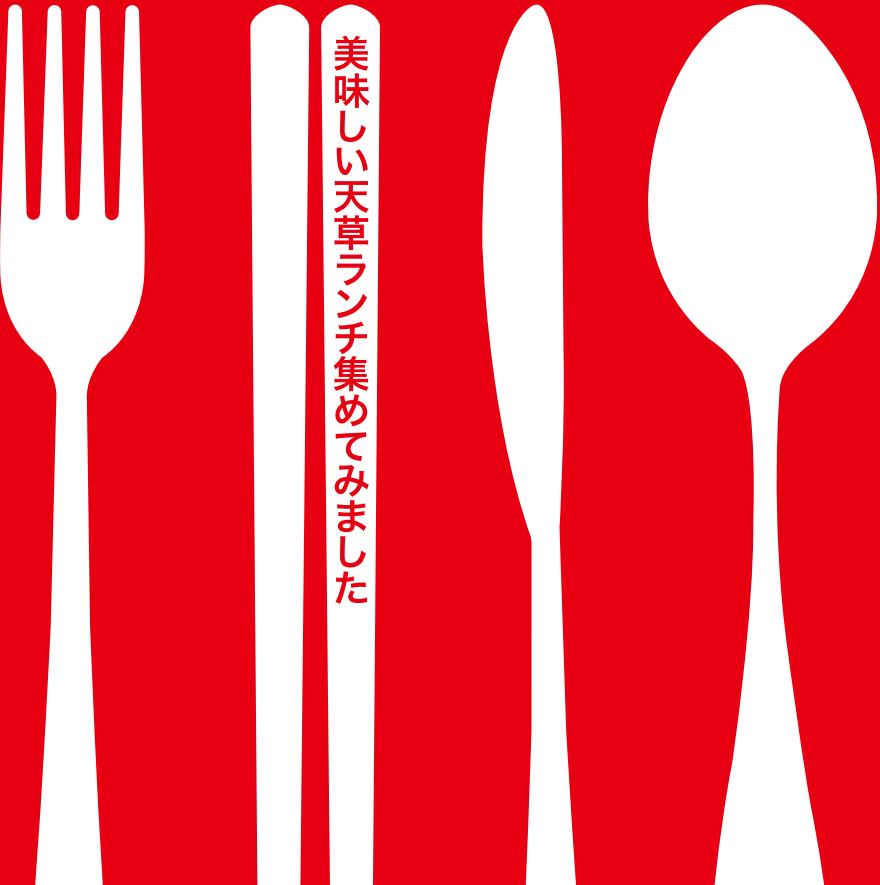


天草ランチ ガイドブック

vol.3



美味しい天草ランチ集めてみました

お昼の天草をまるかじり

海も山もある天草は食材の宝庫。

特産品を活かした島ならではの

郷土料理から、新鮮な食材を

ふんだんに使ったおなじみの料理まで、

天草のとつておきランチを集めました。

絶品ランチを是非お楽しみください。



Contents

有明・栖本エリア	02
本渡エリア	03～13
五和エリア	14～16
新和・天草・河浦・牛深エリア	17～19



■本誌に掲載している内容は、H31.3月現在の情報になります。
提供メニューや料金など、掲載先の都合により
変更になる場合もありますのでご了承ください。
■この本の無断転用を禁じます。

田吾作 たごさく

0969-53-0417



田吾作定食 880円

天草特産の「地だこ」料理が人気の食事処。旨味がギュッと染み込んだ自家製の干しダコがたっぷり入った“まぜご飯”が名物で、各種揃う定食もリーズナブルにいただける。

所 天草市有明町須子2953-11 営 11:00～21:00
休 月曜 庫 40席 □ 10台

麺・和食

〈有明〉



【Other Menu】

ホルモン定食 700円
カラアゲ定食 700円

道の駅有明 リップルランド

0969-53-1565



海鮮ちゃんぽん 1,100円

四郎ヶ浜ビーチと陸橋で繋がる道の駅。イチ押しは、新鮮な地魚を使用した海鲜メニュー。又、柔らかくて甘い、天草のブランド豚「天草梅肉ポーク」を使った一品も見逃せない。



【Other Menu】
梅肉ポークとんかつ定食 1,350円
特撰海鮮丼 2,000円

所 天草市有明町上津浦1955 営 10:00～オーダーストップ16:00
休なし 庫 108席 □ 200台

栖本温泉センター 河童ロマン館

0969-54-5526



かつばちゃんぽん 700円

麺・和食

〈栖本〉



【Other Menu】

トンカツ定食 900円
※価格変更の可能性あり

味千食堂 栖本店 あじせんしょくどう

0969-66-2211



サービスランチ 700円

お食事処 灘や なだや

0969-52-0138



あさり貝のジャンボみそ汁定食 1,430円

地域住民の健康促進を目的として建てられた温泉施設。のんびり温泉に浸かり、滝や池がある日本庭園を眺めながら、美味しいちゃんぽんを食べて心と体をリフレッシュしたい。

所 天草市栖本町馬場3725-1 営 11:00～14:00/17:00～オーダーストップ20:30
休 第2火曜 庫 40席 □ 90台

海鮮・和食

〈有明〉



【Other Menu】

海鮮丼 1,430円
にぎり寿司定食 1,380円

熊本を代表するラーメン店だが、ココでは、店内に「いけす」が設けられ、天草ならではの活魚も提供。「刺身定食」などの定食は+300円でみそ汁をハーフラーメンに変更可能。地域の食材と味千ラーメンが同時に楽しめるのは嬉しい限り。



