

天草ランチ

ガイドブック vol.7

美味しい天草ランチ集めてみました



第7版 2023年 12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



エリア別インデックス

牛深エリア USHIBUKA

①天草市宿泊施設 やすらぎ荘	P2
②紅蘭	P3
③京華園	P3

河浦エリア KAWAURA

④天草市総合交流施設 愛夢里	P3
⑤レストラン シンフォニー	P4
⑥海月	P4

五和エリア ITSUWA

⑦ユメール	P4
⑧天草海鮮蔵・イルカウォッチング併設	P5
⑨お食事処マリン	P6
⑩島にゃんキッチン	P7
⑪天草風自家製カレー屋 珊瑚礁	P7
⑫天草生うに本舗 丸健水産	P7
⑬幸寿司	P7

本渡エリア HONDO

⑭居酒屋 あまくさ村	P7
⑮海老の宮川	P8
⑯和食茶屋 花大路	P9
⑰カジュアルレストラン ピアナイン	P9
⑱トラットリア ヴィア・チェントロ	P9
⑲伊勢元	P10
⑳茶寮 やまと家	P10
㉑パスタハウス TEN	P11
㉒肉専門のレストラン ビーフヤヒロ	P11

本渡エリア HONDO

㉓河丁	P11
㉔いけす料理とらや 元祖!! 屋形船	P11
㉕レストランハニー	P12
㉖まくるびcafé ひより	P13
㉗天草蕎麦処 荅州屋	P14
㉘Kona kona Café	P14
㉙海の幸 ひらはた	P15
㉚亜壽多	P15
㉛キッチンパーク	P15
㉜オーキッドカフェ	P16
㉝本格炭火焼肉 吉田	P16
㉞くまもとの地鶏 天草大王 地鶏のたぐち	P16
㉟天草地魚料理 いけすやまもと	P16
㊱奴寿司	P16
㊲うな北 天草店	P17
㊳来々軒	P18
㊴蛇の目寿司	P18
㊵福伸はなれ利久	P18
㊶釜焼き鳥本舗 おやひなや	P19

有明エリア ARIAKE

㊷alamoana (一夜干し天草潮や)	P20
㊸道の駅 有明 リップルランド	P21
㊹田吾作	P21

栖本エリア SUMOTO

㊺味千食堂 栖本店	P21
㊻栖本温泉センター 河童口マン館	P21

新和エリア SHINWA

㊼淀川商店	P21
-------	-----



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。



天草市宿泊施設 やすらぎ荘

☎0969-72-6666



牛〜とドレス丼 1,980円 *ご飯の中に半熟卵が隠れていますよ〜♡

やすらぎ荘のレストラン水仙では、新鮮な鯛を揚げて井ぶりにした鯛かつ井や、天草黒牛A5をドレスのように盛り付けをした牛〜とドレス丼など素材にこだわった井物を始め海鮮料理もご用意しております。天然温泉のあとのお食事は格別です。



【Other Menu】

あまくさ宝豚角煮定食	1,400円
鯛かつ井	900円
海鮮丼	1,500円
やすらぎ定食	2,000円

〒天草市久玉町内の原2193
営業 11:00〜15:00 / 16:00〜21:00
休 第3火曜 (3・8・12月は無休)
席 56席 P100台

海鮮・和食
(牛深)

- 本誌に掲載している内容は、R5.12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。

お昼の天草をまるかじり

レストラン シンフォニー

☎0969-79-0800



崎津ベスコートランチセット 1,595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ベスコートレ。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。
お野菜、魚介、お肉と天草食材をお楽しみ頂ける内容となっております。お気軽にご予約くださいませ。

【Other Menu】
天草産プレミアムポークコース 2,750円
天草産黒毛和牛コース 4,400円

〒天草市河浦町崎津438
☎12:00～15:00(L.O.14:30)
18:00～22:00(L.O.21:00 ※要予約)
☎水曜 曜18席 ☎駐車場は崎津漁港の観光駐車場をご利用ください。

