

おいしい
しあわせ



nankoku グルメガイド

gourmet guide



なんこくし
高知県南国市



からだにうれしい
栄養いっぱいのパワー食材がとれる



カリウム / マントシアニン

小なす

高知は小なすの生産量日本一！南国市の小なすは県の在来種で、ふっくらと丸みを帯びて、果肉が詰まっているため、しっとりとした上品な食感です。丸ごとの漬け物や含め煮、天ぷら等にオススメです。



まほろば
トマト

日照量が多い南国市で大切に育てられた、赤みが強く甘みとコクがギュッとつまつた南国市ブランドのトマト。

ヒタミンA / ヒタミンC

秋に採れる全国的にも珍しい筍。その名の通り切り口が四角く、シャキシャキの食感。煮物や炒め物、炊き込みご飯や和え物、中華料理にもオススメ。



しょうちく

四方竹

カリウム / 食物繊維

カリウム / ジンゲロン

新生姜



高知はしょうが生産日本一。中でも、伝統のハウス栽培で日本一収穫の早い南国市の新しょうがは、色白で肉質も軟らかく爽やかな香りとマイルドな辛みが自慢。



ヒタミンC / ヒタミンA

パプリカ

国内でも栽培が珍しいパプリカ。南国市では、生育環境や必要成分を機械管理して、最高の条件で育てています。肉厚でハリのある食感で、甘みが強く生でもポリポリ食べられます。



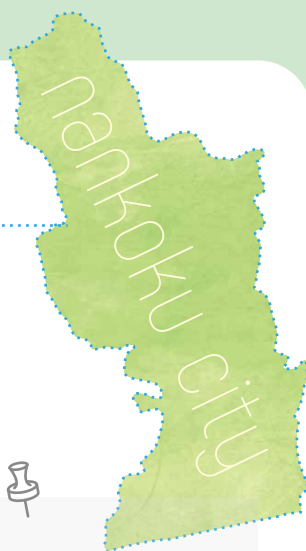
ヒタミンA / ヒタミンC

大葉

かつおのたたきやちりめん井など、高知特産の食を引き立たせる名脇役である大葉。県内のおよそ6割が南国市から出荷。高い香りはもちろん、緑が濃くてみずみずしいハリとツヤがあります。

年中

おいしい 南国市



ビタミンA/ビタミンC



ししとう

国産ししとうの約4割が高知県産。
南国市は県内トップの作付面積と
生産量を誇っており、日本一の産
地です。

ごめん ケンカシャモ

南国市産「ごめんケンカシャモ」は龍
馬が食べていた頃と同じ、昔ながら
の100%純血種。全国的にも珍し
いこの鶏はうまみも濃く、肉質がし
っかりしており歯ごたえ抜群。

ビタミンA/たんぱく質低脂肪



Contents

🏠 モーニング	03
🏠 ランチ	05
🏠 夜ごはん	10
🏠 高知グルメ	13
🏠 パン・テイクアウト	15
🏠 スイーツ	17
🏠 こどもといっしょ	19
🏠 ボリュームに満足	21
🏠 ごめんケンカシャモ	23
🛍️ お土産紹介	27
📍 グルメガイドマップ	29

モーニング



モーニングセットは4種類。いろいろな種類のパンを食べたい方には玄米・ぶどう・バケットが食べられる三種のパンセットがおすすめ。他にもトーストセット、ホットサンドセットがあります。ご飯が食べたいという方には、赤岡三浦屋のちりめん丼セットもあります。すべてドリンク付。



ライフスタイル ショップ&ダイニング COMO

☎ 088-821-7766

📍 南国市廿枝1156

🕒 モーニング8:00~11:00 (OS.)

ランチ11:30~15:00 (OS.)

📅 月曜日 (祝日の場合は翌火曜日)

🅑 有

MAP P30 B-2 01



モーニングセット (ドリンク付) A・三種のパン ￥700



モーニングセット ￥650

野菜たっぷりの半熟卵入りサラダと天然酵母のパンのセット。トッピングは手づくりブルーベリージャムか、はちみつシナモンのどちらか選べます。ドリンクメニューも豊富でアレンジコーヒーなど50種類以上もあり、その中からお好きなものを。



C モーニング (胚芽入トースト) ￥650

南国バイパス沿いにあるカフェ。モーニングはA厚切りトースト、Bクロワッサンサンド・ぶどうパン、C胚芽トーストの3種類 (スープ、サラダ、ゆで卵、フルーツ付き)。ウイルス対策として、店内のガラスは特殊加工をし、抗菌スプレーも置いてあります。

ログ・カフェ コットンタイム

☎ 088-862-3312

📍 南国市国分579

🕒 8:00~15:00

※モーニングは11:30迄

📅 日曜日 🅑 有

MAP P30 B-2 02



CAFÉ OLESON (オルソン)

☎ 088-863-2134

📍 南国市篠原43

🕒 8:00~21:00、土・日曜11:00~21:00

(OS.20:30)

📅 火曜日、第1水曜日 🅑 30台

MAP P29 03



モーニング



ビッグモーニング ￥600 (味噌汁・コーヒー付)
その他のセット▶トースト、ホットサンド 各¥550、おにぎり ¥600

JA高知県南国市地区女性部の地域交流の場として始まった、セルフスタイルの食堂。女性部の皆さんが笑顔で迎えてくれます。モーニングは各セットすべて味噌汁、コーヒー付き。副菜、デザートは日によって変わります。

あぐり食堂 ほっと

☎ 088-864-3600

📍 南国市上野田320-1
(JA高知県 南国営農経済センター内)

🕒 8:00~14:00 (OS.13:30)

