天草ランチ
ガイドブック vol.5

美味しい天草ランチ集めてみました

ごちそうさまでした。

第5版　2022年 2月 発行
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

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、
天草のとっ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。

■ 本誌に掲載している内容は、R3.12月現在の情報になります。
■ メニューの料金は、消費税10%込みの料金です。
■ 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。

Contents

有明・栖本エリア	P 2
本渡エリア	P 3 ～ P 14
五和エリア	P 14 ～ P 17
河浦・牛深エリア	P 17 ～ P 19

道の駅有明 リップルランド

海鮮・和食
〈有明〉

☎0969-53-1565

海鮮ちゃんぽん 1,250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鮮メニュー。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 席108席 P200台

栖本温泉センター 河童ロマン館

麺・和食
〈栖本〉

☎0969-54-5526

かっぱちゃんぽん 700円

【Other Menu】
トンカツ定食 900円
※価格変更の可能性あり

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、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 営平日(月～木)11:00～14:00
金土日祝11:00～14:00／17:00～オーダーストップ19:30 休第2・4火曜 席40席 P90台

田吾作 たごさく

麺・和食
〈有明〉

☎0969-53-0417

田吾作定食 880円

【Other Menu】
ホルモン定食 700円
カラアゲ定食 700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 席40席 P10台

味千食堂 栖本店 あじせんしょくどう

麺・和食
〈栖本〉

☎0969-66-2211

サービスランチ 800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。ラーメン以外の定食には刺身がついて+350円で味噌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 990円
日替わり定食 800円

所天草市栖本町馬場2562-10
営11:00～21:30
休毎週火曜 席26席 P10台

蛇の目寿し じゃのめすし

☎0969-23-2238

寿司

〈本渡〉

おまかせにぎり (12貫、味噌汁、小鉢、デザート付) 5,500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「粋」と「技」で召し上がれ。

所天草市大浜町6-3 営11:30～14:00／17:30～21:00
休水曜 席80席 P10台

来々軒 らいらいけん

☎0969-22-2493

麺・中華

〈本渡〉

焼き餃子セット 950円

創業70余年の中華料理店。職人がひとつ一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 950円
ギョーザ1個～ 90円～

所天草市今釜町8-29 営11:00 ～14:00 ／ 17:30～オーダーストップ21:00
休不定 席24席（座敷席50名まで） P10台

福伸はなれ利久 ふくしん はなれりきゅう

☎0969-22-7277

海鮮・和食

〈本渡〉

令和ご膳 1,430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との時間を心ゆくまで過ごしたい。

【Other Menu】
あなごめし 2,200円
生うにパスタ 1,650円
特上海鮮丼 3,300円

所天草市東町45 営11:00～オーダーストップ14:30 ／ 17:30～オーダーストップ21:00
休不定 席106席 P 25台

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)

海鮮・和食

〈本渡〉

えび会席 2,580円

亀川店

志柿店

【Other Menu】
海老フライ定食 1,260円
宮川定食 1,980円
宮川丼 1,380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）
所天草市亀場町亀川1886-24
営11:00～14:30／17:00～
オーダーストップ20:00
休不定
席60席
P15台

（志柿店）
所天草市志柿町2698
営11:00～14:30
（夜営業なし）
休火～木曜
席68席
P30台

大きなエビがどーんと乗った“天丼”820円。赤出汁付き

伊勢元 いせげん

☎0969-23-5374

海鮮・和食

〈本渡〉

おふくろ定食(中) 890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、ホッと癒されるおふくろの味。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(小)	510円
天丼	790円

所 天草市南町2-6
営 12:00〜14:00
休 不定 席 26席 P 3台

茶寮 やまと家

☎0969-23-5431

海鮮・和食

〈本渡〉

和膳 1,650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。

【Other Menu】

むかしの御飯	1,850円
幕の内弁当	1,100円
やまと家御膳	1,750円
和膳	1,650円

所 天草市栄町5-18 営 11:30〜(オーダーストップ14:30)／17:00〜(オーダーストップ21:30)
休 不定 席 111席 P 10台

目の前で焼く“天草大王鉄板焼御膳” 2,300円

和食茶屋 花大路 はなおおじ

☎0969-23-3000

海鮮・和食

〈本渡〉

花大路「和」膳 1,420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	1,250円
海鮮丼	2,150円

