



ACCESS

【車】	◎福岡～松橋IC～本渡[約210分]	【飛行機】 (天草エアライン)	◎福岡空港～天草空港[約35分]
	◎熊本～本渡[約120分]		◎熊本空港～天草空港[約20分]
	◎本渡～牛深[約60分]	【フェリー】	◎島原(口之津港)～鬼池港[約30分](島鉄フェリー)
	◎本渡～下田[約30分]		◎蔵之元港～牛深港[約30分](三和フェリー)
	◎牛深～下田[約60分]		◎諸浦港～中田港[約35分](天長フェリー)
【鉄道と船でお越しの場合】	◎博多駅	九州新幹線/最短約33分	◎熊本駅
	◎博多駅	九州新幹線/最短約65分	◎出水駅
		JRあまぐさみすみ線/最短約40分	◎三角駅・三角港
		シャトルバス/約65分	◎蔵之元港
		天草宝島ライン/約60分	◎本渡港
		三和フェリー/約30分	◎牛深港

お問い合わせ



☎0969-22-2243
〒863-0023 熊本県天草市中央新町15-7

天草宝島 検索
<http://www.t-island.jp>

体の中からも外からも美しく
**天草
冬の夜美鍋**
キャンペーン

参加施設で鍋を食べていただき、アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で合計100名様に
「AMAKUSANTAオリーブリーフティー&下田温泉化粧水・石けんセット」10名様
「イルカウォッチング半額券」90名様にプレゼント!

ていねいに
手摘みし、独自の
製法で仕立てました。
まろやかな甘みと
うまみが特長!

下田温泉水
(約85%以上)を
ぜいたくに使った
化粧水と石けん
です!



平成30年
1/10(水)
▼
3/10(土)

天草冬の夜美鍋

やみ なべ

キャンペーン

一度食べたなら夜美つき! 天草冬の鍋!

★

天草冬の夜美鍋

★

キャンペーン

★

平成30年

★

1/10(水)▶3/10(土)

★

海の幸、山の幸がいっぱいの熊本県・天草は、多彩な味が楽しめる鍋どころ。食べたその夜から美しくなる? 魅惑の鍋が勢ぞろい! 22のお店とお宿でアツアツのプルプルがあなたを待っています。

★

夜美鍋付きの

ご宿泊プランも!

★

ヘルシー度
抜群!



写真:1人前

1

ホテルアレグリア
ガーデンズ天草

新作天草アイヤベースつけ麺
(シモン麺)と和会席ご宿泊プラン
お一人様17,000円〜(1泊2食付)

天草市本渡町広瀬996
☎0969-22-3161

料理/鍋の他、刺身など11〜12品

魚介と野菜のエキ스가溶け込んだアイヤベースに、健康芋として注目のシモン芋で作った麺をつけていただく南蛮風一品。海を眺めながら優雅にどうぞ!

低カロリー
高タンパク



写真:4人前

2

天草プリンスホテル
クエ鍋

お一人様16,200円〜
(1泊2食付)

天草市東町92番地
☎0969-22-5136

鍋/食事のみ可(お一人様8,640円・
前日までに要予約[2名様から])

料理/クエ鍋の他、
クエ天ぷら、クエ刺しなど12品

低カロリー高タンパクで上品な甘みがあるクエ(アラ)は、脂がのる冬が旬。美味しくてコラーゲンも豊富な高級魚が天草なら気軽に味わえます。

ヘルシーで
ぶるつや



写真:2人前

3

望洋閣

天草寒ブリみぞれ鍋御膳プラン
お一人様16,200円〜
(1泊2食付)

天草市天草町下田北1201
☎0969-42-3111

鍋/食事のみ可
(お一人様8,100円・前日までに要予約)

料理/鍋の他、刺身など11品

天草最古の天然温泉で美肌になった後は、鯛のアラでとったコラーゲンたっぷりの出汁とDHAを含んだ旬の寒ブリをみぞれと一緒にご堪能ください!

カラフル鍋で
心も元気に!



写真:2人前

4

旅館 伊賀屋

バブリー鍋

お一人様16,200円〜
(1泊2食付)

天草市天草町下田北1296-1
☎0969-42-3011

鍋/食事のみ可
(お一人様10,800円・前日までに要予約)

料理/鍋の他、寿司など6品

バブル時代を思わせる華やかな彩。和風だしトマトスープに伊勢えび・車海老など新鮮な魚介類と野菜満載の豪華鍋! さらに寿司まで付いて、まさにバブル!

ミネラル豊富な
温泉水使用!



