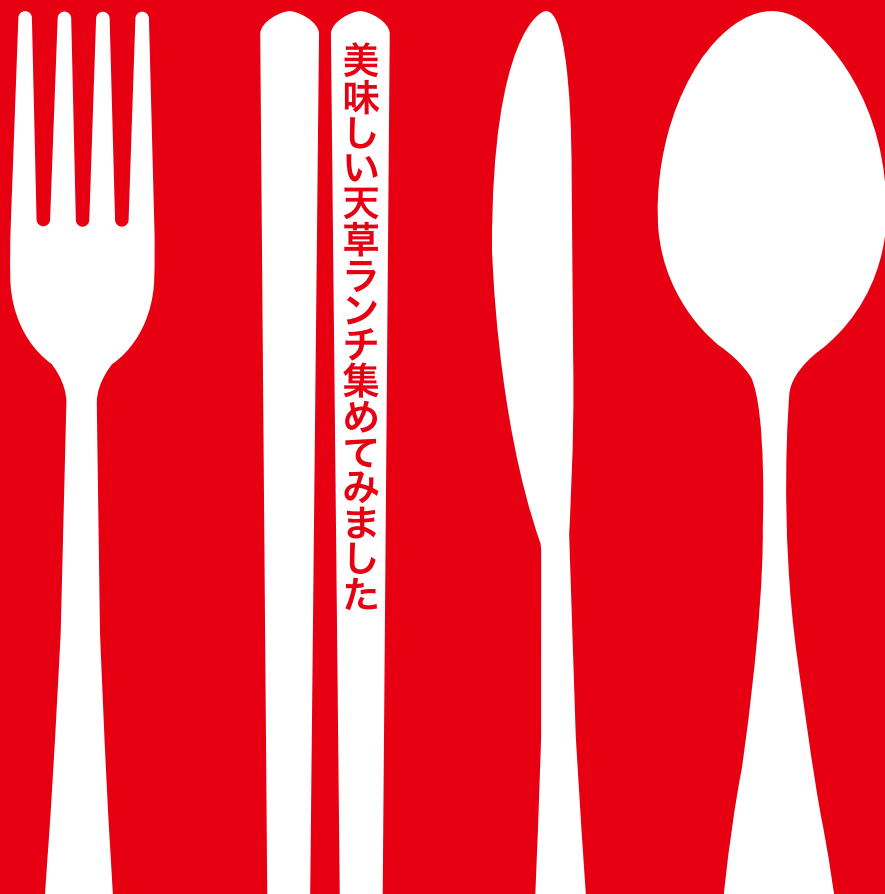


天草ランチ

ガイドブック

vol.6



ごちそうさまでした。

第6版 2023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



道の駅有明 リップルランド



海鮮ちゃんぽん 1,300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】
梅肉ポークとのかつ定食 1,400円
特撰海鮮丼 2,000円

〒天草市有明町上津浦1955 営業時間10:00～オーダーストップ16:00
休館日 月曜日 定員108席 駐車場200台

栖本温泉センター 河童ロマン館



かっぱちゃんぽん 800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、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。

〒天草市栖本町馬場3725-1 営業時間平日(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 休館日 第2・4火曜 定員40席 駐車場90台

味千食堂 栖本店



味千定食 1,050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】
味千ランチ 850円
日替わり定食 900円

〒天草市栖本町馬場2562-10 営業時間11:00～21:30
休館日 毎週火曜 定員26席 駐車場10台

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 20



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、天草のとお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。



お昼の天草をまるかじり



■ 本誌に掲載している内容は、R5.2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。

蛇の目寿し

0969-23-2238



おまかせにぎり (12貫、味噌汁、小鉢、デザート付) 6,300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。その日一番のときりネタを「粋」と「技」で召し上がれ。