所 天草市太田町16-1プラザホテルアネックス1F
営 11:00〜22:00(オーダーストップ21:30)
休 なし 席 67席 P 70台

カジュアルレストラン ピア・ナイン

☎0969-23-3000

洋食

〈本渡〉

ピアナインランチ(日替わり) 1,000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】

ピアナインランチ(日替わり)	1,000円
ビーフステーキランチ	1,950円
ハンバーグランチ	1,200円

所 天草市太田町16-11 プラザホテルアネックス9F
営 11:30〜15:00 (オーダーストップ14:30)
17:00〜23:00 (オーダーストップ22:30)
休 不定 席 89席 P 70台

トラットリア ヴィア・チェントロ

☎0969-24-8288

洋食

〈本渡〉

本日のパスタランチ 1,300円

天草食材を主体とした本格イタリア料理店。3種類のパスタから選べるランチは、前菜、フォカッチャ、ドリンクがついて、大満足間違いなし。デザート・メイン料理も追加できます。

【Other Menu】

本日のメイン料理	900円〜
本日のドルチェ	450円〜

所 天草市南新町4-5 江崎ビル1F
営 11:30〜14:00／18:00〜21:30
休 日曜・月曜 席 22席 P 2台

レストラン ハニー

洋食

〈本渡〉

☎0969-22-3737

地タコ釜飯御膳 1,050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る。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 営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(コーヒー付き)"950円もおすすめ

【Other Menu】
地中海料理パスタ8種 880円〜
オムレツ風オムライス(ミニサラダ付) 890円
黒毛和牛(A5ランク)ステーキ御膳 2,280円

肉専門のレストラン ビーフヤヒロ

肉料理

〈本渡〉

☎0969-23-5840

天草宝牧豚サーロインステーキセット(サラダバー・スープ・ライス付)1,850円

天草唯一の肉専門のレストラン。天草大王や天草宝牧豚といった地元のお肉を多彩な料理で味わえる。地元の生産者さん直送の旬な野菜が楽しめるサラダバーも大好評。

【Other Menu】
和牛100%手作り
ハンバーグセット(サラダバー、スープ、ライス付) 1,650円
天草大王ランチ 1,100円

所天草市東町25-2 営平日11:30〜15:00／17:30〜22:00(オーダーストップ21:00)
土日祝11:30〜22:00(オーダーストップ21:00) 休火曜 席144席 P26台

パスタハウスTEN

麺

〈本渡〉

☎0969-22-0168

日替わりスパゲティーランチ(サラダ・ドリンク付き。写真は梅と青ジソ) 880円

「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。さらにトッピングも多種多様でピザメニューも10種類、ランチメニューも12種類揃う。

【Other Menu】
カルボナーラ 950円
ふわとろオムレツミートスパ 980円

所天草市東町16-4 営11:00〜14:00／17:00〜20:30
休不定 席40席 P15台

さしみ屋 河丁 かわちょう

海鮮・和食

〈本渡〉

☎0969-23-7261

河丁御膳 1,230円

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 1,150円
あら炊き御膳 1,200円

所天草市志柿町7102-1
営11:00〜14:30／17:00〜22:00
休不定 席50席 P40台

奴寿司 やっこずし

寿司

〈本渡〉

☎0969-23-4055

おまかせにぎり(赤だし・デザート付き) 6,600円

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たせ、多彩なスタイルで楽しませてくれる。

【Other Menu】
夜のコース料理 13,200円

所天草市東町76-2 営12:00〜最終入店14:00 ／ 18:00〜最終入店20:30
休月曜、木曜夜 席26席 P10台

いけす料理 とらや 元祖!! 屋形船

海鮮・和食

〈本渡〉

☎0969-22-3855

さしみ定食 2,200円(アラ炊き付)

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。

【Other Menu】
にぎり 1,320円
うに丼 2,200円〜
夜のコース料理 13,200円

所天草市志柿町6327-8 営11:00〜21:30(オーダーストップ20:00)
休不定 席100席 P30台

天草蕎麦処 苓州屋 れいしゅうや

麺

〈本渡〉

☎0969-22-9966

季節のミニ天ランチ 1,120円

人気の
“天草大王つけそば”
1,530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。

【Other Menu】
天草うに御膳　4,980円～（時価）
天とろランチ　1,120円
ミニ天丼ランチ　1,020円～

所天草市東町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）
休火曜日・平日夜 席28席 P9台

Kona Kona Café コナコナカフェ

カフェ

〈本渡〉

☎0969-23-7788

バナナキャラメルパンケーキ 900円

ハワイから直輸入の100％コナコーヒーが味わえる一軒。“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、“マカダミアナッツソース”800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　750円
ハワイアンBBQチキン　1,080円
期間限定パンケーキ　1,000円

