

ゆず香る  
ひがしこうちの  
おいしいグルメ。



香香

SHANSHAN-YUZU

柚子

グルメ



ひがしこうちの、香るごちそう。



Y U **ゆず** Z U

ゆのすは  
欠かせない  
調味料



江戸時代から続くゆずの歴史「ゆのす」の食文化にも注目！  
ゆずの生産で全国シェアの半分を占め、生産量日本一を誇る高知県。中でも県内1位の産地・県東部エリアの「ひがしこうち」(2市・4町・3村)はまさにゆずの王国だ！  
そんな「ひがしこうち」のゆず作りの歴史は長く、江戸時代までさかのぼる。キーパーソンは、現在の北川村出身の幕末の志士・中岡慎太郎。飢饉などにより被害を受けた山の農

民たちが塩を買っつこともできずに飢えていたところ、塩の代わりにと慎太郎が日陰でも育つゆず栽培を推奨。これがゆず産業の礎となった。  
本格的に栽培に取り組んだのは、高度成長期の1965年頃。農業や林業に山村の産業革命が起り、安定した収入となる農作物としてゆずに焦点が当たった。そして「ひがしこうち」北側に位置する馬路村が、ゆずの加工品に着手したことを契機に全国へとその名が広まることになる。

「ひがしこうち」のゆずを語るに外せないのが、ゆずを搾った100%天然の果汁「ゆのす」の存在。関西でゆずを料理に使う場合は外皮がほとんどだが、「ひがしこうち」ではこの「ゆのす」が常識。一家に一本は常備されているといい、お酢の代わりに、醤油と混ぜてポン酢として、鯉のタタキに…などさまざまな用途に使われる万能選手！まろやかな酸味、爽やかな香りと風味が料理の味わい

を一層豊かにしてくれる、名産地ならではの調味料だ。  
この「ゆのす」を中心に、ゆず皮やゆず胡椒を活かした、ゆず香るご当地料理「香香柚子」をご紹介します。  
店や宿ごとに多彩なメニューが揃っているのので、次ページからチェックを！

※農林水産省 平成30年産特産果樹生産動態等調査より

お話を伺ったのは…



中芸広域連合 保健福祉課 課長 濱渦隆司さん  
奈半利町・田野町・安田町・北川村・馬路村の広域行政を担う中芸広域連合に勤務。北川村役場在職時にはゆず振興に長年関わってきた。ひがしこうちのゆずのPRに尽力している。



馬路村農業協同組合 代表理事組合長 東谷望史さん  
馬路村のゆずを、栽培のみから加工品製造へと広げた立役者。全国のデパートの催事に商品を持ち込み、馬路村ブランドをPR。今もかわらず新商品を生み出す。



北川村「中岡慎太郎館」前にある銅像。北川村にゆず栽培を根づかせた人物



高知のゆず×海幸・山幸  
地産地消の香るグルメ。

ひがしこうちの料理には欠かせないゆのす(ゆず果汁)をはじめ、ゆず胡椒やゆずの皮を使ったバリエーション豊富な料理をご紹介します！  
清々しく、爽やかなゆずの魅力にどっぷりはまれます。



ひがしこうちは、ココです

SHANSHAN-YUZU 01

東洋町

旬鮮魚菜 ふくちゃん

魚介を中心に、郷土料理を提供する居酒屋で4種のゆず料理がお目見え！鯉のたたきはゆのす入りの特製ダレをかけて、刺身には青ゆずの皮を散らして清々しい香りをプラス。塩焼きはゆず胡椒、とり天はさっぱりとゆのすをつけて味わえる。

☎0887-23-9003 西安芸郡東洋町大字河内1117-13 開18時~21時30分(LO21時) 休日・月 10台



特産のぼんかん農家「フクちゃんFARM」のオーナーが経営する



ゆのす×鯉  
ふくちゃんの「鯉のたたき」1500円(2人前~)  
ゆのすが入った自家製ダレをかけて文字通りカツオを「たたく」 ※要予約



青ゆずの皮×刺身  
刺身の柚子皮散らし 約2000円(時価)  
※8月~10月限定  
自社園で採れた青ゆずを使用。刺身は鯉やグレ、イカなどその日の旬のものが並ぶ



ゆず胡椒×土佐はちきん地鶏  
土佐はちきん地鶏の塩焼き柚子胡椒のせ 1280円  
脂質が少なく適度な噛み応えがある「土佐はちきん地鶏」に、自家製ゆず胡椒をトッピング