洋食
〈河浦〉



中華料理 紅蘭 こうらん
☎0969-72-3363



海鮮ちゃんぽん 1,100円

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 1,200円
半チャーハンラーメン 900円

〒天草市牛深町69
☎11:00～20:30(オーダーストップ)
☎不定 曜30席 ☎10台

麵・中華
〈牛深〉

中華料理 京華園 きょうかえん
☎0969-72-2664



海鮮ちゃんぽん 1,200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 1,200円
中華定食(各種) 1,200円

〒天草市牛深町206
☎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)
☎不定(月3～4回) 曜50席 ☎8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〉



旨塩チャンポン 1,100円



【Other Menu】
チキン南蛮定食 930円
熟成ポークのトンカツ定食 1,200円
カンナちゃんのオムライス 880円

〒天草市五和町二江547 ☎11:00～20:00(OS19:30) ☎火曜(祝日の場合は翌日)
曜50席 ☎50台 ※平日11:00～14:00 / 17:00～20:00(OS19:30) 休時間あり

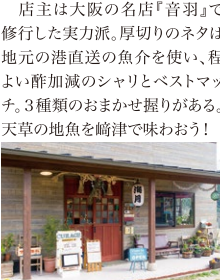
海月 くらげ
☎0969-79-0051



寿司
〈河浦〉



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 ☎12:00～14:00 夜は要予約
☎不定 曜25席 ☎駐車場は崎津漁港の観光駐車場をご利用ください。

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 800円

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、サクリ食感の衣とジューシーなロース肉が合わり後をひく美味さ。食後は天然温泉でぐっすり。



【Other Menu】
・愛夢里ちゃんぽん 800円
・トンカツ定食 980円
・お子様ランチ 800円

〒天草市河浦町河浦4747-1
☎11:30～14:00(os13:30) / 17:00～20:30(os19:30) ☎月曜(祝日の場合は翌日) 曜90席 ☎60台

海鮮・和食
〈河浦〉

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) 1,200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、カレドリア・エビフライ・唐揚げ・パゲット・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、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 圖11:30 ~ 14:00
 休不定 席24席 包20台



エビフライ定食 (ドリンクバー付き) 1,500円

【テイクアウト】
 マリン弁当 650円〜
 マリンオードブル 5,000円〜



天草海鮮蔵・イルカウォッチング併設 あまくさいせんくら
☎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、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 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。

〒天草市五和町鬼池4733-1 圖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 2,728円〜 (季節によりウニの品種、値段に変動あり)

【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〜
 贅沢の極み丼 3,520円

幻のムラサキウニ丼 3,300円〜5,500円
 海鮮丼&イルカウォッチング 5,000円〜



海老の宮川 えびのみやがわ
☎0969-23-0699



えび会席 2,980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、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。

〒天草市亀場町亀川1886-24
☎11:00～ オーダーストップ14:30 / 17:00～ オーダーストップ20:00
※月・木の夜／火曜日（終日） 祝日は営業（代休あり）
☎60席 ㊦15台



大きなエビがどんと乗った“天井”950円。赤出汁付き



【Other Menu】
海老フライ定食 1,420円
宮川定食 2,380円
宮川丼 1,580円

※活車えび、活車海老の全国発送可
（活車えびに関しては配送できない期間や翌日配送不可の地域が御座います。）

QRコード
海鮮・和食
〈本渡〉

天草風自家製カレー屋 珊瑚礁 さんごしょう
☎0969-33-1012



名物スーパーカツカレー 1,100円

天草を代表するカレー専門店。タマネギやルーツ、スパイスを使い、創業時から作り足す独特で奥深い味わいに、県外から通うファンも多い。好みにで辛さの調節が可能。

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



【Other Menu】
海の幸カレー 900円
天草大王カレー1,200円
天草カレー 1,200円

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）

島にゃんキッチン しまにゃんキッチン
☎0969-33-0822



島にゃんカレー（スープ・ミニサラダ付き）550円

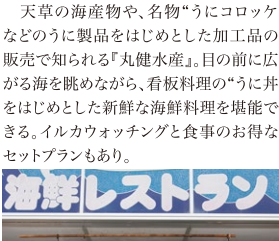
通詞島にある食堂。おススメの島にゃんカレーは、トマトベースのイタリアンカレー。テイクアウト可。店の前で世話をしている猫たちが出迎えてくれる。猫に会える食堂。

