

おすすめの
礼文島の
楽しみ方を紹介



島のほっけキャラクター

ほけっぴーと行く
夏秋の

礼文島

REBUN ISLAND GUIDE



島のホッケキャラクター ほけっぴー

「ほけっぴー」は2026年4月に誕生した島のホッケキャラクターです。

ほっけは、主に北海道内と本州の北側で獲れる魚ですが、南から流れてくる対馬海流と北から流れてくるリマン海流が混ざり合う礼文島周辺のほっけは、ほっけの中でも特に美味しいと言われています。



さあ、
ほけっぴーと
一緒に特別な
礼文島を探しに
出かけよう！



ほっけが美味しくなるのは島の高山植物が咲きはじめる5月下旬からです。脂が一番のるのは8月から9月頃で、漢字では魚辺に花と書くほっけの名前の由来がここにあるのかもしれません。



島では主に「刺し網漁」でほっけを獲っています。漁は深夜にほっけの漁場に網を入れ、朝早くに網を揚げる方法で漁獲。鮮度抜群の状態です。出荷されていますが、島にある香深漁業協同組合と船泊漁業協同組合のほっけの水揚げを合わせた量は日本一（漁業協同組合単位）です。



島ではほっけは古くから利用されている伝統的な魚で食べ方も色々。鮮度の良いまま干物にした「開き焼き」や、自慢の味噌と一緒に焼きながら食べる「ちゃんちゃん焼き」の他、「糠ほっけ」や「フライ」、「三平汁」、「燻製」、「かまぼこ」などで食べられています。



ほっけがどんどん美味しくなる夏秋の8、9月にはお得なキャンペーンも沢山。涼しい風の中トレッキングコースを歩いて、島の美味しいほっけをお腹いっぱい食べてください！



おすすめのトレイルコース



島を彩る花のリレー

春から秋にかけて様々な花が順に咲くその様子は、まさにリレーのようです。ここでは季節の代表的な花を紹介します。



レブンコザクラ 5月上旬～6月上旬



赤紫色が特徴で、球形に可憐な花を咲かせます。春一番に咲く人気の花です。



キジムシロ

レブンアツモリソウ 5月下旬～6月上旬



礼文島の固有種を代表する花です。ラン科の女王とも称えられ、日本中のファンを魅了しています。



クロユリ

レブンキンバイソウ 6月上旬～6月下旬



梅に似た金色の花が名前の由来です。花びらに見える部分はガクで、おしべのように見える部分が花びらです。



ミヤマオダマキ

レブンハナシノブ 6月上旬～7月上旬



陽当りの良い草原に咲き、青紫色の花びらと黄色のおしべのコントラストが特徴です。

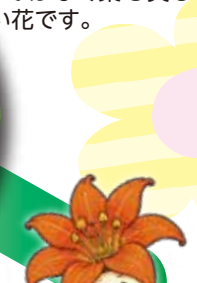


センダイハギ

レブンシオガマ 6月上旬～7月中旬



長く伸びた茎に、ピンク色の花が幾重もの輪になって咲きます。花だけではなく葉も美しい花です。



エゾカンゾウ

レブントウヒレン 7月上旬～8月



礼文島内に広く分布しています。茎の先の細かな筒状花が特徴です。



エゾニュウ

イブキトラノオ 7月上旬～8月



名前の通り花が「虎の尾」のような形をしています。桃岩展望台コースで多く見られ、淡いピンク色がよく映えます。



ハマベンケイソウ

レブンウスユキソウ 6月下旬～8月上旬



礼文島固有種で、白い綿毛をまとった神秘的な花です。「エーデルワイス」とも呼ばれています。



エゾノシシウド

レブンソウ 6月中旬～9月中旬



風当たりの強い場所でもよく見られます。花が上向きに咲きます。礼文島の固有種です。



チシマフウロ

キタノコギリソウ 7月下旬～9月



夏の終わりごろから花を咲かせます。ノコギリのような葉が特徴です。



ダイヤモンドソウ

ツリガネニンジン 8月～9月



礼文島の秋を代表する花で、日当たりのいい草地に多く咲きます。



ヨツバヒヨドリ

トウゲブキ 7月中旬～9月



フキに似た葉ですが、身近なフキとは異なる種類です。草原を埋めるように咲きます。



エゾカワラナデシコ

花の名前	5月	6月	7月	8月	9月
レブンコザクラ	■				
レブンアツモリソウ		■			
レブンキンバイソウ		■			
レブンハナシノブ		■			
レブンシオガマ		■			
レブンソウ		■	■	■	■
レブンウスユキソウ			■	■	■
イブキトラノオ			■	■	■
レブントウヒレン			■	■	■
トウゲブキ				■	■
キタノコギリソウ				■	■
ツリガネニンジン				■	■

礼文島花リーフ

季節ごとに咲く花が詳しく紹介されています。



礼文島植物図鑑

礼文島に咲く花を色、季節、場所で検索することが出来ます。



また、来年
会おうね!!