【Other Menu】
味千定食 900円
魚定食 1,000円

所 天草市栖本町馬場2562-10
営 11:00～14:30/17:00～21:30
休 第1・3火曜 庫 26席 □ 6台

麺・和食

〈栖本〉

海老の宮川 亀川店／志柿店 えびのみやがわ
☎0969-23-0699(亀川店) / ☎0969-22-1326(志柿店)



えび会席 2,160円

自社でふ化させ育てた新鮮＆元気な車エビを、リーズナブルに楽しめる。車エビの食べ方といえば、おどり・塩焼き・天ぷらなどを思いつくが、海老づくしの“えび会席”ではこの全てが味わえる！ 小鉢、茶碗蒸し、赤出汁、香の物、ご飯付きでボリュームも満点。長寿・繁栄・発展を表し、縁起もののお祝い事に使われる天草特産の車エビを、普段使いで食べられる幸せを噛み締めよう。活えびの全国発送もあり。

(亀川店)

■天草市亀場町亀川1886-24 (志柿店)
☎11:00~14:30/17:00~
オーダーストップ20:00
休月:火曜の夜
席60席
□15台

■天草市志柿町2698
☎11:00~14:30
休火・水曜
席68席
□30台



【Other Menu】

海老フライ定食	1,100円
宮川定食	1,700円
宮川丼	1,200円



大きなエビがどーんと乗った“天丼”700円。赤出汁付き

蛇の目寿し じやのめすし

0969-23-2238



おまかせにぎり(12貫、味噌汁、小鉢、デザート付き) 4,320円

天草を代表する老舗寿司店。天草灘で獲れる魚介類に、季節や状態に合わせて繊細な味付けを施した寿司が自慢だ。その日一番のとびきりネタを「糸」と「技」で召し上がり。

■天草市大浜町6-3 営11:30~14:00/17:30~21:00
休水曜 定80席 □10台

福伸 はなれ利久 ふくしん はなれりきゅう

0969-22-7277



旬にぎりと天婦羅ご膳 1,350円

「癒しとくつろぎの大人の隠れ家」をテーマに、素材・手作り・味にこだわった料理を提供する和食処。刺身はもとより、見目麗しい会席料理、海の幸をふんだんに使った丼物など旬の天草の食材をたっぷりと堪能できる。上質な空間で大切な人の時間を心ゆくまで過ごしたい。

■天草市東町45 営11:00~オーダーストップ15:00/17:30~22:00
(オーダーストップ21:00) 休不定 定106席 □25台

寿司

〈本渡〉



来々軒 らいらいけん

0969-22-2493



焼き餃子セット 870円

■天草市今金町8-29 営11:00~14:00/17:00~21:00
休不定 定24席(座敷席50名まで) □10台

麺・中華

〈本渡〉

創業70余年の中華料理店。人がひとつ手作りで包む餃子はオススメの一品。鶏・豚骨ベースのチャンポンの他、定食メニューも充実。老舗の自慢の料理を満喫しよう。



【Other Menu】

唐揚げチャンポンセット 870円
ギョーザ1個～ 80円～

海鮮・和食 〈本渡〉



【Other Menu】

利久ご膳 1,700円
おもてなしご膳 2,600円
活やりいかご膳 2,800円～

海鮮丼 2,100円

和食茶屋 花大路 はなおおじ
0969-23-3000



花大路「和膳」1,400円

『プラザホテルアネックス』1階にある和食店。地元食材を存分に活かしたランチメニュー、グランドメニューはボリュームたっぷり。人気の花大路『和』膳は上品な味わい、時間を気にせずゆったりと食事を楽しんで。



【Other Menu】

花大路弁当 1,200円

海鮮丼 2,000円

■天草市太田町16-1プラザホテルアネックス1F

営7:00~22:00(オーダーストップ21:30)

休なし 席67席 □60台

カジュアルレストラン ピア・ナイン

0969-23-3000



ピア・ナインランチ(日替わり) 980円

天草市内最高層9Fの展望レストラン。天草市の中心街を眺めながら気軽に洋食が楽しめ、軽食からコース料理まで豊富なメニューが揃う。日替わりの“ピア・ナインランチ”が人気。予約をすれば貸し切りも可能だ。



【Other Menu】

日替わりランチ 980円

ビーフステーキランチ 1,800円

ハンバーグランチ 1,100円

■天草市太田町16-1プラザホテルアネックス9F

営11:30~15:00/17:00~23:00

休木曜 席89席 □60台

オーキッドカフェ

0969-23-5511



金曜日限定ランチバイキング 1,200円

イタリアの南海岸をイメージしたセルフ式カフェ。広々に満ちた空間は待ち合わせなどの利用にも大好評。金曜日限定ランチバイキング、朝食バイキングは自慢の料理が並ぶ。タビオカドリンクも新登場、要チェック!出勤前の仕事環境も充実。(フリーWi-Fi、電源、新聞8紙完備)。