〒天草市五和町二江161-3 ☎日～金 11:00～20:00 / 土 11:00～23:00（変更の場合あり）
☎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 550円

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
焼あわび御膳 2,420円

〒天草市五和町二江4662-5
☎11:00～15:00
☎不定 ㊦48席 ㊦50台

居酒屋 あまくさ村 あまくさむら
☎0969-24-1600



あまくさ村定食 1,200円

天草産にこだわった井物から定食、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。

〒天草市栄町10-36 ☎平日12:00～14:00（os13:30）/17:30～24:00（os23:30）
土曜12:00～25:00（os24:00）/日祝 12:00～22:00（os21:00）
☎不定 ㊦119席 ㊦29台

海鮮・和食
〈本渡〉



【Other Menu】
ミツバチランチ 888円
ネタが新鮮海鮮丼 1,100円

幸寿司 さいわいすし
☎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。

〒天草市五和町二江4806-1 ☎12:00～14:30 ※夜は要予約
☎不定休 ㊦45席 ㊦15台



【Other Menu】
海鮮丼定食 1,980円
大海老フライ定食1,380円
大海老天丼定食 1,680円

海鮮
〈五和〉

伊勢元 いせいげん
☎0969-23-5374



おふくろ定食(中) 990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♪



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 席26席 〆3台

茶寮 やまと家
☎0969-23-5431



和膳 2,360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 席111席 〆10台

【Other Menu】

天草大王鉄板焼御膳 3,000円
むかしの御飯 2,800円
やまと家弁当 1,620円
和膳 2,360円

天草大王鉄板焼御膳 3,000円



和食茶屋 花大路 はなおおじ
☎0969-23-3000



花大路「和」膳 1,650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】

花大路定食 1,500円
海鮮丼 2,290円

〒天草市太田町16-1
プラザホテル
アネックス1F
営業7:00～15:00
休なし 席67席
〆70台



カジュアルレストラン ピア・ナイン
☎0969-23-3000



ピアニナインランチ(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“ピアニナインランチ”が人気。予約をすれば貸し切りも可能だ。



【Other Menu】

ピアニナインランチ(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

〒天草市太田町16-11 プラザホテルアネックス9F
営業/ランチタイムの営業についてはお問い合わせください
夜/17:00～23:00 (OS22:30)
休不定 席89席 〆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 席22席 〆2台

レストラン ハニー

☎0969-22-3737



地タコ釜飯御膳 1,300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 圖 10:30～22:00
☎不定 圖 98席 ㊦ 25台 (大型可)



【Other Menu】
地中海料理バスタ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



洋食
〈本渡〉

肉専門のレストラン ビーフヤヒロ

☎0969-23-5840



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)2,500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。

☎天草市東町25-2 圖 平日11:30～14:00/17:30～21:00(オーダーストップ20:00)
土日祝11:30～16:00/17:00～21:00(オーダーストップ20:00) 図火曜 圖 144席 ㊦ 26台

肉料理
〈本渡〉



【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) 2,200円
天草大王ランチ 1,300円

さしみ屋 河丁

かわちょう

☎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よし、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 1,380円

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

海鮮・和食
〈本渡〉

いけす料理 とらや 元祖!! 屋形船

☎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～

☎天草市志柿町6327-8
圖 11:00～21:00
(オーダーストップ19:30)
☎週一回平日 圖 100席
㊦ 30台



海鮮・和食
〈本渡〉



季節のミニ天セット 1,220円

天草産の蕎麦を自家製粉石臼引きにし、「挽きたて」「打ち立て」「茹でたて」を味わえる。地産地消にこだわり、車えび、うに、天草大王や塩などできる限り地元食材を使う。昼は天ぶらやそば、丼のセットメニューが好評。夜はそばを使った一品料理やコース料理も味わえる