※モーニングは10:30迄

📅 火曜日、年末年始、都合により
臨時休業有 📍 有

MAP P30 C-3 04



チーズトーストセット (ドリンク付) ￥780

地域の方々に長年愛されている喫茶店。ふわっともちもちのトーストに、チーズのまろやかな味わいとマーマレードの上品な甘味がマッチした「チーズトースト」をはじめ、サンドイッチやカレーライスなど種類豊富なモーニングが人気です。事前予約で貸切の宴会コースも承っています。

リモージュ

☎ 088-863-6450

📍 南国市大堀甲1615-3-1F

🕒 7:30~12:00

📅 月曜日 (祝日は営業)

📍 有

MAP P29 05



洋風と和風から選ぶモーニングセットは、これこそモーニングというベーシックな内容。どちらにも高知産野菜のサラダがついています。洋風セットの食パンは、地元フォンティヌのもの。注文方法は、券売機からチケット購入するスタイルです。

道の駅南国

レストラン風良里 (ふらり)

☎ 088-880-8112 (代)

📍 南国市左右山102-1

🕒 平日9:00~16:00 (OS.15:30)、

土・日曜、祝日9:00~17:00 (OS.16:30)

※モーニングは11:00迄

📅 火曜日 (祝日・GW・盆期間は営業)、年末年始
水曜不定休の場合あり (HP記載) 📍 127台

MAP P30 B-2 06



モーニングセット 洋風 ￥650

モーニングセット 和風 ￥650



スペシャルプレート ¥2,200

古民家を改修したアジアな雰囲気の中で、地元高知のお野菜をたっぷり使った約12種類のスパイス料理(カレー)を、単独or混ぜ合わせて食べていただくスペシャルプレートは、いろんな味が楽しめるカレーです。



アジアランチ ¥1300

田園にたたずむ、アジアムード満点の食堂。人気メニューは、ワンプレートの中にアジア各国の味を盛り込んだアジアランチ。地場野菜をたっぷり使った日替り歩屋ランチも要チェックです。

錆と煤(さびとすす) 南国本店

MAP P30 C-3 07

☎ 088-855-9393

📍 南国市立田632-19

🕒 11:30~15:30

🕒 不定休 P 10台



アジア食堂 歩屋(ほや)

MAP P30 B-2 08

☎ 088-864-2280

📍 南国市岡豊町江村杉尾丸字47

🕒 11:00~15:00(OS.14:30)

🕒 月・火曜日 P 10台



南国IC近くにあるお酒落で居心地のいい喫茶店。ライスとサラダ、ドリンクが付いたセットメニューが人気。おすすめは、チキンパケットとチーズたっぷりのグラタンがセットになった「sumicaセット」。ちょっとひと息つきたいという方におすすめのお店です。

sumica セット ¥1,180

sumica

☎ 088-855-6147

📍 南国市左右山137-12

🕒 平日8:00~OS.14:00

(ランチ11:30~OS.14:00)

土曜8:00~OS.15:30

🕒 日曜日・祝日他 ※臨時休業あり

Instagram要確認 P 有

MAP P30 B-2 09



酢鶏定食 ¥860

南国市役所内の食堂の定食も要チェック!冷凍食品を一切使わず、全て手作り。南国市で採れたものや、高知県産米を使用するなど、地産地消に努めています。ボリューム満点でコストも良い庁内食堂。一般の方もお気軽にご利用ください。

南国市役所庁内食堂(一般の方もご利用可)

☎ 088-863-3661

📍 南国市大浦甲2301

(南国市役所2階)

🕒 8:30~17:15(ランチOS.14:30)

🕒 土・日曜日・祝日・年末年始

🕒 有 ※市役所駐車場をご利用ください。

MAP P29 10





日替りランチ ¥830 (+¥100でコーヒー付)

県産野菜をふんだんに使う地産地消の「高知で元気PLUS店」認定。日替りランチ(月・火・水曜のみ)は曜日ごとにメインが変わります。月・水曜は魚、火曜は肉など。煮物や和え物、サラダなど付いてバランスも◎。モーニングも種類が多くおすすめです。

喫茶 HAMADA

☎ 088-864-4666

📍 南国市大楠甲1219-12

🕒 月～水6:30～17:00

🕒 金～日、祝日6:30～12:00

📅 木曜日

🅑 フレンド幼稚園西、なはり線高架下
橋脚ナンバー67～68の間4台

MAP P29 11



野菜料理バイキング(デザート・ドリンク付) ¥1,300

月1回のみの営業で、地元農家の女性グループが切り盛り。手作り野菜料理がメインのバイキングで、15～20品目の食べ放題を楽しめます。60分間の入れ替え制で、中学生以上1,300円・小学生800円・幼児500円・3歳未満無料。

農家レストランまほろば畑

☎ 088-880-6559

📍 南国市左右山102-1道の駅南国風良里

🕒 月1回(火曜日)

①10:50 ②12:00 ③13:10

3部制の総入れ替え方式

🅑 有 📍 南国市農林水産課

※営業日については事前にご確認を(南国市HP参照)

MAP P30 B-2 12



畑のビュッフェランチ ¥2,000～

ロス野菜ゼロ宣言を掲げ、季節の野菜と季節を感じるお料理を提供させていただいており、南国野菜を中心に肉、お魚、トマトカレーからメインを選んでいただくビュッフェスタイルとなっております。

畑の食堂 Copan (コパン)

☎ 088-819-1272

📍 南国市下末松126-1

🕒 10:30～14:00(ランチタイム)

📅 毎週水曜日・第1火曜日(不定休有)

🅑 100台

MAP P30 B-2 13



石焼きビビンバセット(昼のみ) ¥1,930

韓流テイストにリノベーションした古民家で、本場の味を楽しむ人気韓国料理店。熱々を味わう石焼きビビンバは、コチュジャンを加えてお好みの辛さにできます。おかずやキムチ、デザートはバイキング形式で。飲み物も付いて大満足です。