【Other Menu】 日替わりランチ 980円
朝食バイキング 800円
ドリンク各種 300円~

■天草市栄町4-8天草プラザホテル1F

営7:00~20:00(オーダーストップ19:30、

金曜日限定ランチバイキング11:30~14:00)

休なし 席60席 □40台

伊勢元 いせげん
0969-23-5374



おふくろ定食(中) 815円

天草郷土の家庭料理“押し包丁”は、うどんのような、だご汁のような、ホットと温まるおふくろの味。注文が入ってから、めん棒で生地を伸ばして作った出来立てを味わえる。夜は地魚料理やカウンターに並んだ惣菜で楽しい一杯を♪



【Other Menu】

押し包丁	510円
天丼	695円

所 天草市南町2-6 營12:00~14:00
休不定 庫24席 □3台

茶寮 やまと家

0969-23-5431



和膳 1,480円

昭和10年建築の旧旅館を改装した古民家カフェ&スローフードの店。昔懐かしい雰囲気の店内では、地元食材を使った郷土料理が堪能できる。店イチオシの“和膳”は、鮮魚の刺身や新鮮野菜の天ぷらに加え、丁寧にダシをとった茶碗蒸しなども味わえる。

所 天草市栄町5-18 營11:30~15:00/17:00~22:00(オーダーストップ21:30)
休月曜、元旦 庫136席 □15台

【Other Menu】

旬彩弁当	1,780円(日替り)
幕の内弁当	1,180円
やまと家御膳	1,580円

目の前で焼く“天草大王
鉄板焼御膳” 2,200円



肉専門のレストラン ビーフヤヒロ
☎0969-23-5840



天草えびすポークサーロインセット(サラダバー、スープ、ライス付き)1,524円

創業40年、肉料理専門のレストラン。九州黒毛和牛を中心に天草大王やえびすポークといった地元の肉をステーキ、しゃぶしゃぶ等、多様な料理で味わえる。旬の野菜を使ったサラダバーも大好評。

■天草市東町25-2 燭11:30~22:00(オーダーストップ21:00)

休火曜 廉144席 □26台

さしみ屋 河丁 かわちょう

☎0969-23-7261



河丁御膳 1,180円

奴寿司 やっこずし
☎0969-23-4055



おまかせにぎり(12貫) 6,480円

■天草市東町76-2 燭12:00~最終入店14:00/18:00
~最終入店20:30 休月曜、木曜夜 廉26席 □10台

肉料理
〈本渡〉



【Other Menu】

ハンバーグセット (サラダバー、スープ、 ライス付)	1,296円
石焼大王ビビンバ	833円

パスタハウスTEN
☎0969-22-0168



日替わりスペゲティーランチ(サラダ、ドリンク付)。写真は梅と青ジソ) 800円

■天草市東町16-4 燭11:00~14:30/17:00~20:30
休不定 廉40席 □15台

麺
〈本渡〉

『素材の味』『トマトソース味』など7つのタイプから選ぶパスタが全部で100種類以上と驚きのメニュー数。更にトッピングも多種多様で、ビザメニューも10種類揃う。



【Other Menu】

カルボナーラ	900円
ふわとろオムレツミートスパ	950円

さしみ屋 河丁 かわちょう

☎0969-23-7261



国道沿いにある海辺の宿に併設し、海の景色を眺めながら獲れたての地魚を味わえる。看板メニューの“河丁御膳”は、ふっくら炊かれた味良し、香り良しの煮つけに箸が止まらない! 名物の“鯛そうめん”は要予約。



【Other Menu】
たこ飯御膳 1,100円
あら炊御膳 1,100円

■天草市志柿町7102-1
燭11:00~14:30/17:00~22:00
休不定 廉50席 □40台

海鮮・和食
〈本渡〉

寿司
〈本渡〉

天草近海で育った天然モノを使い、斬新な寿司を提案。ひと手間かけることで新鮮なネタの魅力をさらに引き立て、多彩なスタイルで楽しませてくれる。赤だしとデザート付き。



【Other Menu】

夜のおまかせ(つまみ
+12貫) 10,800円

いけす料理 とらや

☎0969-22-3855



さしみ定食 2,000円

腕利きの漁師から仕入れた地魚が、店内地下にある巨大な生け簀でのびのびと泳ぐ。地元ならではの食材を好みに合わせて調理してくれるほか、予約で屋形船での食事も可能。

■天草市志柿町6327-8 燭11:00~21:30(オーダーストップ20:00)
休不定 廉100席 □30台

海鮮・和食
〈本渡〉



【Other Menu】
にぎり 1,200円
うに丼 2,000円



地タコ釜飯御膳 880円(小鉢・みそ汁付)

1978年オープンの老舗レストランで、瀬戸大橋のたもとにあるオレンジ色の屋根が目印。解放感がある広々とした店内は、どこか懐かしい昭和の雰囲気が漂い、ゆっくりと食事を楽しめます。天草名物の地タコや天草大王を使った多彩なバリエーションの釜飯が人気で、味・ボリュームとともに申し分なし。また、店内には子供服の販売スペースもあり子供連れにも人気。