所天草市本渡町広瀬176-5
営10:00～19:00 休水曜 席22席 P6台

まくろびCafé ひより

カフェ

〈本渡〉

☎0969-22-2798

ひより御膳 1,430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。

所天草市東町50-1 営11:00～15:00
休月曜、第1・3日曜 席20席 P8台

ベジカレー 1,320円

【Other Menu】
まくろびランチ　1,100円
日替りランチ　1,100円

本格炭火焼肉 吉田 よしだ

肉料理

〈本渡〉

☎0969-24-2984

特選カルビ定食 1,580円

【Other Menu】
吉田カルビ定食 850円

住宅街にある、知る人ぞ知る焼肉処。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
休水曜日・木曜ランチ（祝日または団体予約時は翌営業日） 席40席 P 15台

オーキッドカフェ

洋食・カフェ

〈本渡〉

☎0969-23-5511

日替わりランチ（写真はチキン竜田揚げ）880円

【Other Menu】
日替わりランチ 880円
朝食セット 800円

イタリアの南海岸をイメージしたセルフ式カフェ。光がたっぷり入るくつろぎに満ちた空間は、読書やパソコン作業に最適。出勤前の仕事環境も充実のフリー Wi-Fi、電源、新聞5紙を完備。

所天草市栄町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) 休なし 席54席 P 40台

苓州屋 かかしの里店 れいしゅうや かかしのさとてん

和食

〈本渡〉

☎080-8451-6200

みやっだけ田舎定食 1,000円

「道の駅宮地岳かかしの里」内にあるレストランで「天草蕎麦処 苓州屋」の姉妹店。天草大王と干し大根で作った「大根大王めし」や、牛深のサバ節をたっぷりまぶした「ハイヤ節唐揚げ」などの創作料理の他、お土産物としても販売している「天草大王ラーメン」も人気。かかしたちと一緒に召し上がれ！

【Other Menu】
天草大王ラーメンセット 1,000円
ミニ天そばセット 1,000円
季節のそばパフェ 500円

所天草市宮地岳町5516-1 営11:00 ～ 15:00（オーダーストップ14:30）
休第1・3水曜 席30席 P 40台

海の幸 ひらはた

海鮮・和食

〈本渡〉

☎0969-23-1811

ひらはた定食 1,980円

肝醤油でいただく
“皮ハギ丼”1,320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』。地元で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。美味い魚を思う存分味わおう！

【Other Menu】
にぎり（あら汁付） 1,320円
鯨の特選盛り 3,300円
大王のタタキ 990円
皮ハギ丼 1,320円

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

キッチンパーク

洋食

〈本渡〉

☎0969-22-3937

トロトロオムレツのオムライス 1,000円

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

所天草市本渡町広瀬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 席5席 P 3台

亜壽多 あすた

麺・中華

〈本渡〉

☎0969-23-3113

担々麺 900円

【Other Menu】
あすた一麺
（ちゃんぽん） 800円
餃子 620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770円～提供。

所天草市船之尾町6-7 営 11:00～（オーダーストップ14:00）／17:00～（オーダーストップ20:00） 休月曜（祝日の場合は翌日） 席 37席 P 7台

志みず創彩 しみずそうさい

海鮮・和食

〈本渡〉

☎0969-66-9226

天草うどんとミニ海鮮丼セット 1,738円

【Other Menu】
お刺身定食　1,375円
ミツバチランチ(月替わり)　888円

国指定重要文化財・祇園橋の近辺にある食事処。肩肘はらずにくつろげる落ち着きのある空間で、和食を中心に多彩なメニューが楽しめる。

所天草市船之尾町5-5 営11:30～14:00／17:30～23:00
休不定 席54席 P3台

しゃぶしゃぶ わたなべ

肉料理

〈本渡〉

☎0969-24-8415

天草梅肉ポーク しゃぶしゃぶセット 1,400円

【Other Menu】
天草梅肉ポーク
ヒレカツ定食　1,200円
天草大王 とり天定食　1,200円

天草唯一のしゃぶしゃぶ専門店。しゃぶしゃぶ以外にもヒレカツや天草大王など、天草の地元食材を生かしたメニューで皆様のお越しをお待ちしております。

所天草市中央新町9-9 営11:30～14:00（オーダーストップ13:30）／17:30～
休不定 席28席 P4台

天草地魚料理 いけすやまもと

海鮮・和食

〈本渡〉

☎0969-23-2103

やまもと黒潮御膳 2,860円

【Other Menu】
天草超ぜいたく丼　3,300円
活！鯖造り　2,700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 営平日11:00～22:00（オーダーストップ21:00）/土曜：11:00～21:00（オーダーストップ20:00）
日曜：11:30～22:00（オーダーストップ21:00）※中休憩あり 休水曜、別に月1～2回休み 席200席 P30台