韓国料理とキムチの店 景福宮 (キョンボックン)

☎ 088-855-6735

📍 南国市上末松316

🕒 ランチ/11:30～16:00 (OS.15:00)

🕒 ディナー/17:00～22:00

(OS.21:00)※金土のみ

📅 水曜日 🅑 有

MAP P30 C-2 14



麵 ランチ



パイカー麺

上質な軟骨付豚バラ肉を特製ダレで、2日間じっくり煮込んだパイカー麺が人気。定番の味千ラーメンを始め、セットメニューや中華メニューも充実しており、家族連れのお客様にもおすすめのお店です！

味千拉麺 南国店

☎ 088-863-1131

📍 南国市大桶甲 1450-1

🕒 11:00~15:00 (OS. 14:30)

🕒 17:30~22:00 (OS. 21:30)

📅 火曜日

🅑 18台

MAP P29 15



季節により、配合を変えて作る自家製のそば粉を100%使用した十割そばが自慢。もちもちとした食感に、しっかりとした喉越しが好評の「もりそば」を始め、とろろをふんだんに使用した「山かけぶっかけ」も人気。かき揚げなどのトッピングも充実しています。

もりそば (並) ¥450



土佐まほろそば

MAP P30 B-2 16

☎ 088-862-2558

📍 南国市久礼田 117

🕒 11:00~14:00

📅 無休 🅑 有



高知県民にお馴染みのラーメンチェーン店。おすすめはもちろん、豚太郎発祥の「みそカツラーメン」。ニンニクの効いたみそラーメンに、揚げたての自家製トンカツをトッピング。サクサクのトンカツがスープと絡んで絶妙のおいしさです。

豚太郎 南国バイパス店

☎ 088-863-3964

📍 南国市明見 963-1

🕒 11:00~21:30

(15:00~17:00 休憩の場合あり)

📅 木曜日

🅑 有

MAP P29 17



みそカツラーメン ¥1,020



パスタランチセット ￥880

本日のパスタ+サラダ+スープ+ (パン or ライス or デザート)

トラットリアの名前通り、気軽に家庭料理を味わえるお店。本日のパスタには、季節の野菜を使用、ソースはトマト、クリーム、ペペロンチーノから選択できます。(パスタ単品710円)。その他、日替り弁当やからあげセットも人気です。

トラットリア ToTo (トト)

☎ 088-864-5248

📍 南国市廿枝1170

🕒 7:00~14:30 (OS.14:00)、
18:00~21:00 (OS.20:30)

📅 月曜日・木曜日の夜 📍 有

MAP P30 B-2 18



スパイスカレー+キーマカレーのトッピング

￥800+300

「キーマカレー」900円など4種類のカレーが揃う専門店。「スパイスカレー」は18種類のスパイスを使用し、ガツンと辛みが追いかけてくる本格派です。煮卵などのトッピングもあります。テイクアウトOK。

HACHIYAカレー

☎ 088-863-2885

📍 南国市大樋甲1445

🕒 10:00~17:00 (店内飲食15:00迄)
テイクアウト受付10:00~17:00
(引取り18:00迄)

📅 不定休 📍 P4台

MAP P29 19



パスタセット ￥2,150

一般的なスパゲッティの太さは1.7mmに対して当店は2mmを使用。歯切れの良さとモチモチ食感が特徴です。味のしっかりとしたソースと相性が良いので、ガーリックソースや和風パスタはもちろん、トマトソースやクリームソースもおすすめです。

CAFÉ & PASTA パスタはっとりくん

☎ 088-862-0573

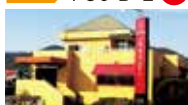
📍 南国市岡豊町笠ノ川11-1

🕒 11:00~15:30 (OS.15:00)のみ

※夜は現在営業していません

📅 木曜日、第2・4水曜日 📍 P20台

MAP P30 B-2 20



日替わりランチ ￥900 (+¥100でドリンク付)

その日仕入れる新鮮食材でメニューが決まる日替わりランチ。料理長自ら釣った魚が使われることもある本場の「日替わり」で、飽きのこないオススメランチです。夜の部の定番メニューとして好評の「合鴨の土佐煮」も小鉢に付けてきます。

キッチン 葉月

☎ 088-821-7983

📍 南国市大樋甲1483-3山中ハイツ105

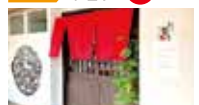
🕒 モーニング7:00~11:00

ランチ11:00~14:00

夜の部18:00~23:00 (OS.22:30)

📅 無休 📍 P3台

MAP P29 21





うな井 (上) ¥3,900

県内屈指の人気を誇るうなぎ料理専門店。注文を受けてから、生から炭火でじっくり焼いた蒲焼きは、香ばしくてカリッとしています。契約栽培のふっくらコシヒカリが蒲焼きとタレの味わいを引き立てます。



むな重御膳 ¥3,980

定番のうな重は、パリパリの皮目に、身はふっくらで、程よく甘いこだわりのタレが自慢。仁淀川産の山椒の上品な香りが、さらにおいしさを引き立てます。テイクアウトも可能な「うな重弁当」(3,400円)や、うなぎを出汁巻きで包んだ「う巻き」(1,180円)も好評です。

炭火烧・うなぎ料理 かいだ屋

☎ 088-865-3740

📍 南国市浜改田1330-3

🕒 11:00~14:30

🕒 16:30~19:00(OS.18:30)

(土日は11:00~売切れ終了)

📅 月・火曜日、土用の丑の日

📅 30台

MAP P30 B-4 22



鰻料理 むなざん

☎ 088-874-3761

📍 南国市大堀乙1082-3

🕒 11:00~20:00(OS.19:30)

📅 無休 📅 有

MAP P29 23



熟成させた上質な手切りの黒毛和牛と秘伝のタレが自慢の高知元祖焼肉専門店。たくさんの種類を楽しむ韓流スタイルのランチが好評。お一人様につき、小鉢4品・ごはん・サラダ・スープ・韓国風茶碗蒸し・ドリンクが付きます。また、ごはんは、注文を受けてから一つ一つ炊き上げた炊き立てを提供しています。これは南国店だけ!