所天草市瀬戸町72 開10:30~22:00

休不定 席98席 P25台(大型可)



大きな椀の貝汁が付く“日替わりランチ”880円もおすすめ

【Other Menu】

地中海料理パスタ8種 800円~

オムレツ風オムライス(ミニサラダ付) 810円

和牛サーロインステーキ 3,300円





ひより御膳 1,300円

添加物を一切使用しない『ひより』のマクロビごはん。自然の恵みを丸ごといただく穀物や野菜中心の身体に優しい『ひより御膳』をはじめ、オーガニックや手作りにこだわったドリンクなど、地球にも体にも優しいメニューが揃う。また、たっぷりと食べたい方には、日替わりの肉料理やハラール対応料理もあり。1年を通してブルーサークルメニューも味わえる。

所在地:天草市東町50-1 開店時間:11:00~16:00

休月曜・第1・第3日曜 席数:20席 メニュー:8台



【Other Menu】

まくろびランチ 1,000円
日替りランチ 1,000円



ベジカレー 1,200円



天草蕎麦処 苓州屋 れいしゅうや
☎0969-22-9966



季節のミニ天ランチ 1,100円

天草産のそばを自家製粉石臼挽きし、「挽きたて」、「打ち立て」、「茹で立て」に「採れ立て」を加えたそばの4立てを味わえる。地産地消にこだわり塩や醤油など地元食材を使用し、ざるそばからそばは懐石までメニュー豊富。天草灘で育ったウニをたっぷりのせた「天草うにそば」も好評。

■天草市東町48 営11:00～オーダーストップ14:30/17:00～オーダーストップ20:30 休月曜夜・火曜 庫28席 □9台

【Other Menu】

天草うにそば(時価)	2,000円～
天とろランチ	1,100円
ミニ天丼ランチ	1,000円～

人気の“天草大王つけそば”
1,500円



Kona Kona Café コナコナカフェ
☎0969-23-7788



パナナキャラメルパンケーキ 800円

カフェ
〈本渡〉

ハワイから直輸入の100%コナコヒー
ーが味わえる一軒。“ロコモコ”などハワイ
アンフードに加えパンケーキも人気で、“マ
カダミアナツソース”650円など数種類
のパンケーキが揃う。期間限定パンケーキ
は要チェック!



【Other Menu】

ロコモコ	650円
ハワイアンBBQチキン	980円
期間限定パンケーキ	800円

■天草市本渡町広瀬176-5
営10:00～19:00 休水曜 庫22席 □6台



海の幸 ひらはた

☎0969-23-1811



ひらはた定食 1,800円

平日・休日かかわりなくランチメニューが提供される『ひらはた』。地元とれる海の幸を使った定番メニューが多数あり、中でもカワハギ料理が有名。1番人気の“ひらはた定食”には、旬の刺身が数種類に天ぷら、アオサの汁物、小鉢まで付いた贅沢な内容だ。美味しい魚を思う存分味わおう！

■天草市古川町12-21 営|11:30~14:00/17:00~22:00(日曜・祝日は~21:30)
休水曜 庫45席 □10台

【Other Menu】

にぎり	1,000円
鮓の特選盛り	2,980円
大王のタタキ	880円

肝醤油でいただく“皮ハギ丼”
1,200円



キッチンパーク

☎0969-22-3937



トロトロオムレツのオムライス 1,000円

洋食
〈本渡〉

民家の1階にある隠れ家的な洋食屋。こぢんまりした店内には小上がりがあり子ども連れでも大丈夫。自慢の手作りソースがかかったふわふわのオムライスやドリアが人気。



【Other Menu】

チキンドリア	1,000円
海鮮ドリア	1,150円

■天草市本渡町広瀬368-4 営|11:30~オーダーストップ14:00/
17:30~オーダーストップ19:30 休木曜 庫5席 □3台

亜壽多 あすた

☎0969-23-3113



担々麺 880円

麺・中華
〈本渡〉

【Other Menu】

あすた一麺 (ちゃんぽん)	750円
餃子	600円

昭和48年の創業以来、毎日手打ちする「自家製麺」と「豚骨・鶏ガラのブレンドスープ」にこだわる老舗店。安心安全な食材を使用し、セットメニューも720円~提供。

■天草市船之尾町6-7 営|11:00~15:00/17:00~20:00
休月曜(祝日の場合は翌日) 庫37席 □7台

トラットリア ヴィア・チェントロ

0969-24-8288



プランツォC 2,400円

「天草食材を主体とした、本格イタリア料理でおもてなし」をコンセプトにするレストラン。ランチ(プランツォ)では3種類のパスタが用意され、好きなものをチョイスできる。

所天草市南新町4-5 江崎ビル1F 営11:30~14:00/18:30~22:00
休月曜 席24席 □2台

洋食
〈本渡〉



【Other Menu】

プランツォ B 1,600円
プランツォ A 1,200円

天然温泉 ペルラの湯舟

0969-23-2626



ペルラちゃんぽん 980円

趣向を凝らした風呂が人気の温泉施設。ワタリガニなど海の幸がたっぷり入った豪華なちゃんぽんは、魚介の旨味が溶け込んだまろやかな味わいでお腹いっぱいになること間違いない。