居酒屋 あまくさ村

海鮮・和食

〈本渡〉

☎0969-24-1600

天草大王とり天定食&新鮮！！海鮮丼 各1,000円

【Other Menu】
ミツバチランチ　888円
あまくさ村定食 1,200円

天草産にこだわった丼物から定食、多数ご用意致しております。どれもボリューム満点！！
ぜひご賞味ください。

所天草市栄町10-36 営平日12:00～14:30(os14:00)/17:00～24:00（オーダーストップ23:00)/土曜12:00～25:00
(オーダーストップ24:00)/日祝 12:00～22:00（オーダーストップ21:00） 休不定 席119席 P29台

幸寿司 さいわいずし

海鮮

〈五和〉

☎0969-33-1644

上にぎり定食 2,420円

【Other Menu】
海鮮丼定食　1,540円
大海老フライ定食1,380円
大海老天丼定食　1,680円

旬のネタをお得に味わえる漁師の里の食事処。にぎりや海鮮丼が大人気で、その季節の魚介で作る定食もオススメ。遅めのランチも対応OK。

所天草市五和町二江4806-1 営12:00～17:00
休月曜 席45席 P15台

たなか畜産

肉料理

〈五和〉

☎0969-34-0288

日替わりスペシャルランチ 3,190円

【Other Menu】
しもふりランチ　2,420円
大盛切り落としランチ　1,980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。

所天草市五和町城河原2101-1 営昼11:30～16:00 ※夜営業は予約制（水・木は前日までに、金・土・日は当日15:00までに要予約） 休月曜夜・火曜定休 席100席 P30台

釜焼き鳥本舗おやひなや

麺・和食

〈本渡〉

☎0969-66-9575

海老天丼さぬきセット 968円

四国のご当地グルメ「骨付鳥」と、天草の出汁を使った手打ちうどんが看板メニュー。ランチの海老天丼さぬきセットは、大きな海老天と店主が毎朝手打ちするコシのある麺と天草の出汁を使ったスープが絶品。夜は個室の居酒屋で、看板メニューの骨付鳥と自慢のもつ鍋が味わえる。骨付鳥を秘伝のスパイスとタレで味付けし特製釜で焼いた「釜焼鳥」をぜひご賞味あれ！

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 P13台

ビールと相性抜群の“骨付鳥” 858円

【Other Menu】
おやひなやスペシャル　858円
骨付鳥おやorひな　858円
もつ鍋 しょうゆ・みそ　1,848円

お食事処マリン

☎0969-33-0709

海鮮・和食・洋食
〈五和〉

レディースセット（ドリンクバー付き）1,000円

『お食事処マリン』のランチで人気の“レディースセット”は、カレードリア・エビフライ・唐揚げ・バゲット・デザートなど多彩な味が楽しめてボリューム満点。さらに、ぷりっぷりのエビフライが4尾とミニ刺身が付いたエビフライ定食も大好評！　さらにランチは全品ドリンクバー付きで嬉しい限り。【テイクアウト】マリン弁当・マリンサンドイッチ・マリンオードブルも人気！

所天草市五和町二江4769-2　営11:30～15:00
休不定 席24席 P20台

エビフライ定食（ドリンクバー付き）1,200円

【テイクアウト】

マリン弁当	500円
マリンサンドイッチ	1,000円
マリンオードブル	4,000円～

天草海鮮蔵・イルカウォッチング併設 あまくさかいせんくら

☎0969-52-7707

海鮮・和食
〈五和〉

てんこ盛り海鮮丼 1,815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、“伊勢えびの残酷焼”など、炭火焼きメニューが充実。名物“うにコロッケ”や“ゴロゴロ天草 島コロッケ”といったテイクアウトグルメが揃う特産物販売所も併設している。イルカウォッチングの受付もあり。

所天草市五和町鬼池4733-1 営11:00～16:00（レストラン）
休不定 席187席 P30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】