〒天草市東町48 圖 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・平日夜 圖 30席 図 12台

【Other Menu】
天草うに御膳 (時価)
天とろセット 1,220円
ミニ天丼セット 1,210円～

人気の
“天草大王つけそば”
1,680円



バナナキャラメルパンケーキ 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
圖 10:00～19:00 休水曜 圖 22席 図 6台



ひより御膳 1,760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 圖 11:00～15:00
休毎週日曜・月曜 圖 20席 図 8台



【Other Menu】
まくろびランチ 1,320円
日替りランチ 1,320円
※ランチは玄米コーヒーとデザートつき



ベジカレー (ブルーサークル認定カレー) 1,480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。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る。個室も備わり、ゆっくりと堪能できる。

〒天草市市中村町23-20 ☎ 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） ☎ 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
☎ 7:00～20:00（オーダーストップ19:30） ☎ なし ☎ 54席 ☎ 40台

洋食・カフェ

〈本渡〉



【Other Menu】
日替わりランチ 900円
朝食バイキング 1,000円
氷温熟成珈琲 400円

くまもとの地鶏 天草大王 地鶏のたぐち

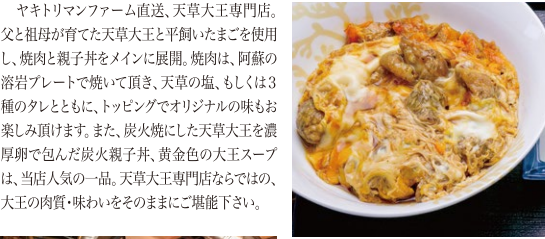
☎0969-24-1110



石焼大王 2,000円

肉料理

〈本渡〉



【Other Menu】
石焼大王 溶岩焼肉 2,200円
炭火親子丼 1,500円
〒熊本県天草市南新町10-9レンガの家1階
☎ 11:30～14:30（OS13:50（焼肉は13:30まで）
17:30～21:30（OS20:50（焼肉は20:30まで）
休月曜 ☎ 35席 ☎ 8台

ヤキトリマンファーム直送、天草大王専門店。父と祖母が育てた天草大王と平飼いたまごを使用し、焼肉と親子丼をメインに展開。焼肉は、阿蘇の溶岩プレートで焼いて頂き、天草の塩、もしくは3種のタレとともに、トッピングでオリジナルの味をお楽しみ頂けます。また、炭火焼にした天草大王を濃厚卵で包んだ炭火親子丼、黄金色の大王スープは、当店人気の一品。天草大王専門店ならではの、大王の肉質・味わいをそのままにご堪能下さい。



奴寿司 やっこずし

☎0969-23-4055



おまかせにぎり（赤だし・デザート付き） 8,800円

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

寿司

〈本渡〉



【Other Menu】
夜のコース料理 15,000円

天草地魚料理 いけすやまもと

☎0969-23-2103



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！

〒天草市南新町10-11 ☎ 平日11:30～15:00（OS14:00）/17:30～21:00（OS20:00） 土曜 11:30～21:00（OS20:00）
休日 11:00～21:00（OS20:00）※中休憩あり ☎ 水曜、別月に1～2回休み ☎ 120席 ☎ 30台

海鮮・和食

〈本渡〉



【Other Menu】
天草超ぜいたく丼 3,300円
活！鯖造り 4,500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 ☎ 11:30～14:00 / 17:00～21:30（日曜・祝日は21:00まで）
☎ 水曜 ☎ 45席 ☎ 10台

洋食

〈本渡〉

【Other Menu】
にぎり（あら汁付） 1,320円
鰯の特選盛り 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。ごち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ったふわふわのオムライスやドリアが人気。

〒天草市本渡町広瀬368-4 ☎ 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 ☎ 5席 ☎ 3台

洋食

〈本渡〉



【Other Menu】
チキンドリア 1,100円
海鮮ドリア 1,200円

皿壽多 あすた

☎0969-23-3113



担々麺

昭和48年の創業以来、毎日手打ちする「自家製麺」と「豚骨・鳥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890円～提供、おかげさまで創業50年が過ぎました。