所天草市本渡町広瀬996 営11:00~14:30/17:00~20:30
休不定 席42席 □100台

麺・海鮮

〈本渡〉



【Other Menu】

大えび天丼 950円
刺身定食 1,500円

釜焼鳥本舗おやひなや

0969-66-9575



肉盛り丼・さぬきセット 780円

四国の代表的な料理「釜焼鳥」と、手打ち讃岐麵の「うどん」が看板メニュー。「肉盛り丼・さぬきセット」は、店主が毎朝作るコシのあるうどんをダシが効いた汁で味わえ、肉の旨味溢れる丼も楽しめる。骨付鳥を秘伝のタレとスパイスで味付けし、特製釜で焼いた“釜焼鳥”もぜひ！

所天草市東浜町10-1三貴ビル1F 営11:30~14:00/17:30~オーダーストップ23:00
(ドリンクオーダーストップ23:30) 休不定 席65席 □13台

麺・和食

〈本渡〉



【Other Menu】

自家製手打ちうどん 380円~
おやひな 780円
居酒屋メニューetc

ビールと相性抜群の
“骨付鳥”780円

本格炭火焼肉 吉田 よしだ
☎0969-24-2984



特選カルビ定食 1,580円

住宅街にある、知る人ぞ知る焼肉店。卸業で15年間修行を積んだ店主が、肉の品質に自信を持って提供し、相性抜群の特製タレで味わえる。個室も備わり、ゆっくりと堪能できる。

所 天草市中村町23-20 営11:30～14:00/17:30～22:30
休 水曜(祝日又は団体予約時は翌営業日) 土曜40席 □15台

肉料理
(本渡)



【Other Menu】
吉田カルビ定食 787円

天草地魚料理 いけすやまもと
☎0969-23-2103



やまもと膳黒潮2,500円

地元で獲れた旬の魚介類の入る、店内中央の巨大生簀。そこから、お好みの魚貝を選んでその場で調理してくれるのも魅力だ。揚げたて新鮮のメニューは、是非一度食べてみる価値あり!

所 天草市南新町10-11 営11:30～22:00(オーダーストップ21:00、土・日曜、祝日は11:00～)
休 水曜、別に月1～2回休 営200席 □30台

海鮮・和食
(本渡)



【Other Menu】
天草超せいたく丼 2,500円
活!鯛造り 2,500円

はなカフェ 淳花 じゅんか
☎0969-22-1801



ハンバーグセット 926円

緑豊かな山間にあり、鳥のさえずりや虫の声、花々に囲まれた静かな民家カフェ。落ち着いた和の空間をお洒落な花のインテリアが彩る店内で、柔らかくジューシーなハンバーグや季節のフルーツを使ったタルトが味わえる。



【Other Menu】
季節のフルーツタルト 445円
自家製梅シロップミルクorスカッシュ 278円

所 天草市楠浦町1792-2
営11:00～15:00(オーダーストップ14:30)
休 日・火曜 営30席 □15台

カフェ
(本渡)

居酒屋 あまくさ村
☎0969-24-1600



天草大王とり天定食 888円

海鮮・和食
(本渡)



【Other Menu】

ミツバチランチ(白替り定食) 888円
ミツバチ丼ぶり(海鮮丼・大王ユッケ丼・ジャンボカツ丼・牛玉丼) 888円

寿司瓢六 ひょうろく
☎0969-22-2543



おまかせにぎり(10貫) 4,000円～

昭和23年創業の天草で最初の寿司店。現在は3代目が切り継ぎ、天草の旬な地魚と吟味した食材で握る贅沢な寿司が人気。カウンターと少人数用個室(5部屋)、20名収容の宴会場もあり。

所 天草市中央新町18-12 営11:00～オーダーストップ20:30
休 月曜(祝日の場合翌日) 営18席(予約専用座敷30席あり) □5台

寿司
(本渡)



【Other Menu】
特上にぎり(8貫、汁物付)
3,000円
平日ランチセット(にぎり又はちらし寿司) 1,500円

天草海鮮蔵・イルカウォッキング併設

あまくさかいせんくら
☎0969-52-7707



てんこ盛り海鮮丼 1,500円

天草近海で獲れる新鮮な魚介を使った料理が自慢の食事処。名物の“てんこ盛り海鮮丼”は、丼から溢れんばかりの新鮮な魚介がインパクト大。特製の和ダレも利いた逸品だ。オープンエアのバーベキューレストランもあり、“伊勢海老の残酷焼”など、炭火焼きメニューが充実。名物“うにロッケ”や“すり身バー”といったティックアウトグレメが揃う特産物販売所も併設している。イルカウォッキングの受付もあり。

■天草市五和町鬼池4733-1 営11:30～オーダーストップ16:00
休不定 庫187席 □30台



“天草産 生うに丼”。こんもりとのったウニがなんとも贅沢

【Other Menu】

海鮮はまんぐら焼あわび	
おどり焼き付	3,000円
地たこめしランチ(刺身付)	1,500円
天草産生うに丼	2,500円～(季節により変動あり)