海鮮浜んこら焼き（あわびおどり焼付き）	3,300円
地たこめしランチ（刺身付）	1,518円
天草産生うに丼	2,728円～

（季節によりウニの品種、値段の変動あり）

幻のムラサキウニ丼 3,300円

天草市総合交流施設 愛夢里 あむり

☎0969-76-1526

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】

愛夢里ちゃんぽん	900円
トンカツ定食	1,300円
お子様ランチ	800円

所 天草市河浦町河浦4747 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・3月曜(祝日の場合は翌日)、他月曜不定休あり
席 90席 P 60台

天草市宿泊施設 やすらぎ荘

海鮮・和食

〈牛深〉

☎0969-72-6666

天草宝牧豚角煮定食 1,331円

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。

【Other Menu】

海鮮丼	1,430円
やすらぎ定食	1,881円

所 天草市久玉町内の原2193 営 11:00～15:00／16:00～20:00
休 第3火曜（3・8・12月は無休） 席 56席 P 100台

海月 くらげ

☎0969-79-0051

寿司

〈河浦〉

お昼のおまかせにぎり 時価

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ペストマッチ。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】

夜のおまかせにぎり	6,600円/8,800円/11,000円

所 天草市河浦町崎津457 営 12:00 ～ 14:00 夜は要予約
休 不定 席 25席 P 駐車場は崎津漁港の観光駐車場をご利用ください。

中華料理 紅蘭 こうらん

☎0969-72-3363

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	1,100円
半チャーハンラーメン	850円

所 天草市牛深町69
営 11:00～20:30 (オーダーストップ)
休 不定 席 30席 P 10台

天草生うに本舗 丸健水産 まるけんすいさん

☎0969-33-1131

海鮮・和食

〈五和〉

天草の海産物や、名物“うにコロッケ”などのうに製品をはじめとした加工品の販売で知られる『丸健水産』。目の前に広がる海を眺めながら、看板料理の“うに丼”をはじめとした新鮮な海鮮料理を堪能できる。イルカウォッチングと食事のお得なセットプランもあり。

【Other Menu】

丸健の豪快昼飯	1,870円
海鮮炙り丼	1,760円
焼あわび御膳	2,300円

所 天草市五和町二江4662-5
営 11:00～15:00
休 不定 席 48席 P 50台

天草市総合交流ターミナル施設 ユメール

☎0969-26-4011

麺・和食

〈五和〉

島のカレーライス 770円

通詞島の温泉施設内にあるレストラン。通詞島で採れたホクホクじゃがいもの手作りコロッケをのせた島のカレーライスがおすすめ。スパイシーなシーフードカレーと優しい甘さのコロッケがベストマッチ(サラダ付)。

【Other Menu】

チキン南蛮定食	880円
天丼	1,000円
カンナちゃんのふんわりオムライス	770円

所 天草市五和町二江547 営 11:00～20:00(オーダーストップ19:00)
休 火曜 席 50席 P 50台 ※平日14:00～17:00休息時間あり

天草風自家製カレー屋 珊瑚礁 さんごしょう

☎0969-33-1012

カレー

〈五和〉

名物スーパーカツカレー 1,000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。

【Other Menu】

海の幸カレー	850円
天草大王カレー	1,100円
天草カレー	1,200円

所 天草市五和町二江2977 営 11:00 ～ 21:00 (オーダーストップ20:00)
休 不定 席 25席 P 5台

レストラン シンフォニー

☎0969-79-0800

洋食

〈河浦〉

崎津ペスカトーレランチセット 1,540円～

地元食材を扱ったお料理をお楽しみ頂けます。看板メニューは崎津産ヒオウギ貝を使用した崎津ペスカトーレ。加えて、数量限定のスペシャルランチは天草産のプレミアムポークまたは黒毛和牛をお楽しみ頂けます。

【Other Menu】

スペシャルランチ(豚or牛)
2,640円 or 4,400円

所 天草市河浦町崎津438
営 12:00～15:00(オーダーストップ14:30)
休 水曜 席 16席 P 駐車場は崎津漁港の観光駐車場をご利用ください。

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 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ぷりぷりの伊勢えびをご堪能下さい。

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！

＃天草大王と車えび 冬

熊本県が８年の歳月をかけて復活させた地鶏で旨みたっぷりの天草大王。それと、天草の養殖場で育ったぷりっぷりの車海老。それぞれ趣向を凝らした自慢の料理が勢ぞろい。

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？

天草ランチ ガイドブック vol.5

佐々木 ささき

海鮮・和食

〈牛深〉

☎0969-77-8280

大橋定食 1,980円

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く“大橋定食”は、目当てに通うファンも多い。夜はその日のオススメが味わえる“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　1,650円
レディースセット　1,050円