天下味 南国店

☎ 0120-45-9237

📍 南国市大堀甲2526-1

🕒 11:30~15:00、

🕒 17:00~23:00(OS.22:00)

📅 火曜日

📅 有

MAP P29 24



大盛焼肉ランチ ¥1,881



刺身五種盛り合せ ￥2,800

旬の食材をはじめ、毎日新鮮な魚介類を仕入れています。豪快に盛り付けられた刺身と生わさが添えられた、刺身五種盛りは注文の価値あり!! 四季に合わせた土佐の地酒も取り揃えています。



土佐あかうしの牛タタキ ￥1,200

脂身がほどよく入り、旨みのある赤身肉が特徴の「土佐あかうし」を使った牛タタキ。ゆずたっぷりの特製ポン酢と薬味で食べる、みなみ家一番人気の一品です。他にも、鯖の炙り寿司もイチオン。店内は個室もあり、ゆったりできます。

サカノミサキ

☎ 088-856-5211

📍 南国市大楠甲1626 トラキヤビル1F南

🕒 11:30~14:00(月~木曜 OS.13:30)、
17:30~深夜

📅 日曜日(月曜祝日の場合営業、月曜休み)

🅑 有

MAP P29 25



みなみ家

☎ 088-863-6693

📍 南国市後免町260-5

🕒 17:30~23:00(OS.22:30)

📅 水曜日・第3日曜日

🅑 有

MAP P29 26



鴨茄子白味噌グラタン ￥980

赤坂の割烹で修行した料理長が作る、旬の食材をふんだんに使った色彩豊かな品々を楽しめます。オススメは、土佐煮にした合鴨と生クリームで仕上げた「鴨茄子白味噌グラタン」。その他、値段や食べたい食材など、要望によって臨機応変に対応してくれます。



関西風お好み焼き ￥700~

関西風と広島風、2タイプのお好み焼きからセレクトを。多彩なトッピングから、好みのものを加えることもできます。牛すじ煮込みなど、ビールに合う単品も充実。店内奥にはゆったりした座敷もあります。

キッチン 葉月

☎ 088-821-7983

📍 南国市大楠甲1483-3山中ハイツ1105

🕒 モーニング7:00~11:00

ランチ11:00~14:00

夜の部18:00~23:00(OS.22:30)

📅 無休 🅑 3台

MAP P29 21



お好み焼き Begin (びぎん)

☎ 088-863-1166

📍 南国市大楠甲2325-4

🕒 11:00~14:00・17:00~21:00

※OS.は閉店30分前

📅 月曜日・第1・3火曜日 🅑 有

MAP P29 27





マルゲリータ
¥1,045

昼も夜も充実のメニュー。石窯で焼く本格派のピザは、サククリと焼き上げたクリスピータイプ。8種類から選ぶことができます。その他、パスタ10種、グラタン3種、週替り肉料理から選べて、全てサラダ・スープ付き。

イタリア家庭料理 ナポリの風

☎ 088-865-0380

📍 南国市浜改田888-3

🕒 11:30~21:30(OS.21:00)

※ランチは15:00迄・日曜、祝日もOK、週替り肉料理は平日のみ、ピザランチは月~土曜日のみ。

📞 無休 P 28台

MAP P30 B-4 28



和牛コース ¥5,000

鉄板焼きコースが好評のステーキハウス。イチ押しは和牛コース。和牛ステーキと日替りオードブル、サラダ、スープ、ガーリックライスか白飯、デザートなど盛りだくさん。その他お手頃な牛筋カレー1,000円(テイクアウト可)も人気です。※2024年からメニュー変更予定

ステーキハウス アラプランチャ幸(こう)

☎ 088-864-2207

📍 南国市後免町3-4-14

🕒 11:30~14:00・17:30~20:30

📞 月・火曜日 P 有

MAP P29 29



落ち着いた雰囲気の魅力の店内。鮮度の高い旬の魚をふんだんに使用し、ピリッとコクのあるこだわりのタレにからめていただく「海鮮ユッケ」をはじめ、ジュシーなごぼうをカラッと揚げた「ごぼうカリカリ」など、素材にこだわった創作料理も豊富です。

TOSAMON ダイニング べんべん

☎ 088-863-6855

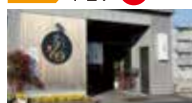
📍 南国市大楠乙1024

(サニーアクシス南駐車場隣)

🕒 17:00~24:00 📞 月・火曜日

📞 有 ※宴会80人OK

MAP P29 30



海鮮ユッケ ¥968

ごぼうカリカリ ¥500



昔ながらの中華そばセット ￥1,280

まるで森の中に佇んでいるようなレストラン。和洋中の豊富なメニューの中でも、専門店より美味しいと人気のラーメン。鶏の焼きガラスープから出るコクのある味わいが懐かしさを感じます。家族連れが利用しやすいのも人気の理由。

レストラン ネレウス

☎ 088-863-0404

📍 南国市大楠乙854-1

🕒 11:00～21:30 (OS.21:00)

📅 休 無休 📅 P 45台

MAP P30 C-3 31



油淋鶏定食 ￥1,080

本場のコックが作る、本格的な中華料理が楽しめます。人気の「油淋鶏定食」は程良い辛味のタレに、パリッとジューシーな鶏肉の食感が合わさり絶品。プラス100円でスープをお好みのラーメンに変更可。リーズナブルでボリューム満点!家族連れにおすすめです!