所 天草市大浜町6-3 圖 11:30～14:00 / 17:30～21:00
休 水曜・臨時休あり 圖 40席 口 10台

福伸 はなれ利久

0969-22-7277



利久御膳 2,200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。

所 天草市東町45 圖 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 圖 106席 口 25台

【Other Menu】

あなごめし 2,200円
生うにパスタ 1,650円

海鮮わっぱ 1,870円

来々軒

0969-22-2493



焼き餃子セット 1,000円

所 天草市今釜町8-29 圖 11:00～14:00 / 17:30～オーダーストップ21:00
休 不定 圖 24席 (座敷席50名まで) 口 10台

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 1,000円
ギョーザ1個～ 90円～

麺・中華

〈本渡〉



海鮮・和食

〈本渡〉

海老の宮川

0969-23-0699 (亀川店) / 0969-22-1326 (志柿店)



えび会席 2,700円

自社でふ化させて育った新鮮&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・天ぷらなどを思い浮かべ、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
圖 11:00～14:30 / 17:00～
オーダーストップ20:00
休 月・火・木の夜
圖 60席
口 15台

(志柿店)
所 天草市志柿町2698
圖 11:00～14:30
(夜営業なし)
休 不定休
圖 68席
口 30台



大きなエビがどーんと乗った“天井”880円。赤出汁付き



海鮮・和食

〈本渡〉



【Other Menu】

海老フライ定食 1,300円
宮川定食 2,100円
宮川丼 1,480円

伊勢元 いせげん
☎0969-23-5374



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♪



海鮮・和食
〈本渡〉



【Other Menu】
押し包丁(小) 600円
天丼 890円

〒天草市南町2-6
営業12:00～14:00
休不定 座26席 包3台

茶寮 やまと家
☎0969-23-5431



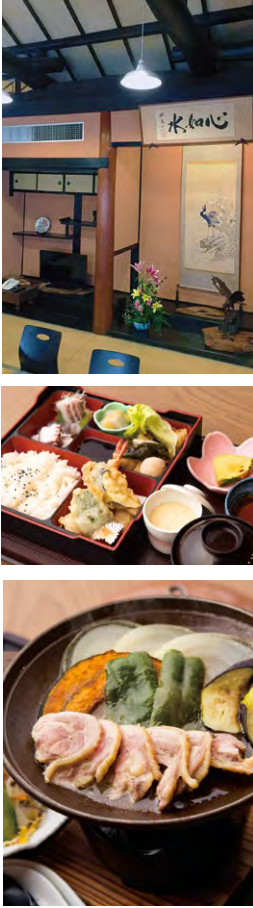
和膳 2,250円

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。

〒天草市栄町5-18 営業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 座111席 包10台

【Other Menu】
むかしの御飯 2,700円
幕の内弁当 1,500円
やまと家御膳 2,350円
和膳 2,250円

目の前で焼く“天草大王鉄板焼御膳”2,800円



和食茶屋 花大路 はなおおじ
☎0969-23-3000



花大路「和」膳 1,420円

海鮮・和食
〈本渡〉



【Other Menu】
花大路弁当 1,250円
海鮮丼 2,150円

〒天草市太田町16-1プラザホテルアネックス1F
営業11:00～22:00(オーダーストップ21:30)
休なし 座67席 包70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) 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る、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
ハンバーガーランチ 1,200円

〒天草市太田町16-11プラザホテルアネックス9F
営業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 座89席 包70台

トラットリア ヴィア・チェントロ
☎0969-24-8288



本日のパスタランチ 1,350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 1,000円～
本日のドルチェ 450円～

〒天草市南新町4-5 江崎ビル1F
営業11:30～14:00/18:00～21:30
休日曜・月曜 座22席 包2台

レストラン ハニー

☎0969-22-3737

洋食

〈本渡〉



地タコ釜飯御膳 1,280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。

☎天草市瀬戸町72 図10:30～22:00
休不定 図98席 図25台(大型可)



大きな碗のアオサのみそ汁が付く「日替わりランチ(コーヒー付き)」1,000円もおすすめ

【Other Menu】
地中海料理パスタ8種(ミニサラダ付) 980円～
オムレツ風オムライス(ミニサラダ付) 980円
黒毛和牛(A5ランク)ステーキ御膳 2,580円



肉専門のレストラン ビーフヤヒロ

☎0969-23-5840

肉料理

〈本渡〉



あまくさ宝牧豚ステーキセット(サラダバー・スープ・ライス付)2,200円

天草唯一の肉専門のレストラン。天草大王やあまくさ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) 2,000円
天草大王ランチ 1,250円