所天草市牛深町3460-1
営11:30～14:00／18:00～22:00
休火曜、不定 席30席 P2台

中華料理 京華園 きょうかえん

麺・中華

〈牛深〉

☎0969-72-2664

海鮮ちゃんぽん 1,050円

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！
QR決済（PayPay・d払いアプリ）・天草観光商品券も利用可能。

【Other Menu】
中華定食（各種）　1,100円

※予約などにより準備中になる場合があります。

所天草市牛深町206 営11:00～20:30
休不定（月2～3回） 席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

〈牛深〉

☎0969-73-3818

海鮮丼（漬物・小鉢・吸い物付き）1,585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　1,355円
やさしい御膳　1,375円

所天草市牛深町2286-116 営11:00～15:00/16:00～21:00（オーダーストップ20:00、土・日曜は連続営業、物産館は9:00～18:00） 休第3火曜、年末年始 席100席 P50台

Roadside station　Miyajidake Kakashinosata

道の駅 宮地岳かかしの里

みやっだけ田舎定食　1,000円（税込）

平日限定・数量限定

日替り学校給食　750円（税込）

※メニュー・料金は変更する場合があります。

観 光

電動自転車レンタサイクルで
宮地岳を散策してみませんか

利用料（2時間）
大人用 500円
子供用 300円
詳細は道の駅
スタッフまで

体 験

そば打ちやクラフトバンドなど、
様々な体験メニューをご用意！

体験のお問い合わせや
ご予約はこちらから
（天草蕎麦処苓州屋）

特産品・お土産

天草各所の厳選した特産品や
お土産を取り揃えています。

菜たね油
600g
1,200円（税込）

宮地岳米
3kg
1,500円（税込）

道の駅 宮地岳かかしの里

〒863-1161 熊本県天草市宮地岳町5516-1 TEL0969-28-0384
営業時間 9:00～18:00　休館日 第1・第3水曜日、12/31、1/1

Google Maps

かかし祭り開催!! 3月下旬～5月上旬

エリア別　50音インデックス

有明エリア　A R I A K E

田吾作	2
道の駅 有明 リップルランド	2

栖本エリア　S U M O T O

味千食堂 栖本店	2
栖本温泉センター 河童ロマン館	2

五和エリア　I T S U W A

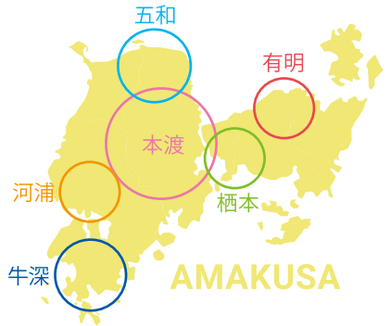
天草海鮮蔵	15
お食事処マリン	16
幸寿司	14
天草風自家製カレー屋 珊瑚礁	17
たなか畜産	14
天草生うに本舗 丸健水産	17
ユメール	17

河浦エリア　K A W A U R A

天草市総合交流施設　愛夢里	18
海月	18
レストラン シンフォニー	17

牛深エリア　U S H I B U K A

京華園	19
紅蘭	18
佐々木	19
天草市宿泊施設 やすらぎ荘	18
レストラン あおさ	19

本渡エリア　H O N D O

亜壽多	11
天然地魚料理 いけすやまもと	14
居酒屋 あまくさ村	14
伊勢元	6
海老の宮川 亀川店・志柿店	3
オーキッドカフェ	12
窯焼き鳥本舗 おやひなや	13
河丁	7
キッチンパーク	11
Kona kona Café	10
志みず 創彩	14
蛇の目寿司	4
トラットリア ヴィア・チェントロ	5
いけす料理とらや　元祖!! 屋形船	7
パスタハウス TEN	7
和食茶屋 花大路	5
カジュアルレストラン ピアナイン	5
肉専門のレストラン ビーフヤヒロ	7
まくろびカフェ ひより	9
海の幸 ひらはた	11
福伸はなれ利久	4
奴寿司	7
茶寮 やまと家	6
炭火焼肉 吉田	12
来々軒	4
天草蕎麦処 苓州屋	10
レストランハニー	8
苓州屋 かかしの里店	12
しゃぶしゃぶ わたなべ	14