

ひがしこうちは食の宝庫



おらんく
の
自慢の
一品





- 道の駅
- 高速道路・自動車専用道路
- 国道・県道
- 土佐くろしお鉄道
ごめん・なはり線
- JR鉄道
- 私鉄

● 東部各地へのアクセス



目次	
高知県東部エリアマップ	2
芸西・安芸エリア	
ロイヤルホテル土佐「味処 磯旅」	4
安芸しらす食堂	4
ホテルTAMAI	5
中芸エリア	
馬路温泉	5
道の駅 田野駅屋	6
北川村「モネの庭」マルモッタン カフェ「モネの家」	6
イタリア食堂 トノ	7
ホテルなはり	7
室戸・東洋エリア	
吉良川魚処 玄〜kuro〜	8
料亭 花月	8
釜めし 初音	9
ホテル明星	9
ひがしこうちで遊ぼう	
北川村「モネの庭」マルモッタン	10
むろと廃校水族館	10
室戸ドルフィンセンター	11
安田川アユおどる清流キャンプ場	11

高知県 東部エリア マップ



芸西・安芸
エリア



写真は2人前です

高知県産生姜を使った四万十ポークの生姜鍋

1人前 1,600円(税込)～

高知県のブランド豚である「四万十ポーク」は、飼料に四万十管内で生産した米を与えており、甘みが強く、くさみの少ない肉。高知県産生姜は香りが食感を楽しんでいただけるよう、「鬼おろし」でおろすなどの工夫をしていて、スープも楽しんでいただける一品になっています。生姜鍋のスープと肉の相性もいいので、ぜひ食べてみてください。

ロイヤルホテル土佐 「味処 磯旅」

- ④ 安芸郡芸西村西分甲 2995
- ☎ 0887-33-4511
- 🕒 磯旅 18:00～22:30 (LO 22:00)
- ♿ 無



芸西・安芸
エリア



じゃコロッケ

360円(税込)～(1人前 2コ入り)

しらすがたっぷり入った手作りコロッケ。じゃが芋と里芋を合わせているので食感が良く、しらすの旨味が引き立てられています。おいしくなる隠し味も使っているので、食べて隠し味が何か当ててみてください。安芸しらす食堂では、この他にも「釜揚げちりめん丼」や、「どろめ丼」が人気です。

安芸しらす食堂

- ④ 安芸市西浜 3411-46
- ☎ 0887-34-8810
- 🕒 11:00～15:30
- ♿ 木・年末年始



芸西・安芸
エリア



ホテル TAMAI

- ① 安芸市矢ノ丸1-6
- ② 0887-35-2111
- ③ 11:00～15:00 (LO14:30)
(ランチ11:00～14:00)、
17:00～21:00 (LO20:30)
- ④ 無



高知県東部の食材を
おいしくアレンジ。

(左)金目鯛のブレゼいろいろ

(右)土佐ジロー御膳

野菜添え柚子風味

価格は店舗にお問い合わせください

高知県東部ならではの食材を工夫を凝らして調理した料理の数々が好評を博しています。金目鯛のブレゼは室戸沖獲れの金目鯛を旬の野菜と蒸し焼きにして、安芸市産ユズでさっぱり仕上げています。彩もよく食欲をそそる一品です。土佐ジロー御膳は、土佐ジローの肉と卵、高知県産のニラをふんだんに使い、柳川風に仕上げました。天ぷらも付いて、食べ応えも十分なメニューになっています。

村自慢のユズを使い
山菜や川魚を食す。



田舎寿司 (要予約)

970円(税込)～

馬路村のおんちゃんが育てたユズを、村のおばちゃんが酢飯にして、村自慢の山菜や川魚を具にする。これぞ馬路村の郷土料理！まあ、いっぺん食べてみてん！この他にも、冬季限定の「いのしし鍋」など、馬路村ならではの食材を使った、美味しい料理がありますので、ぜひお楽しみください。

中芸
エリア



馬路温泉

- ① 安芸郡馬路村馬路 3564-1
- ② 0887-44-2026
- ③ 11:00～14:00 (LO13:30)
17:00～21:00 (LO20:30)
- ④ 不定休



中芸
エリア



道の駅 田野駅

- ④ 安芸郡田野町 1431-1
- ☎ 0887-32-1077
- 🕒 7:30～17:30
(軽食コーナー 10:30～15:30)
- 👤 年末年始



ユズの効いたうどん出汁で
ラーメンをいただく。

ゆず皮入り 和風ラーメン

700円(税込)～

惣菜や新鮮な野菜、地元ならではの特産品を販売する「道の駅田野駅」。この軽食コーナーでおすすめの、ラーメンだけどベースは特製うどん出汁の和風ラーメン。和風味なのでトッピングのユズがよく合います。他にも「手づくりカレー」や、「すみみ丼」、「カレーラーメン」などが人気。いつも多くのお客さんと賑わっています。