☎天草市東町25-2 図平日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) 図火曜 図144席 図26台

さしみ屋 河丁

かわちよう

☎0969-23-7261



河丁御膳 1,350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 1,250円
あら炊き御膳 1,300円

☎天草市志柿町7102-1
図11:00～14:30/17:00～22:00
休不定 図50席 図40台

奴寿司 やっこざし

☎0969-23-4055

寿司

〈本渡〉



おまかせにぎり(赤だし・デザート付き) 8,800円



【Other Menu】
夜のコース料理 13,200円

☎天草市東町76-2 図12:00～7名・13:30～7名・18:30～7名
図月曜、木曜夜 図8席(カウンターのみ) 図10台

パスタハウスTEN

☎0969-22-0168

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。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】
ベベロンチーノ・カルボナーラ 1,100円
MIXピザ 1,000円

日替わりスパゲティランチ(サラダ・ドリンク付き。写真は梅と青シソ) 930円

☎天草市東町16-4 図11:00～14:00/17:00～20:30
図不定 図40席 図15台

海鮮・和食

〈本渡〉



いけす料理 とらや 元祖!! 屋形船

☎0969-22-3855

海鮮・和食

〈本渡〉



さしみ定食 2,200円(アラ炊き付)



【Other Menu】
にぎり 1,320円
うに丼 2,200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 図11:00～21:00(オーダーストップ19:30)
図不定 図100席 図30台



季節のミニ天ランチ 1,220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」「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、ざるそばからそば懷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 ㉔11:00～(オーダーストップ14:30)／17:00～(オーダーストップ20:30)
☎火曜・平日夜 ㉔28席 ㉔9台

【Other Menu】
天草うに御膳 (時価)
天とろランチ 1,220円
ミニ天丼ランチ 1,210円～

人気の
“天草大王つけそば”
1,600円



バナナキキヤメルパンケーキ 950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”900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 800円
ハワイアンBBQチキン 1,100円
期間限定パンケーキ 1,300円

☎天草市本渡町広瀬176-5
㉔10:00～19:00 ㉔水曜 ㉔22席 ㉔6台



ひより御膳 1,600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ル対応料理もあり。季節により内容は変わります。

☎天草市東町50-1 ㉔11:00～15:00
㉔毎週日曜・月曜 ㉔20席 ㉔8台



【Other Menu】
まくろびランチ 1,200円
日替りランチ 1,200円



ベジカレー (ブルーサークル認定カレー) 1,350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、知る人ぞ知る焼肉処。創業で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。

〒天草市中村町23-20 圖 11:30～14:00 / 17:30～22:30
☎水曜・木曜ランチ (祝日または団体予約時は翌営業日) 圖 40席 ㊦ 15台

肉料理
〈本渡〉



【Other Menu】
吉田カルビ定食 850円

オーキッドカフェ
☎0969-23-5511



日替わりランチ (写真はチキン竜田揚げ) 900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。

〒天草市栄町4-8 天草プラザホテル1F
圖 7:00～20:00 (オーダーストップ19:30) ㊦ なし 圖 54席 ㊦ 40台

洋食・カフェ
〈本渡〉



【Other Menu】
日替わりランチ 900円
朝食セット 900円
氷温熟成珈琲 380円

くまとの地鶏 天草大王 地鶏のたぐち
☎0969-24-1110



石焼大王 2,000円

ヤキトリマンファーム直送 天草大王専門店。名物の天草大王焼肉「石焼大王」は阿蘇の溶岩プレートで焼いて頂き、天草の塩、もしくは3種のタレでお楽しみ頂けます。炭火料理、大王の各種丼、また鶏ガラを長時間煮込み掬い取った黄金色の大王スープは、大変人気の一品です。焼鶏は一本一本出来立てをお運びするコース料理で、一週間前までのご予約が必要です。



【Other Menu】
石焼大王 溶岩焼肉 2,000円
炭火親子丼 1,300円
〒熊本県天草市南新町10-9 レンガの家1階
圖 11:30～14:30 (オーダーストップ14:00)
17:30～21:30 (オーダーストップ21:00)
㊦ 月曜 圖 35席 ㊦ 8台