お食事処マリン

0969-33-0709

海鮮 和食 洋食

〈五和〉



ミックスフライ定食(ドリンクバー付) 1,000円

『お食事処マリン』のランチで人気の“ミックスフライ定食”は、地元で獲れたタコ、タイなどを刺身にした“ギョロッケ”や多彩なおかずが楽しめてボリューム満点。新鮮な旬の地魚をふんだんに使った“お刺身定食”は、数種類の刺身が味わえ、さらに刺身のおわり自由という太っ腹なメニューだ。2タイプの船で野生のイルカに会いに行けるイルカウォッチングも大好評！

所 天草市五和町二江4769-2 開 11:30~15:00
休不定 席40席 ドリンクバー付



【Other Menu】

海鮮丼定食(ドリンクバー付) 1,600円
エビフライ定食(ドリンクバー付) 1,000円
カレードリアセット(ドリンクバー付) 800円



“お刺身定食”1,600円や“レディースセット”900円も人気



たなか畜産

☎0969-34-0288



スペシャルセット(ランチ限定) 2,500円

自社牧場の黒毛和牛が評判の焼肉店。スペシャルランチは、サーロイン、リブロースなどステーキ用のお肉を200g~250gにカットした1枚物のお肉。焼いてハサミで切って食べる。

所在地: 天草市五和町城河原2-101-1 営業時間: 11:30~オーダーストップ14:30/17:00~オーダーストップ19:30 休日: 毎曜(祝日の場合は翌日) 席数: 100席 定員: 30台

天草生うに本舗 丸健水産 まるけんすいさん

☎0969-33-1131



季節のうに丼 1,620円～

天草市総合交流ターミナル施設 ユメール

☎0969-26-4011



天草コラーゲンちゃんぽん 850円

通詞島の温泉施設内にあるレストラン。ウツボで取るダシを使った“天草コラーゲンちゃんぽん”は、深みがありながらあっさりした味わいと評判だ。トロトロ食感のウツボの唐揚げも美味。

所在地: 天草市五和町二江547 営業時間: 11:00~20:30(オーダーストップ19:30) 休日: 第2・4・6曜日 席数: 42席 定員: 50台

肉料理

〈五和〉



【Other Menu】

特選ランチ 1,800円
切りおとしランチ 1,800円

天草風自家製カレー屋 瑪瑙礁 さんごしょう

☎0969-33-1012



名物スーパーかつカレー 900円

天草を代表するカレー専門店。タマネギやフルーツ、スパイスを使い、創業時から作り足す独特でまろやかな味わいに、県外から通うファンも多い。好みで辛さの調節が可能。

所在地: 天草市五和町二江2977 営業時間: 11:00~20:00 休日: 不定 席数: 30席 定員: 5台

カレー

〈五和〉



【Other Menu】

天草大王カレー 1,000円
天草カレー 1,200円
海の幸カレー 800円

海鮮レストラン 丸健水産 まるけんすいさん

〈五和〉

海鮮レストラン



【Other Menu】

丸健の豪快昼飯 1,728円
漁舟丼ぶり 1,620円

所在地: 天草市五和町二江4662-5 営業時間: 11:00~17:00(オーダーストップ16:00) 休日: 不定 席数: 48席 定員: 50台

寿司

〈五和〉

幸寿司 さいわいすし

☎0969-33-1644



海の幸にぎり定食 1,400円

旬のネタをお得に味わえる漁師の里の食事処。にぎりには通詞島の天日塩を、シャリは胚米を使いなど、随所にこだわりが光る寿司を堪能できる。運営のランチも対応OK。

所在地: 天草市五和町二江4806-1 営業時間: 12:00~17:00 休日: 毎曜 席数: 45席 定員: 50台



【Other Menu】

海鮮丼定食 1,400円
大海老フライ定食 1,200円

平野屋旅館 御食事処 辨 べん
☎0969-42-5106



日替定食 1,200円

『平野屋旅館』が営む、観光客や地元の人で賑わう食事処。鮮度抜群の刺身や魚料理をはじめ、小鉢4品に汁物が付く、豪華な内容の“日替り定食”がお昼の看板メニューだ。

所天草市天草町大江7327 営11:30~14:00/18:30~21:30
休月曜 廉25席 ☎10台

海鮮・和食
(天草町)



【Other Menu】
ちゃんぽん 900円
刺身定食 1,700円

海月 くらげ
☎0969-79-0051



おまかせ握り鮓 3,000円~

所天草市河浦町崎津457 営12:00~14:00
休不定 廉25席 ☎なし

寿司
(河浦)

店主は大阪の名店『音羽』で修行した実力派。厚切りのネタは地元の港直送の魚介を使い、程よい酢加減のシャリとベストマッチ。3種類のおまかせ握りがある。天草の地魚を崎津で味わおう！



【Other Menu】
特上おまかせ 5,000円
上ちらし 3,000円

天草市総合交流施設 愛夢里 あむり
☎0969-76-1526



愛夢里ちゃんぽん 680円

淀川商店 よどかわしょうてん

☎0969-46-1080



お刺身定食 1,380円

鮮魚店が営む食事処で、魚屋だけあって料理に使われる魚介類はどれも鮮度、味とも抜群。旬のうまい魚が楽しめる人気の“お刺身定食”や“煮魚定食”をぜひ味わってみて。

所天草市新和町小宮地763-54 営8:30~19:00(ランチは11:00~14:30)
休水曜 廉28席 ☎22台

海鮮・和食
(新和)