中芸
エリア



高知県東部の野菜を
使ったヴィーガン料理。



田舎ちらし寿司～モネの庭マルモッタン風～

1,600円(税込)～

北川村の米とユズを使用した「田舎ちらし寿司」をメインに、高知県東部の野菜を中心に使った、ヘルシーで見た目も美しいヴィーガン料理を、モネの庭風ランチプレートにしました。土佐和紅茶付きです。ほかにも数量限定の「プティ・デシュネ・シエ・モネ (モネのかわいいランチメニュー)」など、地元食材を西洋風に仕上げたおいしい料理がたくさんあります。

北川村「モネの庭」マルモッタン
カフェ「モネの家」

- ④ 安芸郡北川村野友甲 1100
- ☎ 0887-32-1233
- 🕒 9:00～17:00 ランチ 11:00～16:00 (LO15:00)
- 🔥 毎週火・金曜日、6～10月の第1水曜、12～2月は冬期休園



中芸
エリア



シンプルなおいしさを演出する
ネギと豚肉の相性抜群。

ピッツアなはりたん

1,705円(税込)～

イタリア食堂 トンノ

- ① 安芸郡奈半利町乙 1305-6 奈半利駅3F
- ② 0887-38-5569
- ③ 11:00～15:00 (LO14:30)
17:00～21:30 (LO21:00)
- ④ 月(祝日の場合は営業、翌火曜が休み)、木

ごめん・はなり線奈半利駅に隣接するイタリア食堂「トンノ」。地元の食材を使っておいしい料理を提供しています。一番の人気は奈半利町のやっこネギと高知県産の豚肉をトッピングした「ピッツアなはりたん」。他にも「土佐ジロー卵のカルボナーラスパゲッティ」や「土佐あかうしのステーキ」やおじゃこのゆず風味スパゲッティなどメニューは豊富に揃っています。

中芸
エリア



マグロとマヨネーズの
組み合わせが絶妙。

ツナネーズ丼定食

1,100円(税込)～

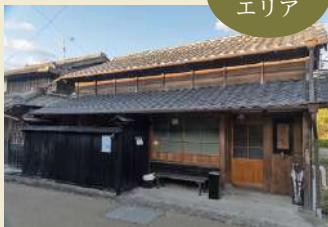
マグロの創作料理を提供している「ホテルなはり」自慢の一品「ツナネーズ丼」。マグロ船の漁師飯をヒントに、南マグロ・びん長マグロを特製マヨネーズで和えました。唐揚げや日替わり小鉢、香物、味噌汁がセットになった定食をどうぞ。「なはり柚子豚御膳」、「まぐろ太和(たいわ)御膳」(前日までに要予約)なども、ぜひ食べていただきたい御膳です。

ホテルなはり

- ① 安芸郡奈半利町乙 593-1
- ② 0887-38-5111
- ③ 11:00～14:30 (LO14:00)
17:00～21:30 (LO21:00)
- ④ 休無



室戸・東洋
エリア



ビールとサワーが
備長炭で一層おいしく。

備長炭ビール

備長炭サワー

550円(税込)～

490円(税込)～

見た目のインパクトが抜群のビールとサワー。土佐備長炭の窯元が経営する居酒屋で、炭をパウダー状にし、お手軽にビールやサワーでいただくことができます。また、高知県東部の地酒も揃えているので、ぜひお試しください。「炭うどん」や、「炭ウイナー」のほか「うつぼのから揚げ」などのメニューもあります。

吉良川魚処 玄くろ～kuro～

- ④ 室戸市吉良川町甲 2221
- ☎ 080-2999-5948
- 🕒 月～土 18:00～22:00 (LO 21:30)
- 🚗 休 日

室戸・東洋
エリア



贅沢に金目鯛を味わう
至高の料理。

金目重

3,200円(税込)～

産地で味わうちょっと贅沢な金目鯛。小サイズで約 1 匹分、200g のキンメの照り焼きが入ったお重、地魚の刺身、キンメのあらのお吸い物、小鉢、香物がセットになっています。他にも「室戸キンメしゃぶしゃぶ御膳」や、「室戸キンメ煮付け御膳」、「室戸キンメ丼」なども人気です。

料亭 花月

- ④ 室戸市室津 2586
- ☎ 0887-22-0115
- 🕒 平日 11:00～13:30
- 土・日・祝 10:30～13:30
- 🚗 不定休



室戸・東洋
エリア



釜めし 初音

- ① 室戸市室津 2616-1
- ② 0887-22-0290
- ③ 11:00~13:00 (土日祝 13:30)
- ④ 17:00~20:30
- ⑤ 不定休



金目鯛をさまざまな
味わい方で。

まるごと金目御膳

6,600円(税込)

室戸沖で獲れる金目鯛をまるごと使った料理。キンメの釜めし、刺身、たたき、煮付け、天ぷら、にぎり寿司、あら汁、茶碗蒸しまで揃います。キンメの照り焼きと旬の刺身、キンメのあら汁が付いた「室戸金目丼」や、魚の漬けがのっている「むろとジオ丼」、「ながれこ釜めし」など人気のメニューです。