肉料理
〈本渡〉

しゃぶしゃぶ わたなべ
☎0969-24-8415



天草梅肉ボークしゃぶしゃぶセット 1,400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。

〒天草市中央新町9-9 圖 11:30～14:00 (オーダーストップ13:30) / 17:30～
㊦ 不定 圖 28席 ㊦ 4台

肉料理
〈本渡〉



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

賀茂川 かもがわ
☎0969-23-4775



焼肉定食 1,600円
うどん屋だけと焼き肉が人気。天草はお肉もいいし、天草黒毛和牛の焼肉定食がミウラさんについておすすめ。県外からも食べに来られます。おでんテイクアウトできます！

〒天草市北原町1-33 圖 10:30～14:30 / 17:00～20:30
㊦ 毎週木曜 第2・4水曜 圖 27席 ㊦ 10台

麺・和食
〈本渡〉



【Other Menu】
なべ焼うどん 800円

海の幸 ひらはた
☎0969-23-1811



ひらはた定食 2,090円

平日・休日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 圖 11:30～14:00 / 17:00～21:30 (日曜・祝日は21:00まで)
㊦ 水曜 圖 45席 ㊦ 10台

【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 1,100円
皮ハギ丼 1,430円

肝醬油でいただく
“皮ハギ丼” 1,430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 1,100円

民家の1階にある隠れ家的な洋食屋。こじ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活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 1,100円
海鮮ドリア 1,200円

〒天草市本渡町広瀬368-4 圖 11:30～オーダーストップ14:00 /
17:30～オーダーストップ19:30 ㊦ 木曜 圖 5席 ㊦ 3台

洋食
〈本渡〉

皿壽多 あすた
☎0969-23-3113



担々麺 930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830円～提供。おかげさまで、今年で創業50周年になります。

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

海鮮・和食
〈本渡〉



麺・中華
〈本渡〉



【Other Menu】
あすた一皿
(ちゃんぽん) 850円
餃子 650円

天草地魚料理 いけすやまもと

☎0969-23-2103

海鮮・和食
〈本渡〉



やまもと黒潮御膳 2,970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、お好みの魚介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 圖 平日11:30～22:00(オーダーストップ21:00)/土曜11:00～22:00(オーダーストップ21:00)
休日:11:00～22:00(オーダーストップ21:00) ※中休憩あり 〔 〕 水曜、別に月1～2回休み 〔 〕 200席 〔 〕 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(時価)

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。

海鮮レストラン



【Other Menu】

丸健の豪快昼飯 1,870円

海鮮炙り丼 1,760円

焼あび御膳 2,300円

所 天草市五和町二江4662-5

圖 11:00～15:00

〔 〕 不定 〔 〕 48席 〔 〕 50台

幸寿司 さいわいざし

☎0969-33-1644



上にぎり定食 2,860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 圖 12:00～17:00 ※夜は要予約
〔 〕 不定休 〔 〕 45席 〔 〕 15台

居酒屋 あまくさ村

☎0969-24-1600

海鮮・和食
〈本渡〉



天草大王とり天定食&新鮮!!海鮮丼 各1,000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。

【Other Menu】

ミツパチランチ 888円

あまくさ村定食 1,200円

所 天草市栄町10-36 圖 平日12:00～14:30(お14:00)/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) 〔 〕 不定 〔 〕 119席 〔 〕 29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(時価)

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。

海鮮レストラン



【Other Menu】

丸健の豪快昼飯 1,870円

海鮮炙り丼 1,760円

焼あび御膳 2,300円

所 天草市五和町二江4662-5

圖 11:00～15:00

〔 〕 不定 〔 〕 48席 〔 〕 50台

島にゃんキッチン

☎0969-33-0822

洋食
〈五和〉



島にゃんカレー (スープ・ミニサラダ付き) 550円

通詞島にある食堂。おススメの島にゃんカレーは、トマトベースのイタリアンカレー。テイクアウト可。店の前で世話をしている猫たちが出迎えてくれる、猫に会える食堂。

所 天草市五和町二江161-3 圖 日～金 11:00～20:00 / 土 11:00～23:00
〔 〕 不定 〔 〕 20席 〔 〕 5台

【Other Menu】

ラーメン (豚骨醤油、みそ、しょうゆ) 550円

チキン南蛮丼 500円

釜焼き鳥本舗 おやひなや

☎0969-66-9575

麺・和食
〈本渡〉



海老天丼さぬきセット 990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ン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「釜焼き鳥」をぜひご賞味あれ！