【Other Menu】
海鮮丼 1,380円
煮魚定食 980円

天草ブルーガーデン
☎0969-42-3927

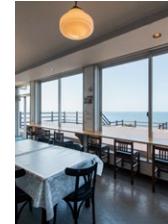


天草大王鶏ガラスープの天草ちゃんぽん 741円

「天草夕陽八景」に選ばれた展望スポットの店。人気のちゃんぽんは、天草大王の鶏ガラスープに、野菜の旨味をじっくり4時間かけて抽出した特製スープが合わさる。絶景を見ながら堪能しよう。

所天草市天草町下田北2256-1 営11:00~17:00(夏季は18:00)
休月・火曜(祝日の場合は営業) 廉30席 ☎30台

麺 海鮮
(天草町)



【Other Menu】
車えび天丼 1,389円
ロザリオボーグ生姜焼定食 1,111円

海鮮・和食
(河浦)

食事処1番人気のメニューは、地元食材を使った具沢山の“愛夢里ちゃんぽん”。また“トンカツ定食”は、サックリ食感の衣とジューシーなロース肉が合わさり後をひく美味さ。食後は天然温泉でごゆっくり。



【Other Menu】
トンカツ定食(ロースカツ) 880円
お子様ランチ 650円

所天草市河浦町河浦4747-1
営11:00~14:30(オーダーストップ14:00)
/16:30~20:30(オーダーストップ20:00)
休第1月曜(祝日の場合は翌日) 廉90席 ☎60台

愛夢里ちゃんぽん 崎津店

0969-76-1526



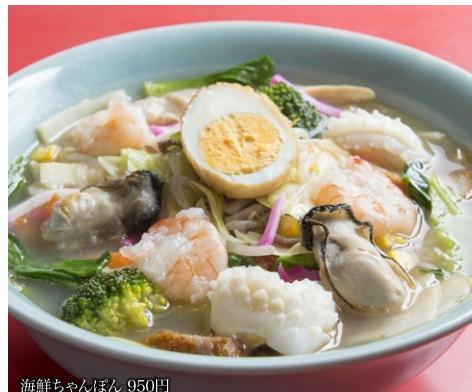
具沢山海鮮ちゃんぽん 800円

地元の新鮮食材をふんだんに使った、ボリューム満点のヘルシーちゃんぽん店。天草特産のヒオウギ貝を丸ごと1個トッピングした、崎津オリジナルの逸品ちゃんぽんをどうぞ。

■天草市崎津801-6 営11:00～オーダーストップ15:00
休月・火曜(祝日の場合は翌日) 廉14席 □5台

中華料理 紅蘭 こうらん

0969-72-3363



海鮮ちゃんぽん 950円

佐々木 ささき

0969-77-8280



大橋定食 1,500円

麺
(河浦)

山口屋旅館 やまぐちややりょかん

0969-76-1301



大将のあら煮定食 1,500円

大正13年創業の老舗旅館。大将が作るボリューム&愛情たっぷりのランチが評判で、“大将の気まぐれランチ”は地元の新鮮な食材を使った優しい味わい。ご飯おかわりも自由。

■天草市河浦町河浦4899 営11:45～14:00
休木曜・祝日 座50席 □7台

海鮮・和食
(河浦)

【Other Menu】

大将の気まぐれランチ
(肉メイン) 900円
カマスの塩焼き定食 900円

麺・中華
(牛深)

海鮮たっぷりの特製ちゃんぽんは、鶏ガラ、煮干し、昆布でダシを取ったスープが美味。また、酢豚や唐揚げなどの一品料理も豊富に揃う。店主自慢の北京・上海ミックス料理が堪能できるフルコースも用意。『くまもと健康づくり応援店』にも登録されている。



【Other Menu】
回鍋肉定食 1,000円
半チャーハンラーメン 850円

■天草市牛深町69
営11:00～20:30
休不定 廉30席 □5台

海鮮・和食
(牛深)

お昼のランチ限定で楽しめる天草で獲れた旬魚や日替わりのおかずが付いた“大橋定食”は、目当てに通うファンも多い。夜はその日のオスマケが味わえる“本日のおすすめ”や握り、一品料理が揃い昼とは違うメニューになる。



【Other Menu】
海鮮丼 1,200円 レディースセット 900円

■天草市牛深町3460-1
営11:30～14:00/18:00～22:00
休火曜、不定 廉30席 □2台

中華料理 京華園 きょうかえん
☎0969-72-2664



海鮮ちゃんぽん 1,050円

道の駅うしぶか海彩館 レストランあおさ 海鮮・和食
☎0969-73-3818



海鮮丼(漬物・小鉢・吸い物付き) 1,300円

新鮮な魚介類、特産品などが並ぶ物産館併設のレストランで、牛深港直送の鮮魚メニューが豊富に揃う。展望デッキからは牛深ハイヤ大橋や港も一望でき、牛深の海を丸ごと満喫できる。



【Other Menu】
漁師めし 1,080円
きびなごづくし膳 1,300円

■天草市牛深町2286-116 営11:00~21:00(オーダーストップ20:00、物産館は9:00~18:00) 休第3火曜、年末年始 庫100席 P50台

麺・中華
<牛深>

海の幸満載のこだわり“海鮮ちゃんぽん”をはじめ、8品のメニューから選べる中華定食が人気。皿うどん、炒飯、中華丼など創業当時から続く定番メニューも充実。牛深ならではの中華を堪能しよう!