ゆのす×土佐はちきん地鶏  
土佐はちきん地鶏天 800円  
下味に室戸海洋深層水塩を使用。隠し味にポン酢を加えたゆのすで

「ゆのすやゆず胡椒、青ゆず…」  
ゆずの魅力が詰まりました！



料理長 小野一浩さん



営業企画統括部長  
田村拓さん

SHANSHAN-YUZU  
**05**

室戸市

**ホテル明星**

室戸岬にある全室オーシャンビューの宿。人気の御膳では、3種類の地魚を自分で網焼きにし、ゆのす、室戸海洋深層水塩、醤油の3つのタレで味わえる。鮮魚の表面にゆのすを塗ってから炙るのもいい。

☎0887-22-3232 個室市室戸岬町3883  
☎ランチ11時～LO14時、ディナー17時～LO19時30分 休木(祝日の場合は営業) ㊤30台

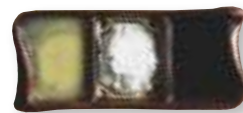
「魚介×ゆのすの食べ方は  
旨みを引き出す地元流！」



**ゆのす×地魚**

**新鮮地魚炙り御膳 1900円**

田村さん自ら目利きして入札した地魚が3種。魚種は日により異なる



この日は金目鯛、ハガツオ、カンパチ。新鮮なので炙る程度でいい

ロビーや食事処は、雄大な太平洋を眺める絶好のロケーション



**ゆのす×刺身&バラ寿司&伊勢海老鍋、果実×グラタンなど**



ゆのすを入れた海鮮バラ寿司、ゆず薫グラタン、伊勢海老鍋と造りはゆのすを入れたボン酢で味わえる

SHANSHAN-YUZU  
**06**

奈半利町

**ホテルなはり**

第26番札所の金剛頂寺と27番札所の神峯寺の間の遍路宿。レストランでは辛みの効いたゆず胡椒を使ったラーメンとトンボローを。宿泊プランなら、多種多彩のゆず料理を豪華な舟盛りで味わえる「大漁舟盛プラン」がおすすめ!

☎0887-38-5111 個室芸都奈半利町乙593-1 ㊤ランチ11時～14時30分 (LO14時)、ディナー17時～21時30分 (LO21時) 休水 ㊤30台

「風味と香りが格段に違う! 実生のゆのすを使っています」  
※実生とは種子から生長したゆのすのこと。挿し木苗より栽培に時間がかかる。



料理長 公文忠仁さん

ホテルに備わりの内風呂と露天風呂あり(日帰り利用可)



**宿泊プラン**

**大漁舟盛プラン**

1泊2食付1室2名利用時の大人1名料金  
伊勢エビ鍋(10月～3月)  
**2万5000円～3万円**  
流れ子(トコブシ)の蒸し焼き(4月～8月)  
**2万2000円～2万7000円**  
要予約(5日前迄)



11月～12月限定で、地酒を注文した場合はゆずおちょこをサービス

**ゆず胡椒×ゆず豚**

**ピリ辛柚子トンボロー 1400円**



地産ブランド豚・ゆず豚で作る角煮。ソースに北川村のゆず胡椒を使用

**ゆず胡椒&ゆのす×ラーメン**

**ゆずこしょうらーめん 720円**

レストランで人気1位の醤油ラーメンにゆず胡椒やゆのすをお好みで

「あつさり醤油スープに  
ゆず胡椒の辛みと風味が抜群!」



チーフ  
浜田真一さん

SHANSHAN-YUZU  
**02**

室戸市

**料亭 花月**

大正14(1925)年創業、現在3代目が腕ふるう食事処。室戸沖で水揚げされた魚介類が味わえる。中でも3種の井&ちらしは、ゆのすが入った爽やかな酢飯を使い、上には高知産魚介がふんだんに。

☎0887-22-0115 個室市室津2586 ㊤11時～LO13時30分、17時～LO19時30分※時短営業中 休不定 ㊤10台

**ゆのす×地魚**

**金目ちらし 1900円**

室戸の金目鯛を中心に、全7種の魚介がのる ※金目鯛以外の魚種は日により異なる



主人自ら室津港に向き、仕入れた魚介を提供する



「昔から酢飯はゆのす入り  
香りがよく魚介にも合います」



3代目主人  
山村邦夫さん

**ゆのす×地魚**

**海鮮ゆず井(海鮮ちらし) 1900円**

8種の室戸&高知産の魚介がふんだんに。 ※魚種は日により異なる

**ゆのす×地魚**

**マグロちらし 2100円**

高知・宿毛産の本マグロがどっさり入る ※マグロ以外の魚種は日により異なる



香香  
SHANSHAN-YUZU  
柚子

SHANSHAN-YUZU  
**03**

室戸市

**MUROTO base 55**

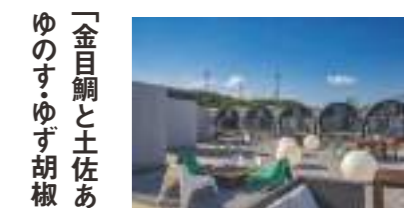
2020年2月にオープンしたグランピング施設。屋外BBQエリアで味わう夕食は、金目鯛の水炊きと金目鯛の干物にゆのす入りボン酢を付けて。土佐あかうしの炭火焼には刺激のあるゆず胡椒がアクセントに。