台湾料理 美味館 (おいしいかん) ※ながおか温泉施設内

☎ 088-863-8889

📍 南国市下末松106 (ながおか温泉施設内)

🕒 昼 11:00～15:00 (OS.14:30)

夜 17:00～21:30 (OS.21:00)

📅 第2水曜日 (ながおか温泉の休館日)

📅 P 有

MAP P30 B-2 32



中華そば ￥750

徳島出身の店主が作る看板メニューの「中華そば」は、まさに徳島の味。豚骨ベースにしょう油を効かせ、濃厚ながらも癖がなくまろやかなスープは逸品です。ゴマの香りが食欲をそそる「担々麺」850円も要チェック。

中華そば 楽 (らく)

☎ 088-856-5009

📍 南国市大楠乙3330-2

🕒 平日 11:00～14:30、17:30～20:00

土・日曜 11:00～14:30

📅 休 月 📅 P 有

MAP P30 B-3 33



土佐黒潮定食 ￥1,800

創業1969年の有名レストランで、市内外のリピーターに愛されています。和洋中のメニューが数多くある中、土佐の定食らしい逸品が土佐黒潮定食。鯉のたたき、天ぷら、ちりめん茶碗蒸しも付いて大満足まちがいなしです!

レストラン グドラック

☎ 088-863-2161

📍 南国市明見933

🕒 平日 11:00～15:00 (OS.14:30)

17:00～22:00 (OS.21:30)

土・日曜、祝日 11:00～22:00 (OS.21:30)

📅 休 無休 📅 P 有

MAP P29 34





県内屈指の
人気を誇る
かいだ屋の

うなぎ丼(上)

¥3,900

炭火焼・うなぎ料理 かいだ屋

☎ 088-865-3740

📍 南国市浜改田1330-3

🕒 11:00~14:30

16:30~19:00(OS.18:30)

(土日は11:00~売切れ終了)

📅 月・火曜日、土用の丑の日

📅 30台

MAP P30 B-4 22



国内産さつまいもを使った
土佐銘菓

芋けんぴ

¥570

(170g 入り)



有限会社 高知食品

☎ 088-863-3223

📍 南国市田村乙2134

🕒 9:30~17:30

📅 月・火曜日

📅 有

MAP P30 C-3 35



明治から続く、素朴でやさしい味
へんろいしまんじゅう

明治25年創業の老舗店で、古くから地域の人やお通路さんの舌を楽しませてきました。いまでは観光客にも人気です。弾力ある生地のおかげに、北海道産の大豆を使ったあんがたっぷり入った素朴な味を、ぜひ食べてみてください。

元祖山崎 へんろいし饅頭

☎ 088-864-2644

📍 南国市下末松433-1

🕒 8:00~17:00(売切れ次第終了)

📅 12月30日~1月3日

📅 有

MAP P30 B-2 36



¥450

(5個入り)



超ロングセラー
乳酸菌飲料
リープル

購入できるお店:

高知県内スーパー、高知県内一部コンビニエンスストア

製造元: ひまわり乳業株式会社

☎ 088-864-5800

ほんものの
シヤモ鍋
100%純血種

混血種のシヤモが多い中、全国的にも珍しいと注目されている100%純血種の「ごめんケンカシヤモ」。通常の鶏の約3倍の飼育期間(150日間)、味わいは旨味が濃く、しっかりとした肉質が特徴です。南国市内で、ごめんケンカシヤモの料理を食べられる店は全部で23~26店舗! ごめんシヤモ研究会が飼育、販売を行っています。詳しくは▶P23~26





高知の郷土料理

四鉢



岡林仕出し店

☎ 088-863-5311

📍 南国市下末松168-1

🕒 9:00~17:00

🏠 不定休

¥ 14,000

MAP P30 B-2 37

子ども大人も
みんな好き

アイスクリン



購入できるお店:

高知県内スーパー、高知大丸、道の駅南国風良里

製造元: 久保田食品株式会社

☎ 088-862-0071

高知といえばやっぱり鰹。当店人気NO.1。

鰹の漬け丼 ¥1,300



鰹の漬け丼、最初はそのままで、最後は特製の“だし”をかけてお召し上がりください。

高知龍馬空港内の「うちんくの食卓」は、高知の旬を味わっていただくおもてなし空間。高知産の新鮮な魚の干物や野菜、高知ブランドのお米やお肉など、旬の食材を提供いたします。テーブル席の他、掘りごたつ式の座敷もご用意していますので、ぜひご利用ください。

うちんくの食卓 (高知龍馬空港内)

☎ 088-863-2907

📍 南国市久枝乙58番地
(高知空港ビル2F)

🕒 6:20~20:00 (OS.19:00)

※ターミナルビル隣接、閉館時間により変動することがあります

🏠 無し 📞 有

MAP P30 C-4 38



高見のたこ焼
南国店

☎ 088-864-0051

📍 南国市後免町144-2
サンシャインカルディア1F

🕒 10:00~20:00

🏠 無休 📞 有

MAP P29 39



オリジナルソース
たっふり
たこ焼

おなじみのたこ焼きテイクアウト店。昔ながらのふわふわとした外側にトロツとした生地が魅力。ソースはたっふりと生地を包み、食欲をそそります。

¥ 600
(8個入り)