写真:2人前

5

湯本の荘 夢ほたる

伊勢えび温泉鍋

お一人様14,040円〜(1泊2食付)

天草市天草町下田北1366-1
☎0969-42-3311

鍋/食事のみ可
(お一人様7,020円・前日までに要予約)

料理/鍋の他、
ワタリガニ、刺身、車海老など14品

開湯700年の下田温泉水を使い、伊勢えびと地元産の旬の野菜を味わう鍋。もちろんお宿に泊まって温泉に入ると肌もしっとり。

さらさら
ぶるぶる



写真:3人前

6

旅館はまさき

牛深金ぶく鍋

お一人様9,000円〜
(1泊2食付)

天草市魚貴町1636
☎0969-72-8111

料理/鍋の他、刺身、煮魚など8品程度

天草灘で獲れる脂がのって甘みが増した冬の金ぶくを贅沢に堪能できるお鍋。牛深節(雑節)でとった旨み成分とDHAいっぱいのスープがまた格別!

コラーゲンと
オリーブ効果



写真:3〜4人前

1

居酒屋 あまくさ村

天草大王オリーブ鍋

三〜四人前3,000円

天草市栄町10-36
☎0969-24-1600

営業時間/平 日17:30〜26:00(OS 25:30)
土 12:00〜27:00(OS 26:30)
日・祝 12:00〜24:00(OS 23:30)

店休日/なし

☎夜可
昼は、土・日・祝のみ

天草大王を3日間じっくり煮込んだコラーゲンたっぷりのスープがベース。天草産オリーブとのコラボレーションでプルツヤ効果抜群!

コラーゲン
& ビタミン



写真:2人前

2

茶寮 やまと家

天草大王鍋

二人前3,600円(二人前以上から)

天草市栄町5-18
☎0969-23-5431

営業時間/ 昼 11:30〜15:00
夜 17:00〜22:00

店休日/月曜日

☎夜可

天草大王のコクのある旨みとビタミンたっぷりの新鮮な採れたて野菜。地産地消で地元の人にも大人気の天草自慢のお鍋です。

DHAで
さらさら



写真:2人前

3

居酒屋 りょう

漁師鍋

二人前3,800円

天草市中央新町22-10
☎0969-22-1230

営業時間/17:30〜23:00

店休日/不定休

☎夜のみ
前日までに要予約

さらさら成分たっぷりの新鮮なコノシロで作ったツミレ。その旨みが溶け出した出汁で車海老をしゃぶしゃぶ。これぞ海の元気鍋!

贅沢に
ぶるぶる!



写真:2人前

4

旬彩の小川

ふぐちり鍋

一人前1,728円

天草市古川町10-21
☎0969-24-1129

営業時間/ 昼 11:30〜14:00
夜 17:00〜22:00

店休日/月曜日

☎夜可

美味しくって、ヘルシーで、コラーゲンたっぷりのふぐちり鍋。高級食材が水産会社直送ならではの嬉しい価格で味わえます。

じっくり
コラーゲン



写真:2人前

5

海の幸 ひらはた

天草大王鍋

二人前3,980円

天草市古川町12-21
☎0969-23-1811

営業時間/ 昼 11:30〜14:00
夜 17:00〜22:30

店休日/水曜日

☎夜のみ

天草大王のガラをじっくり煮込んだスープに、天草大王の肉を細かく刻んで作った鶏ツミレを投入! 地鶏の旨みと栄養を丸ごと堪能するお鍋です。

コラーゲン
たっぷり



写真:1人前

6

賀茂川

天草大王水炊うどん

一人前1,000円

天草市北原町1-33
☎0969-23-4775

営業時間/ 昼 10:30〜15:00
夜 17:00〜21:00

店休日/木曜日(祝日の場合は水曜日)

☎夜可

具材に天草大王と九州産若鶏を使い、食感の違いが楽しめます。旨みたっぷりのあっさりスープと柔らかい麺がマッチ。お好みで、でこぼんのポン酢とゆずこしょうを。

ビタミンも
DHAも



写真:2人前

7

天草地魚料理 いけすやまもと

天草活鯛シャブ

一人前1,200円(2名様より)

天草市南新町10-11
☎0969-23-2103

営業時間/平 日11:30〜22:00(OS 21:00)
土・日・祝11:00〜22:00(OS 21:00)

店休日/1月16日・17日

☎夜可
前日までに要予約

天草の海で育った鯛のお頭でとったスープに透き通る身をサツと潜らせて! 低脂肪・高タンパク、ビタミンやDHAもたっぷりの絶品お鍋。

バランス
美容食!



写真:2.5人前

8

烏蔵

天草大王鍋

一人前1,500円(2名様より)

天草市港町5-15
☎0969-22-7088

営業時間/17:00〜23:30(OS23:00)

店休日/不定休

☎夜のみ
前日までに要予約

天草大王の旨みと地元的新鲜野菜をたっぷり味わえるお鍋。ガラスープでじっくり煮込んだお肉は、プルプル、ツヤツヤの美味しさ!