☎0887-98-7011 個室市室津2836-2 ㊤15台

金目鯛と土佐あかうしは炭火焼に、ジュシーに焼き上げる



代表  
黒岩辰徳さん



コンテナハウスが8棟、ドーム型客室4棟。シャワー・トイレは共同

**宿泊プラン**

**金目鯛鍋&土佐あかうし、金目鯛干物BBQ欲ばりプラン土佐柚子を添えて**

1泊2食付1室2名利用時の大人1名料金  
**1万8000円**  
要予約(2日前迄) ※2名～

**ゆのす×金目鯛**

**ゆず胡椒×土佐あかうし**

夕食は金目鯛の水炊き、金目鯛の干物、土佐あかうし、炭ウインナー、サラダ、雑炊セット



SHANSHAN-YUZU  
**04**

室戸市

**吉良川魚処 玄**

魚介と備長炭を使った料理が自慢の居酒屋さんに、室戸産金目鯛の鍋が登場。旨みが十分に染み出した鍋出汁に好みの量のゆのすを加えて鍋つゆに。すっきりした味わいが、旨みの濃い金目鯛と相性抜群。

☎080-2999-5948 個室市吉良川甲2221 ㊤18時～22時 (LO21時30分) 休日 ㊤5台



01. 鍋出汁は昆布のみ。ゆのすのほか、ボン酢などを入れてもOK 02. 地元客で賑わう居酒屋分

「心地好い酸味と少しの苦みで大人テイストに仕上げました」



代表取締役 小松 哲也さん

SHANSHAN-YUZU 10

安芸市 安芸グループふあーむ

高知県産の食材を使ったシャーベットを製造販売。人気のゆずシャーベットは、香りと風味がおいしい「実生」のゆのす、自家製ゆずピールジャムを混ぜ込んだもの。ゆず皮のほろ苦さが効いている。

☎0887-35-2620 安芸市穴内乙685-2 9時～17時30分(LO17時) 休年末年始6日間 6台



ゆのす×ゆずピールジャム×シャーベット

ゆずシャーベット 直営店舗販売  
シングルコーン260円、ダブルコーン330円、カップ300円



ゆずジャム×白餡 大判焼き ゆず餡 1個180円(予定)

「ゆずジャム×白餡の特製大判焼きは自信作♪」



責任者 伊東美鈴さん

SHANSHAN-YUZU 東洋町

海の駅 東洋町

地元鮮魚や農産物などを販売する海の駅で、2022年4月頃から大判焼きが新登場! 地元和菓子店とコラボしたゆずジャム入りの餡が詰まり、さっぱりとした風味がたまらない。

☎0887-23-9955 安芸郡東洋町大字白浜88-1 9時～17時(LO15時) 休元旦 45台

香香 柚子 Sweets

ゆのすや、ゆずジャムなどを使った3つの手作りスイーツがラインナップ! 甘さの中にもすっきりとしたゆずの風味がベストマッチ♪



ゆずジャム&ゆのす×フレンチトースト

香香柚子スイーツ 完熟マンゴーたっぷりフレンチトースト 1700円

※ランチタイム(11時～15時)は提供不可



店長 嶋本智子さん

「ゆず風味のフレンチトーストを自慢のマンゴーと一緒にどうぞ!」

SHANSHAN-YUZU 09

安芸市 MERRY GARDEN

植物と果物の複合ショップにあるカフェでは、ゆずジャムとココナツミルクに漬けたフレンチトーストが初お見え! ゆずジャムの酸味と甘みに加え、自社農園の完熟マンゴーの濃厚な味わいが◎。

☎0887-32-0650 安芸市川北甲6951 9時～17時(LO16時30分) 休火 40台(10月～12月頃は約20台)

SHANSHAN-YUZU 07

芸西村 ロイヤルホテル土佐

太平洋を一望できる高台に建つ温泉ホテルで、3種のゆず料理が誕生した。ゆのす入り醤油出汁を用いた鯛めしはランチで! 宿泊プランならゆのすを使ったバーニャカウダと、ゆず皮入りシャモ鍋の2種。

☎0887-33-4511 安芸郡芸西村西分甲2995 9時30分～14時(LO13時30分)、ディナー18時～21時(LO20時30分) 休不定(設備点検の休みあり) 200台