大判焼き
(つぶあん・カスタード)
各 ¥ 120



パン・テイクアウト



キャラクターパン各種

かわいらしくて人気のキャラクターパン。その他種類が豊富なおえ、リーズナブルな価格がうれしい。シュークリームやシフォンケーキといった各種洋菓子も好評です。

まちのパン屋さん Perori

☎ 088-863-6760

📍 南国市大楠乙1323-5

🕒 8:00~18:00

📅 日曜日・祝日・第1・3木曜日 📍 有

MAP P29 40



地元の食材を使ったパン作りが得意なベーカリー。南国産コシヒカリの米粉で作るカレーパンは、もちもちの食感がクセになりそう。中にはスパイシーな野菜カレーが詰まっています。香ばしい米粉ラスクも好評です。

米粉カレーパン

¥200



パン工房 フォンティヌ

☎ 088-864-1987

📍 南国市後免町144-2

サンシャインカルディア1F

🕒 9:00~21:00

📅 年始 📍 有

MAP P29 41



こだわりの手作りパンが豊富に並ぶ

パンは素材の配合にこだわり抜いた本格派です。なかでも、塩パンや食パンは県外のリピーターもいる人気商品。オーナーの趣味のグッズを並べた店内も楽しさいっぱいです。

ベーカリー カムリ

☎ 088-862-2090

📍 南国市久礼田527-3

🕒 9:00頃~18:00頃(土曜~13:00頃)

📅 水曜日

FacebookやInstagramで確認を。

📍 有

MAP P30 B-1 42



もっと
外で食べるとおいしい!

ひろびろ見渡せる高台にある公園。
すべり台など遊具もあるので
子どもたちも人気の場所です。



パン・テイクアウト



友スペシャル弁当 ¥850

20年以上、地元の方に愛されているお弁当屋さん。高知県産の食材を使用したボリューム満点の「友スペシャル弁当」を始め、毎日メニューが変わる「日替わり弁当」も人気。20食限定の黒米入り「おまかせ弁当」は、リピーターも多く好評です。

ブランチハウス友 (とも)

☎ 088-863-7688 (FAX兼用)
088-864-4865

📍 南国市篠原1724-2

🕒 8:00~15:00

📅 日曜日 ※ただし予約可能 📍 有

MAP P29 43



唐揚げ弁当 ¥600

地元南国市で採れた食材をふんだんに使用したボリューム満点のお弁当が特徴。お米も厳選したものを使用するなど食材にもこだわっています。副菜も日替わりで手作り! その日のオススメが味わえます。

手作り弁当 キッチン アオイロ

☎ 088-802-7337

📍 南国市後免町4-4-3

🕒 11:00頃~14:00 (売り切れ終了)

📅 土・日曜日・祝日、その他

📍 有

MAP P29 44



→ おおかやま
おすすめ
スポット

吾岡山公園

詳しくはこちら▶



※ゴミはお持ち帰りください。



お弁当 ¥1,000~

のどかな風景が広がる場所にあるamie。地元の野菜やお米を使い、素材の味を活かした優しい味付けです。野菜たっぷりヘルシーだけでなく、華やかな彩りの盛り付けが見た目にもうれしいお弁当です。

Café amie (カフェ アミー)

📱 Instagram・FacebookのDMのみ受付

📍 南国市下末松203-1

🕒 11:30~14:00 (変更することもあります)

📅 不定休 ※予約制

📍 3台

※営業日や予約方法などはSNSでご確認ください。

MAP P30 B-2 45



スイーツ



ごめんDEシュー(クッキー・パイ)

南国市民に長年親しまれてきた、町の洋菓子屋さん。地元愛が込められた地名入りの「ごめんDEシュー」は、クッキー生地とパイ生地の2タイプがあり、注文を受けてからクリームを詰めるのでサクサクの食感を楽しめます。



季節のスイーツ ¥400〜

古民家風のスイーツ店。自ら育てたフルーツなどで作る、かぼちゃのタルト、唐柚子のケーキ、栗のモンブランなど、四季折々のスイーツを楽しめます。優しい味わいのジャムやクッキーもおすすめ。イトインコーナーもあります。

洋菓子店 ノンノ

☎ 088-864-4388

📍 南国市後免町1-8-35
アグリシア1-102

🕒 10:00〜19:00(日祝〜18:00)

※休憩 14:00〜16:00

📅 水曜日 📅 P 有

MAP P29 46



えんのお菓子屋さん

☎ 088-865-4310

📍 南国市前浜2318(国道55号を南へ、
滑走路地下道を抜けて東2軒目)

🕒 10:00〜18:00

📅 水、木曜日 📅 P 有

MAP P30 C-4 47



プレーンロール ¥350

おすすめの「プレーンロール」は、卵の風味が香るもっちりしたスポンジに、さっぱり系の生クリームがたっぷり。クリーム好きは見逃せません。その他、シュウクリーム350円など10種類程度のケーキが揃います。

パティスリー ポティロン

☎ 088-856-7563

📍 南国市明見482

🕒 10:00〜18:00

📅 日・月曜日※不定休あり。FBで確認を。

📅 P 有

MAP P30 B-3 48



もち処黒岩のおすすめ名菓各種

地域の方に何代にも渡って愛されている100年以上の歴史を持つ老舗和菓子店。自慢のあんこで作るモチモチの皮のどら焼きや、四季の和菓子、みたらしだんごが好評です。

もち処 黒岩

☎ 088-864-3067

📍 南国市岡豊町吉田25

🕒 8:00〜17:00

📅 月曜日、第2・第4火曜日 📅 P 有

MAP P30 B-2 49



スイーツ



エクレー ¥300

こだわりの素材を使ったスイーツで名高い店。一番人気はエクレーで、サクサクのパイ生地がたまりません。甘さ控えめのカスタードクリーム、たっぷりかかったチョコも◎。キャラメルエクレーもあります。

