18:00～20:30  
利根町・利根川栄橋下河川敷  
園利根町観光協会（利根町まち未来創造課商工観光係） TEL.0297-68-2211

## 第19回古河花火大会

8月3日(土)19:20～20:30 古河市・古河ゴルフリンクス  
園古河花火大会実行委員会（古河市商工観光課内）  
TEL.0280-22-5111

## 第69回とりで利根川大花火

8月10日(土)19:00～20:20 ※延期の場合は8月11日(日)  
取手市・取手緑地運動公園  
園取手市観光協会（産業振興課内） TEL.0297-74-2141

## 第46回東海まつり（花火大会）

8月11日(日)19:00～20:30 ※延期の場合は8月12日(月)  
東海村・阿漕ヶ浦公園  
園東海まつり実行委員会事務局（東海村観光協会内）  
TEL.029-287-0855

## ひたちなか祭り花火大会

8月17日(土)19:30～20:30 ※延期の場合は8月19日(月)  
ひたちなか市・陸上自衛隊勝田駐屯地  
園ひたちなか祭り実行委員会 TEL.029-272-0540