温泉露天風呂が名物。1階のカフェは、ノマドワークにも最適



北川村モネの庭マルモッタンをイメージした造りや、四万十ホークの生妻鍋などのコース

ゆのす×地魚  
ゆのす&ゆず皮×バーニャカウダ

【柚子東風～YUZUKOCHI～コース】土佐あかうしとあわびを味わう柚子香る土佐風バーニャカウダに舌鼓♪

1泊2食付1室2名利用時の大人1名料金 1万9800円～2万9700円

※要予約(3日前迄)、春・夏限定 ※1日20食限定(客室やレストラン状況により変動あり)



ゆのすとゆずの皮が入ったバーニャカウダ。土佐あかうしやあわび、野菜と一緒に

ゆず醤油出汁×鯛  
柚子鯛めし定食 1500円

※1日10食限定

愛媛県出身の芝さんが、宇和島名物の鯛めしにゆずをプラスしたアレンジ料理を考案

通販もできる! ゆずみやげ

馬路村

馬路村ふるさとセンター まかいちよって家

特産品販売ではゆずの加工品をメインに、魚梁瀬杉の木芸品などが揃う。観光案内コーナーのほか、旧魚梁瀬森林鉄道の写真や資料も展示。

☎0887-44-2333 安芸郡馬路村馬路382-1 9時～17時 休年末年始 5台



馬路村農協 組合長(ゆずぼん酢) 360ml 680円

馬路村の5本目のぼん酢は、本鯉や宗田鯉、椎茸、昆布などこだわりの出汁を効かせた一品。奥深いコクが魅力。



まるごとゆず 寿司酢 200ml 450円

砂糖とゆず果汁、出汁、食塩のみで作ったシンプルな寿司酢。炊きたてご飯に混ぜるだけで、ゆず香る寿司飯に。



ごっくん馬路村 180ml 120円

「自分の子どもに飲ませたいジュース」がコンセプト。30年を超えるロングセラー商品で、ゆず果汁と蜂蜜、水だけ。



ゆずこしょう 52g 500円

材料は青ゆず皮と青唐辛子と塩のみ。すりつぶし方にもこだわり、つぶつぶ食感を残す。料理に入れるとアクセントに。

SHANSHAN-YUZU 08

馬路村

うまじ温泉

温泉施設内にあるレストランでは、山・川の幸が満載の料理が好評。中でも郷土の味・田舎寿司には、「実生」のゆのすを効かせた酢飯にミョウガや筍、こんにゃくなど、多彩な6種のネタがのる。

☎0887-44-2026 安芸郡馬路村馬路3564-1 11時～14時(LO13時45分)、17時～21時(LO20時30分) 休なし 30台

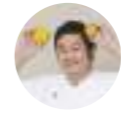


従業員 上利 紗和さん



浴室からは安田川や馬路の山が眺められる。宿泊施設もあり

「手軽なランチと鍋、会席3種の料理を創作しました!」



和食厨房スタッフ 芝 誠司さん



ゆず皮×奈半利味噌×ごめんケンカシャモ

奈半利味噌を鍋出汁に入れて風味を効かせる。ゆず皮

生の鯛の身を、生卵と混ぜた特製ゆず醤油出汁で漬けてご飯の上に



ゆず醤油出汁×鯛  
柚子鯛めし定食 1500円

※1日10食限定



愛媛県出身の芝さんが、宇和島名物の鯛めしにゆずをプラスしたアレンジ料理を考案

ゆのす×山・川の幸

田舎寿司 1480円 (あめご寿司付き※夏は鮎に変更)

調理に30分～40分かかかるため、事前予約がおすすめ。右は4～5人前



# ひがしこうち広域MAP



## 馬路村MAP



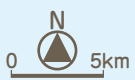
## 東洋町MAP



## 室戸市MAP



香香  
SHANSHAN-YUZU  
柚子  
ひがしこうち  
Map



お問い合わせ  
一般社団法人 高知県東部観光協議会  
〒784-0001 高知県安芸市矢ノ丸1丁目4-40  
TEL. 0887-34-0866 (8:30~17:15 土日祝日は休業)  
Mail:tobukochi@vesta.ocn.ne.jp  
ひがしこうち 検索 <https://higashi-kochi.jp/>

Instagramは  
HPはこちら! / はこちら! /




※このパンフレットに掲載している情報は、特に表記がない場合、2022年2月28日時点での有効な情報です。情報は変更となる場合がございますので、最新の情報や詳細については各施設へお問い合わせください。※本媒体の掲載金額は、消費税8%または10%を含む総額表記となっております。※掲載の宿泊プランは1泊2食付2名1室料金、入湯税は別途必要な場合があります。お申し込みは各宿泊施設へ。