菓子'S ふうとみい

☎ 088-863-4965

📍 南国市大桶甲759-3

🕒 12:00~19:00 (水~土)、
12:00~18:00 (日)

📅 月、火曜日

🅑 有

MAP P29 50



はちみつキャラメルロール ¥1,100

オーナーはパティシエ歴50年以上で、ケーキや焼き菓子に定評あり。しっとりふわふわのはちみつキャラメルロールや季節限定ロール、サクサク食感のシュークリーム170円、生クリームがたっぷり入った生シフォン700円などが人気です。

パティスリー シャン・クレール

☎ 088-863-6788

📍 南国市岡豊町吉田21-2

🕒 10:00~19:00

📅 月曜日、第2・4火曜日
(祝日の場合は翌日)

🅑 6台、10台 (第2駐車場)

MAP P30 B-2 51



焼き芋ブリュレ ¥500

食材の持つ味や色を大切に、南国野菜と果物をより身近に食べていただけるよう、畑のスイーツとして提供しています。南国市東崎地区限定栽培のミエルスweetsを使った「焼き芋ブリュレ」も好評です。畑のディップソースや畑のベーグルも販売しています。

小さな Copan (コパン)

☎ 088-819-1272

📍 南国市下末松126-1

🕒 10:30~16:00

📅 毎週水曜日・第1火曜日 (不定休有)

🅑 100台

MAP P30 B-2 13



20種類のアイスやシャーベットが楽しめるお店で、イチオシのアイスクリンは土佐ジローの卵の濃厚な味わいが魅力。ヤマモモやユズなど高知ならではの味も並びます。シングル320円、ダブル450円で、コーンがカップが選べます。

アイスクリン (シングル)
¥320

道の駅南国風良里(ふらり) アイスクリームショップ

☎ 088-862-2302 (代)

📍 南国市左右山102-1

🕒 9:00~18:00

📅 不定休 🅑 127台

MAP P30 B-2 52



レストラン グドラック

☎ 088-863-2161

📍 南国市明見933

🕒 平日11:00~15:00

(OS.14:30)

17:00~22:00

(OS.21:30)

土・日曜、祝日11:00~22:00

(OS.21:30)

🚫 無休 🅕 有

MAP P29 **34**



とんがりちゃん
アイス
(とんがりちゃんパニラ、
トンガリマンチョコ、
とんがり姫ストロベリー)

各 ¥430



ワンパクランチ (おもちゃ付き) ¥880



便利ポイント

- ☑ 授乳室
- ☑ 半個室座敷
- ☑ バリアフリー
トイレ

子どもが大好きなメニュー(チキンライス、からあげ、ポテト、サラダ、ハンバーグ、ポーター、ジュース、ゼリー)がセットになったワンパクランチはおもちゃ付き! 新しくなったカフェスペースや、お座敷席もございますのでお子様連れでも安心です。

農園レストラン トリトン

☎ 088-856-5312

📍 南国市大浦乙847-1

🕒 9:00~21:00 (OS.20:30)

🚫 無休 🅕 80台

MAP P30 C-3 **53**



●ベーカリー
焼き立てパン
各種販売

日替わりのトリトンランチ ¥1,100



便利ポイント

- ☑ 多目的トイレ
- ☑ おむつ替え台
- ☑ 個室
- ☑ 座敷

高知県産の食材をふんだんに使用した地産地消レストラン。広大な敷地内にはリョーマの休日像やアヒル池、本物のロンドンバス内に設けたキッズスペースなどがあり、小さなお子様連れでもゆっくりと楽しめます。併設のベーカリーの焼き立てパンも好評、リピート必至です。

トロピカルナーセリー
西島園芸団地

☎ 088-863-3167

📍 南国市甘枝600

🕒 9:00~17:00

(カフェOS.16:30)

📅 年中無休 📍 P 200台

MAP P30 B-2 54



スムージーパフェ(メロン)

¥1,280

人気No.1

メロンのしっぽ(大)

¥1,380



便利ポイント

園内にはキッズコーナーと遊具があり、家族全員1日たっぷり楽しめます。

旬の果物をたっぷり使ったスイーツメニュー。なかでも、自家栽培のメロン1/2個にソフトクリームをトッピングしたボリュームな「メロンのしっぽ」は当店人気No.1。スムージーパフェは、メロンスムージーにカットメロンをふんだんに盛り付けた贅沢パフェです。

製麺処 蔵木 南国店

☎ 088-856-5710

📍 南国市篠原37-1

🕒 昼11:00~16:00

(OS.15:30)

夜17:30~22:00

(OS.21:30)

📅 無休 📍 P 有

MAP P29 55



特製牛もつつけ麺

¥1,140



魚介とんこつラーメン

太麺 ¥790

細麺 ¥730



便利ポイント

- ☑️ テイクアウト
- ☑️ チャイルドルーム

4種類の厳選国産小麦をブレンドした麺と、25種類の食材を13時間煮込んだ自家製スープが自慢のつけ麺屋。大人気の牛もつと自家製の低温チャーシュー、味玉を盛った特製牛もつつけ麺は店長一押し! お子様ランチ(おもちゃ付き) 500円もご用意してお待ちしております。

ボリュームに満足



龍潭の「B定食」 ¥1,500

多くの常連客がオーダーする炒飯をはじめ、大盛りメニューで名高い中華料理店。定食類もボリューム満点で、写真のB定食は唐揚げや酢豚、玉子焼きなどがこんもり盛られており、食べ切れないほど！

中華料理 龍潭 (りゅうたん)