ほけっぴーイチオシの 絶景スポット



桃岩展望台

360度の大パノラマ！
島に咲く沢山の花が楽しめる

ほけっぴーの
イチオシ
ポイント

夕日もとっても
きれい！



澄海岬

礼文ブルーの海と
眼下に迫る断崖絶壁。

ほけっぴーの
イチオシ
ポイント

写真撮影におすすめ！



スコトン岬

日本最北限の岬。
風が気持ちいいよ！

ほけっぴーの
イチオシ
ポイント

通り抜ける風は
爽快感たっぷり！



北のカナリア パーク

利尻山が一番美しく見える
島一番のロケーション！

ほけっぴーの
イチオシ
ポイント

映画のロケセットが
見られる！

ほけっぴーおすすめ トレイルコース

礼文島トレイルマップ



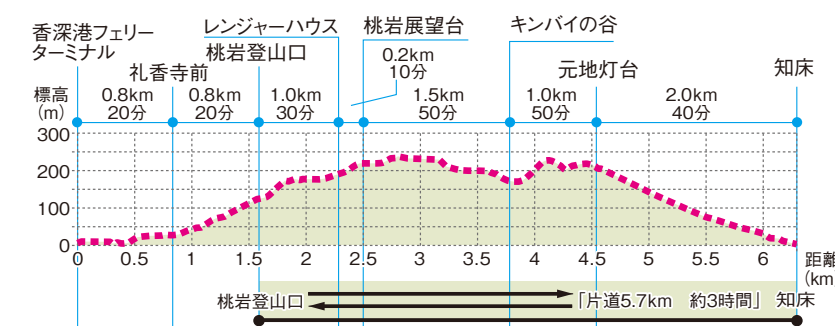
自分のペース
で楽しもう！



桃岩展望台 コース

難易度
レベル
☆☆

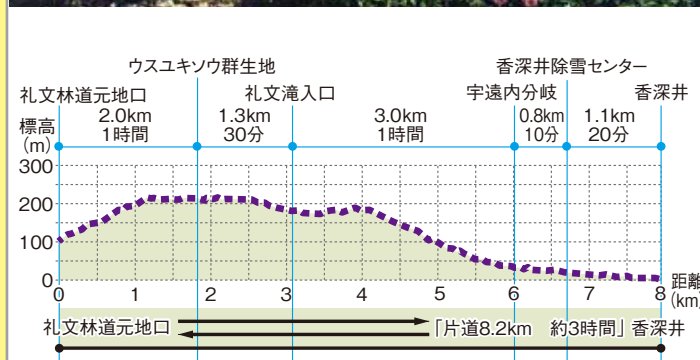
礼文島南部の香深から「桃岩展望台」
「元地灯台」を経由し知床へと続くこの
コースは丘陵の尾根を歩く全長7.3km
のコースです。感動の絶景と高山植物
のお花畑を満喫することができます。



礼文林道 コース

難易度
レベル
☆☆☆

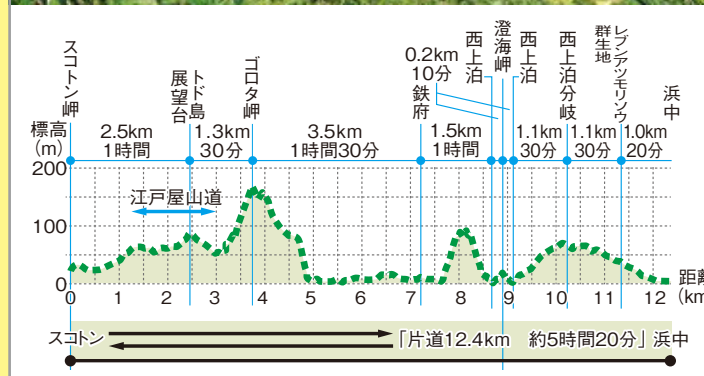
礼文島南部から礼文島中部の
香深井に向かう8.2kmのコース
です。レブンウスユキソウ群
生地を経由し利尻山の眺望を
楽しみながら歩くことができ
ます。



岬めぐり コース

難易度
レベル
☆☆☆☆

「スコトン岬」「ゴロタ岬」「澄海
岬」を巡る全長12.4kmのコース
です。春には「レブンアツモリソウ」
が見られる人気のコース
です。



島の夏秋は**ほっけ**が最高!



ほっけのちゃんちゃん焼き



ほっけのフライ

鮭花

魚の花形



ほっけの開き焼き



糠ほっけ

ほっけの他にも
おいしいものが
たくさん!



ほっけ企画 参加店

●居酒屋 煙

礼文町香深(香深港より徒歩約2分)
☎0163-86-2330

●食堂さざ波

礼文町香深(香深港より徒歩約5分)
☎0163-86-1420

●ちどり

礼文町香深(香深港より徒歩5分)
☎0163-86-2130

●ダイニングカフェ 海

礼文町元地(香深港より車約6分)
☎0163-85-7105

●お食事処 花文(かもん)

礼文町香深(フェリーターミナル向かい)
☎0163-85-7890

●海鮮処 かふか

礼文町香深(香深港より徒歩約7分)
☎0163-86-1228

●加藤商店

礼文町香深(フェリーターミナル向かい)
☎0163-86-1501

●武ちゃん寿し

礼文町香深(フェリーターミナル2F)
☎0163-86-1865

●居酒屋 はな

礼文町香深(香深港より徒歩約7分)
☎0163-86-1250

●ジンポーフーズ

礼文町香深(香深港より車約5分)
☎0163-86-1535

日本一おいしいホッケを、
参加店で食べて、買って
「ほけっぴーシール」を
もらおう!!



※なくなり次第終了いたします。



糠ほっけ

礼文島観光協会が秘伝の
糠ほっけのさばき方、調理法を
紹介します。



ほっけくん

礼文島観光協会が秘伝の
ほっけくんのさばき方、調理法を
紹介します。



発行／礼文島観光協会

〒097-1201 北海道礼文郡礼文町香深村 TEL.0163-86-2655

ホームページ <http://www.rebun-island.jp/>



f @rebunto.kankou
t @tourist_rebun
i @rebun_island_kankou