【Other Menu】
中華定食(各種) 1,100円
天カツ丼 750円

■天草市牛深町206 営11:00~20:30
休不定(2月~3回) 庫50席 P8台

道の駅うしぶか海彩館 レストランあおさ 海鮮・和食
☎0969-73-3818



海鮮丼(漬物・小鉢・吸い物付き) 1,300円

新鮮な魚介類、特産品などが並ぶ物産館併設のレストランで、牛深港直送の鮮魚メニューが豊富に揃う。展望デッキからは牛深ハイヤ大橋や港も一望でき、牛深の海を丸ごと満喫できる。



【Other Menu】
漁師めし 1,080円
きびなごづくし膳 1,300円

■天草市牛深町2286-116 営11:00~21:00(オーダーストップ20:00、物産館は9:00~18:00) 休第3火曜、年末年始 庫100席 P50台

海鮮・和食
<牛深>

天草市宿泊施設 やすらぎ荘
☎0969-72-6666



天草宝牧豚角煮定食 1,300円



【Other Menu】
海鮮丼 1,400円
やすらぎの湯も併設。

食事処『水仙』では、自然の飼料で放牧により育てられた「天草宝牧豚」など、安心・安全な地元食材を使った料理が味わえる。また、天然温泉施設『やすらぎの湯』も併設。

■天草市久玉町内の原2193 営11:00~21:00
休第3火曜(3・8・12月は無休) 庫56席 P100台

じゃらん九州・山口人気観光地ランキング2018



行って良かった観光地で、
天草が1位を受賞しました!



天草食のイベントカレンダー

春

天草生うに三昧

ムラサキウニの解禁時期に合わせて開催される天草生うに三昧。保存料を一切使わない“天草生うに”はうに嫌いもうに好きになると言われるほど超絶品！



秋

あまくさ丼丼フェア

日本で産出される陶石の約8割を占める「天草陶石」の産地である天草では素敵な器がたくさん！ 天草の海の幸、山の幸と天草陶磁器を同時に楽しめます！



通年

天草朝食

ここでしか出会えない、島ならではの「最高の朝食」。1日の始まりに天草朝食を食べて、贅沢な朝から始まる心潤うご褒美旅をしませんか？

秋

天草伊勢えび祭り

天草灘に面した天草西海岸は、全国でも有数の伊勢えびの好漁場！ 漁が解禁されるこの時期だけ味わえる天然新鮮なぶりぶりの伊勢えびをご堪能下さい。



やみなべ

天草冬の夜美鍋 キャンペーン

満足度97%！ 味はもちろん、美と健康にいいお鍋を堪能出来ます。美味しい！ 楽しく！ 美しく！ 一度食べたらきっとあなたもやみつきになる事間違いない！



冬



50音インデックス

有明エリア

田吾作	2
灘や	2
リップルランド	2

栖本エリア

味千食堂 栖本店	2
河童口マン館	2

本渡エリア

亜壽多	11
いけすやまもと	13
居酒屋 あまくさ村	13
伊勢元	6
海老の宮川 亀川店・志柿店	3
オーキッドカフェ	5
釜焼鳥本舗おやひなや	12
河丁	7
キッチンパーク	11
Kona Kona Café	10
蛇の目寿し	4
淳花	13
トラットリア ヴィア・チェントロ	12
とらや	7
パスタハウス TEN	7
花大路	5
ピアナイン	5
ビーフヤヒロ	7
瓢六	13
ひより	9
ひらはた	11
福伸 はなれ利久	4
ペレラの湯舟	12
奴寿司	7



やまと家

吉田	13
来々軒	4
荟州屋	10
レストラン ハニー	8

新和エリア

淀川商店	17
------	----

五和エリア

天草海鮮蔵	14
お食事処マリン	15
幸寿司	16
珊瑚礁	16
たなか畜産	16
丸健水産	16
ユメール	16

天草エリア

天草ブルーガーデン	17
辨	17

河浦エリア

愛夢里	17
愛夢里ちゃんぽん 嵐津店	18
海月	17
山口屋旅館	18

牛深エリア

京華園	19
紅蘭	18
佐々木	18
やすらぎ荘	19
レストランあおさ	19



天草市イルカセンター

2019年
6月1日オープン！



VR等を使って、
イルカの生態、漁師との
共生の様子などを
楽しく学べるコーナーも！

天草を まるごと楽しむ！

イルカウォッチング

漁協直営のレストラン

天草ならではのお土産

ごちそうさまでした。



発行元／(一社)天草宝島観光協会
☎0969-22-2243
〒863-0023 熊本県天草市中央新町15番7号
天草宝島国際交流会館ポルト内1階