所 天草市東浜町10-1三貴ビル1F 圖 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)
〔 〕 不定 〔 〕 65席 〔 〕 13台



天草大王鶏飯セット 946円

【Other Menu】

スーパードライ中ジョッキ 319円

骨付鳥おやorひな 968円

もつ鍋 しょうゆ・みそ 2,068円



ビールと相性抜群の“骨付鳥” 968円





レディースセット(ドリンクバー付き) 1,200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るボリューム満点。さらに、ぶりっぶりのエビフライが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・マリンオードブルも人気！

〒天草市五和町二江4769-2 ☎11:30～14:00
休不定 席24席 包20台



【テイクアウト】
マリン弁当 600円～
マリンオードブル 5,000円～



エビフライ定食(ドリンクバー付き) 1,500円



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、井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 鳥コロッケ”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。

〒天草市五和町鬼池4733-1 ☎11:00～16:00(レストラン)
休不定 席187席 包30台



“天草産 生うに丼”。こんもりとったウニがなんととも贅沢

【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

愛夢里

0969-76-1526

愛夢里ちゃんぽん 800円

海鮮・和食

〈河浦〉

食事処1番人気のメニューは、地元食材を使った貝沢山の“愛夢里ちゃんぽん”。また“トンカツ定食”は、サ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

・トンカツ定食

・お子様ランチ

800円

980円

800円

〒天草市河浦町河浦4747-1 圖 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)

圖 90席 図 60台

天草市総合交流ターミナル施設 ユメール

ユメール

0969-26-4011

海鮮ちゃんぽん 980円

【Other Menu】

チキン南蛮定食

熟成ボークのトンカツ定食

カンナちゃんのオムライス

930円

1,200円

880円

〒天草市五和町二江547 圖 11:00～20:00 (OS19:30)

(休 火曜 (祝日の場合は翌日))

圖 50席 図 50台 ※平日11:00～14:00 / 17:00～20:00 (OS19:30) 休息時間あり

天草風自家製カレー屋 珊瑚礁

珊瑚礁

0969-33-1012

名物スーパーカツカレー 1,100円

【Other Menu】

海の幸カレー

天草大王カレー

天草カレー

900円

1,200円

1,200円

〒天草市五和町二江2977 圖 11:00～21:00 (オーダーストップ20:00)

(休 不定 圖 25席 図 5台)

天草市宿泊施設 やすらぎ荘

やすらぎ荘

0969-72-6666

あまき宝牧豚角煮定食 1,400円

【Other Menu】

海鮮丼

やすらぎ定食

1,500円

2,000円

〒天草市久玉町内原2193 圖 11:00～15:00 / 16:00～20:00

(休 第3火曜 (3・8・12月は無休))

圖 56席 図 100台

海月

海月

0969-79-0051

お昼のおまかせにぎり 5,500円

【Other Menu】

夜のおまかせにぎり

6,600円/8,800円/11,000円

〒天草市河浦町崎津457 圖 12:00～14:00 夜は要予約

(休 不定 圖 25席 図 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

紅蘭

0969-72-3363

海鮮ちゃんぽん 1,100円

【Other Menu】

回鍋肉定食

半チャーハンラーメン

1,200円

900円

〒天草市牛深町69 圖 11:00～20:30 (オーダーストップ)

(休 不定 圖 30席 図 10台)

レストラン シンフォニー

シンフォニー

0969-79-0800

崎津ベスカトーランチセット 1,595円～

【Other Menu】

天草産プレミアムボークコース

天草産黒毛和牛コース

2,750円

4,400円

〒天草市河浦町崎津438 圖 12:00～15:00 (L.O. 14:30)

18:00～22:00 (L.O. 21:00 ※要予約)