〒天草市船之尾町6-7 ☎ 11:00～（OS14:00） / 17:00～（OS20:00）
☎ 月曜（祝日の場合は翌日・臨時休業の場合あり） ☎ 37席 ☎ 7台

麺・中華

〈本渡〉



【Other Menu】
あすた一麺（ちゃんぽん）餃子

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。その日一番のとりネタを「粋」と「技」で召し上がれ。

〒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 10台

福伸 はなれ利久

0969-22-7277



利久御膳 2,420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。

〒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 25台

【Other Menu】

うな重「特上」 3,300円
生うにパスタ 2,750円

海鮮わっぱ 1,870円

来々軒

0969-22-2493



焼き餃子セット 1,180円

〒天草市今釜町8-29 圖11:15～14:00 / 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) 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】

天草ちゃんぽん 980円
ギョーザ (5個) 500円



うな北 天草店

0969-22-1010



うな重 (上) 3,800円

お一人様からご家族・ご友人連れまで、皆様で楽しめるようなお店作りを目指しております。
百年続く伝統の味をどうぞ天草でお楽しみください！

〒天草市今釜新町3496 コーポ今釜新町1階
圖11:00～14:30 / 17:00～20:30 (os19:30)
休火曜日 (祝日の場合は営業 / 7月～8月は無休)
圖42席 10台

【Other Menu】

せいろ蒸し (並) 3,200円



ひつまぶし (並) 3,400円

和食

〈本渡〉

海鮮・和食

〈本渡〉



雲丹丼 4,378円

海を眺めながらご飯を食べられます!! 当店で
は海鮮BBQもできます。ペットと一緒に食事可能
です。テイクアウトも可能です。

☎天草市有明町大島1585-1
☎11:00～18:00 因不定休
☎30席 ☎10台

【Other Menu】
大海老フライ定食 1,250円



海鮮丼 1,980円



海老天丼さぬきセット 1,056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!

☎天草市東浜町10-1三貴ビル1F ☎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)
因不定 ☎65席 ☎13台



天草大王鶏飯セット 979円



ビールと相性抜群の“骨付鳥” 968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





Roadside station Miyajidake Kakashinosato



道の駅 宮地岳かかしの里



みやっだけ田舎定食 1,100円(税込)



天草大王ラーメンセット
1,100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



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(冬季17:00) 休館日 第1・第3水曜日、12/31、1/1

春

春のかかしまつり : 3月下旬 ~ 5月上旬

秋のかかしまつり : 10月上旬 ~ 10月下旬

秋



公式ホームページ

田吾作

たごさく

☎0969-53-0417



田吾作定食 1,180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。

〒天草市有明町須子2953-11 営11:00~15:00/17:00~21:00
休月曜 営40席 〆10台

麺・和食

〈有明〉



【Other Menu】

ホルモン定食 980円
カラアゲ定食 980円

道の駅有明 リップルランド

☎0969-53-1565



海鮮ちゃんぽん 1,350円

〒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 営108席 〆200台

海鮮・和食

〈有明〉



【Other Menu】

梅肉ポークとんかつ定食 1,400円
特撰海鮮丼 2,000円

味千食堂 栖本店

あじせんしょうどう

☎0969-66-2211



味千定食 1,100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。



栖本チャンポン 980円

【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11:00~14:30/17:30~21:30
休毎週火曜 営26席 〆10台

淀川商店

☎0969-46-1080



刺身定食 1,580円

その時々旬に合わせた魚をリーズナブルに
提供しています。遠方からのお客様が多い当店で、
天草の旬の地魚をお楽しみください!

〒天草市新和町小宮地763-54 営11:00~14:00
休水曜 営26席 〆18台

海鮮・和食

〈新和〉



【Other Menu】

海鮮丼 1,580円
日替定食 780円

栖本温泉センター 河童ロマン館

☎0969-54-5526



かつぱちゃんぽん 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 営40席 〆90台

麺・和食

〈栖本〉