金目鯛と旬の地魚が
コラポした海鮮丼。

室戸金目丼

1,700円(税込)~

室戸で水揚げされる新鮮な金目鯛の照り焼きに、旬の地魚 2 種類の刺身が入った海鮮丼。キンメから取った出汁をかけて熱いお茶漬、または、キンメの潮汁をいただくか、どちらかお好みの方をお選びいただけます。ボリューム満点の「天丼」や、自分で炙ったたたきを食べる「炙り御膳」、井の中がキンメ色の「キンメづくし丼」もあります。

室戸・東洋
エリア



ホテル 明星

- ① 室戸市室戸岬町 3883
- ② 0887-22-3232
- ③ 11:00~15:00 (OL14:00)
- ④ 17:00~19:30
- ⑤ 第1・3木曜(祝祭日の木は営業)





北川村「モネの庭」 マルモッタ

フランスの印象派の画家クロード・モネがこよなく愛したフランス・ジヴェルニーの庭をモデルに創られています。色とりどりの睡蓮とゆらめく水面、太鼓橋や藤棚、バラのアーチ、混ざり合う光と花の色…庭を散策すると、彼が描いていた風景をかきまみることができます。



- ① 安芸郡北川村野友甲1100
- ② 0887-32-1233
- ③ 9:00～17:00(最終入園時間 16:30)
- ④ 6月～10月の第1水曜日
12月1日～2月末日
- ⑤ 一般1,000円、小中学生500円



四季折々に
色とりどりの花々が咲く。



廃校を活用して 地元の魚が群れ泳ぐ水族館に。



むろと廃校水族館

廃校になった旧椎名小学校をリノベーションした水族館。学校の施設を上手く生かして、水槽などを配置。屋外プールや校舎内に設置した水槽には、地元の定置網にかかったウミガメや魚、サメなどが泳いでいます。ブリやサバ、シモクザメなどのぬいぐるみが当たるクジも人気。



- ① 室戸市室戸岬町533-2
- ② 0887-22-0815
- ③ 9:00～18:00
(10月～3月は9:00～17:00)
- ④ 無
- ⑤ 大人600円、子ども300円



かわいいイルカたちと
触れ合える体験施設。



室戸 ドルフィンセンター

かわいいイルカたちと間近にふれあうことができる体験型の施設。イルカとのふれあいは健康や美容、アニマルセラピーにも適していると言われ、餌やりやトレーナー体験、ドルフィンスイム体験などさまざまなプログラムを楽しむことができます。



- ① 室戸市室戸岬町字鯨浜6810-162
- ② 0887-22-1245
- ③ 10:00～17:00
- ④ 休水(10月～翌年3月まで)※水曜が祝日、冬休み、春休みの場合は営業
- ⑤ 大人500円、小人400円、餌やり体験600円、トレーナー体験2,000円など



安田川アユおどる 清流キャンプ場

2021年4月にリニューアルオープン。キャンプ場のすぐ横には清流「安田川」が流れ、春には桜や新緑、夏には川遊び、秋には紅葉など、豊富な自然が一年を通して楽しめます。コールマンパートナーフィールドとして、さまざまなプログラムも展開しています。



- ① 安芸郡安田町船倉500
- ② 0887-39-2266
- ③ 10:00～17:00(受付)
- ④ 火・水
- ⑤ キャンピ1棟16,000円(レギュラーシーズン)、キャンプサイト4,000円(1区画・電源あり)など



【おらんくの自慢の一品】とは

高知県東部地域では「ゆず」や「金目鯛」などといった高知県の大自然が生み出した地元（おらんく）の自慢の食材がたくさんあり、各店舗がその食材を使って工夫をこらしたメニューを提供しています。料理人が腕を振るって作る“おらんくの自慢の一品”をどうぞお召し上がりください。



高知東部食プロジェクト

高知県東部地域ならではの産品を使用した「食」を通じて、東部エリアおよび「食」に関する知名度を向上させることで、地域への誘客や周遊促進を図り交流人口の拡大、地域の活性化に貢献することを目的に立ち上げられたプロジェクトです。

プロジェクト内で連携を図り、シーズンや期間ごとにテーマを設けて、メニュー開発やキャンペーン等、PRを行っています。



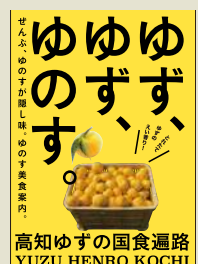
ずばらしい日々



ひがしこうちDEゆずラリー



あなたのシラない魚介
~スタンプラリー~



ゆずの国食遍路

お問い合わせ

高知東部食プロジェクト事務局

〒784-0001

高知県安芸市矢ノ丸1丁目4-40

(一社) 高知県東部観光協議会内

TEL:0887-34-0866(平日8:30~17:15)

Mail:tobukochi@vesta.ocn.ne.jp



2023(令和5)年3月発行 ※このパンフレットに掲載している情報は、2023年3月末時点のものです。