コラーゲン
& タンパク質



写真:2人前

9

肉専門のレストランビーファヒロ

天草えびすポークしゃぶしゃぶ

一人前2,000円

天草市東町25-2
☎0969-23-5840

営業時間/11:30〜22:00(OS21:00)

店休日/火曜日

☎夜可

出汁に天草産天然塩を使いました。飼料に天草で捕れた魚の魚粉と大江の海水を使用した天草ならではの地豚・天草えびすポークをしゃぶしゃぶで。

美容ビタミン
& 鉄分



写真:2人前

10

天草蕎麦処 苓州屋

鴨鍋とそばの実雑炊付
コース 一人前3,500円
単品 一人前2,500円

天草市東町48
☎0969-22-9966

営業時間/ 昼 11:00〜15:00(OS 14:30)
夜 17:00〜21:00(OS 20:30)

店休日/火曜日

☎夜可
前日までに要予約

香り高い鰹だしと旨みたっぷりで美容ビタミンとも呼ばれるビタミンB₂の多い鴨肉にリピーター続出。メは、世界のモデル達も御用達のスーパーフード「そばの実」の雑炊を。

コラーゲンで
ぶるつや



写真:3人前

11

福伸はなれ利久

利久の大王夜美鍋

一人前3,780円(2名様より)

天草市東町45番地
☎0969-22-7277

営業時間/ 昼 11:00〜15:00(OS 15:00)
夜 17:30〜22:00(OS 21:30)

店休日/不定休

☎夜可
昼の場合は前日までに要予約

天草大王を存分に味わうお鍋。骨付き肉とつくねの二つの美味しさを、新鮮な野菜と共に特性スープで。メには雑炊もしくは、うどん玉付き!

からだを
あたためる



写真:3人前

12

創作料理 楓香

天草大王とつみれ鍋

一人前1,600円

天草市亀場町亀川135-1
エコホテルアシスト1F
☎0969-22-0078

営業時間/ランチ(要予約)
夜 17:00〜ラスト

店休日/不定休

☎夜可
昼の場合は前日までに要予約

天草大王のミンチに味噌、生姜、ネギを加えた鶏団子。もも肉とむね肉をミンチにしたつみれ。風味豊かで栄養バランスも抜群のボカボカ鍋です。

ビタミン
たっぷり!



写真:2人前

13

天草生うに本舗 丸健水産

うにしゃぶ

一人前3,888円(2名様より)

天草市五和町二江4662-5
☎0969-33-1131

営業時間/11:00〜16:00
夜は要予約

店休日/不定休

☎夜可
前日までに要予約

美容に欠かせない栄養素たっぷりの生ウニ、アワビ、地魚を濃厚うにスープと特製出汁の二つの味で。メは、うに雑炊! 美容にも良い、ワンランク上の贅沢しゃぶしゃぶです。

ボカボカ
燃焼系!



写真:2人前

14

お食事処 マリン

海鮮キムチ鍋

一人前1,500円(2名様より)

天草市五和町二江4769-2
☎0969-33-0709

営業時間/11:30〜15:00

店休日/不定休

☎夜のみ
前日までに要予約

天草近海でとれたアコウなど海鮮の良質なタンパク質と唐辛子のカプサイシンの相乗効果でポッカポカ! 寒がりさんやカロリーが気になる人には断然おすすめ!

ミネラルも
ビタミンも



写真:2人前

15

天草海鮮蔵

プリプリ活車海老の
しゃぶしゃぶご膳(うに雑炊付)

一人前3,980円

天草市五和町鬼池4733-1
☎0969-52-7707

営業時間/11:30〜16:00

店休日/不定休

☎夜のみ

ミネラル豊富なピチピチの活き車海老のしゃぶしゃぶを、ビタミンたっぷりのウニダレで。まさに天草でなければ味わえない贅沢です!

DHA &
カテキン効果も!



写真:2人前

16

海月

海鮮よせ鍋コース

一人前3,900円

天草市河浦町崎津457
☎0969-79-0051

営業時間/12:00〜14:00
夜(要予約)

店休日/不定休

☎夜可
昼・夜ともに鍋コースは要予約

牛深の雑節にほうじ茶香る特製出汁を入れて、当日仕入れた新鮮な魚と野菜を使った香ばしいお鍋。あわせて大将の握るお寿司とセットで。

肉・魚介類・野菜・海藻類、栄養バランスが良く体を温める鍋料理は、美容にもおすすめのパーフェクトフードです。

天草大王や魚のアラから摂るコラーゲンは、食物繊維やビタミン豊富な野菜と一緒に摂ると効果的。不足しがちなミネラルやオメガ3脂肪酸は、魚介や海藻からも摂取できます。新鮮な地物山海の栄養分がギュッとつまり、栄養分を余すことなくいただける天草の鍋は美と健康の強い味方です。



高木 奈穂さん

キャリアデザインネットワーク株式会社 代表取締役
日本フードアナリスト協会認定講師
接客サービス業研修をはじめメニュー開発、新商品開発など幅広い分野で活躍。
メディア
KAB熊本朝日放送
駅前TVサンプラ「絶品グルメ」リポート
クマモトなう!「県民5つ星評価」特別審査員

※こちらに掲載の価格は、すべて消費税込価格です。また入湯税は含まれておりませんので、別途ご精算ください。