(休 水曜 圖 18席 図 駐車場は崎津漁港の観光駐車場をご利用ください。)



道の駅うしぶか海彩館 レストランあおさ

☎0969-73-3818



海鮮丼(漬物・小鉢・吸い・物付き) 1,650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 1,500円

やさしい御膳 1,500円

〒天草市牛深町2286-116 画11:00~15:00/16:00~20:00(オーダーストップ19:30、土・日曜は連続営業、物産館は9:00~18:00) 休毎週火曜、年末年始 画100席 画50台

中華料理 京華園 きょうかえん

☎0969-72-2664



海鮮ちゃんぽん 1,100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！ お支払は現金の他にQRコード決済(PayPay・d払い・アプリ)もご利用頂けます。



【Other Menu】
海鮮ちゃんぽん 1,100円
中華定食(各種) 1,100円

〒天草市牛深町206
画11:00~15:00(オーダーストップ14:00)
17:00~20:30(オーダーストップ20:00)
休不定(月2~3回) 画50席 画8台



エリア別 50音インデックス

有明エリア A R I A K E

- ①田吾作 P2
- ②道の駅 有明 リップランド P2

栖本エリア S U M O T O

- ③味千食堂 栖本店 P2
- ④栖本温泉センター 河童ロマン館 P2

五和エリア I T S U W A

- ⑤天草海鮮蔵・イルカウォッチング併設 P15
- ⑥お食事処マリリン P16
- ⑦幸寿司 P14
- ⑧天草風自家製カレー屋 珊瑚礁 P17
- ⑨島にゃんキッチン P14
- ⑩天草生うに本舗 丸健水産 P14
- ⑪ユメール P17

河浦エリア K A W A U R A

- ⑫天草市総合交流施設 愛夢里 P18
- ⑬海月 P18
- ⑭レストラン シンフォニー P17

牛深エリア U S H I B U K A

- ⑮京華園 P19
- ⑯紅蘭 P18
- ⑰天草市宿泊施設 やすらぎ荘 P18
- ⑱レストラン あおさ P20

本渡エリア H O N D O

- ⑲亜壽多 P11
- ⑳天草地魚料理 いけすやまもと P14
- ㉑居酒屋 あまくさ村 P14
- ㉒伊勢元 P6
- ㉓海老の宮川 亀川店・㉔志柿店 P3
- ㉕オーキッドカフェ P12
- ㉖釜焼き鳥本舗 おやひなや P13
- ㉗賀茂川 P12
- ㉘河丁 P7
- ㉙キッチンパーク P11
- ㉚Kona kona Café P10
- ㉛くまもとの地鶏 天草大王 地鶏のたぐち P12
- ㉜蛇の目寿司 P4
- ㉝トラットリア ヴィア・チェントロ P5
- ㉞いけす料理とらや 元祖!! 屋形船 P7
- ㉟パスタハウス TEN P7
- ㊱和食茶屋 花大路 P5
- ㊲カジュアルレストラン ピアニン P5
- ㊳肉専門のレストラン ビーフヤヒロ P7
- ㊴まくろびcafé ひより P9
- ㊵海の幸 ひらはた P11
- ㊶福伸はなれ利久 P4
- ㊷奴寿司 P7
- ㊸茶寮 やまと家 P6
- ㊹本格炭火焼肉 吉田 P12
- ㊺来々軒 P4
- ㊻天草蕎麦処 苓州屋 P10
- ㊼レストランハニー P8
- ㊽しゃぶしゃぶ わたなべ P12



Roadside station Miyajidake Kakashinosato



道の駅 宮地岳かかしの里

母ちゃんの
つけもん

大根犬王めし

ハイヤ節
唐揚げ

宮地岳豆腐

そばだこ汁

月・水・木・金限定
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。

みやっだけ田舎定食 1,000円(税込)

観光

電動自転車レンタルサイクルで
宮地岳を散策してみませんか

亀ヶ淵

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 荏苒屋)

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

かかしまつり開催!! 3月19日(日)~5月5日(金)



Google Maps

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ぶりの伊勢えびをご堪能下さい。



秋

あまくさ井井フェア

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!



冬

#天草大王と車えび

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ぶりっぴりの車海老。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?