☎ 088-864-2056

MAP P29 56

📍 南国市大楠甲1705-8

🕒 11:00~14:30/17:00~20:30 (OS.19:30) ※無くなり次第終了

🏠 水・火・曜 P 有



酢豚定食 ¥850

創業26年の老舗中華料理店で、創業当時から変わらぬ味を提供しています。安くておいしくて、ボリューム満点の三拍子揃った、ファンの多いお店。人気メニューのひとつが「酢豚定食」。持ち帰りOKのメニューも多数。

中華飯店とら

☎ 088-864-5396

MAP P29 57

📍 南国市後免町4-1-12

🕒 11:30~14:30

17:00~21:00

🏠 木曜日 P 有



“國丸名物”北海道百年味噌カツラーメン ¥1,120

おすすめは『“國丸名物”北海道百年味噌カツラーメン』で県民総選挙・物部エリア1位に選ばれた逸品です。また、炙りの技術で味噌のコクと香ばしさを引き出した『炎の炙り味噌ラーメン』は今までにない深い味わいで唯一無二の味噌ラーメンです。

味噌ラーメン専門店 麵屋・國丸。南国店。

☎ 088-803-9238

MAP P29 58

📍 南国市明見886-1

🕒 11:00~15:00/17:30~22:00

(土日祝は11:00~22:00)

(OS.閉店30分前)

🏠 無休 P 24台



くろまる ¥800

当店の看板メニュー「くろまるラーメン」は、昔ながらの味を求めて仕上げた鶏ガラスープの醤油ラーメンです。その他、単品・セット・定食メニューも充実しています。また、平日のお昼限定で日替わりランチもあります。

ラーメン食堂 黒まる -KUROMARU-

☎ 088-864-6006

MAP P29 59

📍 南国市大楠甲2301-4

🕒 11:00~14:30/17:00~21:00

(OS.閉店30分前)

🏠 水曜日 P 8台



ボリュームに満足



ステーキ丼 ¥1,200

多彩なメニューが自慢の老舗洋食屋さんで、看板メニューは肉好きにはたまらないステーキ丼。熱々の鉄板ごとサーブされ、好みの焼き加減で味わえます。濃い目のタレとガーリックとライスの相性も最高。

レストラン モンシェルトントン

☎ 088-864-4522

📍 南国市後免町1-8-35

🕒 10:30~14:30 (OS.14:00)

🕒 17:00~20:15 (OS.19:45)

📅 水・木曜日 ※臨時休業有

🅑 有

MAP P29 60



チキン南蛮定食 ¥1,150

ゆったりと食事を味わえるお店。豊富なメニューの中でも人気なのが、ボリューム満点のチキン南蛮定食(食後のドリンク付)。外はカリッ、中はジューシーで、自家製タレがよく絡みます。ケーキセットも好評。夜9時までのディナータイム始めました。

CAFEREST & CAKE ありときりぎりす

☎ 088-865-5677

📍 南国市緑ヶ丘2-1706

🕒 モーニング7:00~11:30

🕒 ランチ11:30~17:00

🕒 ディナー17:00~21:00 (OS.20:30)

📅 無休(水曜はディナー休み) 🅑 有

MAP P30 A-4 61



日替り弁当 大¥650 小¥550

ガッツリした弁当を食べたいという人に評判の店。人気の唐揚げはニンニク、ショウガでスパイシーに味付けされ、サクッとジューシー。コスバが抜群なことから、お昼時でも早めに売り切れることがあるので要注意。クレジット・PayPay払い可。

テイクアウト弁当 太笑屋 (たわらや)

☎ 088-863-1105

📍 南国市立田801-1

🕒 6:30~売切れ次第終了

(13:30頃)

📅 日曜日、祝日

🅑 有

MAP P30 C-3 62



土佐備長炭ハンバーグステーキ ¥1,800

炭の香りとお肉の旨みがギュッと閉じ込められた「土佐備長炭ハンバーグステーキ」は注文を受けてからじっくり焼き上げる、南国店だけのオリジナルメニュー。その他、豊富な具材から自由にカスタマイズできる「土佐備長炭バーガー」(¥1,300)もおすすめ。

5019 PREMIUM FACTORY 南国店

(ゴーイング プレミアム ファクトリー)

☎ 088-856-7777

📍 南国市岡豊町八幡835-1

🕒 11:00~15:00

📅 月曜日(祝日の場合は営業)

🅑 有

MAP P30 B-2 63



ごめんケンカシャモ料理



シャモすき焼き ￥1,500

身が引き締まった、噛めば噛むほど旨味が出てくる歯ごたえのあるシャモ肉を、シャモでダシをとった割り下で煮込んだ濃厚な味わいがたまらない逸品です。その他、シャモ鍋(季節商品)もあります。



シャモ鍋御膳(1週間前迄に要予約) ￥2,980

パンチの効いた濃いシャモ出汁と、地元南国の新鮮野菜のハーモニーを存分にお楽しみいただけます。1週間前までにご予約ください。

レストラン グドラック

☎ 088-863-2161

📍 南国市明見933

🕒 平日 11:00~15:00 (OS.14:30)、
17:00~22:00 (OS.21:30)、
土・日曜、祝日 11:00~22:00 (OS.21:30)

🚫 無休 📞 有

MAP P29 34



道の駅南国 レストラン風良里(ふらり)

☎ 088-880-8112(代)

📍 南国市左右山102-1

🕒 平日 9:00~16:00 (OS.15:30)、
土・日曜、祝日 9:00~17:00 (OS.16:30)
🚫 火曜日(祝日・GW・盆期間は営業)
水曜不定休の場合あり(H P 記載) 📞 127台

MAP P30 B-2 06



コクのあるシャモ肉を塩・こしょうでシンプルに味つけ。ステーキハウスならではの絶妙の焼き加減で、独特の歯ごたえと深いうま味を満喫できます。特製ソースで味わう、付け合わせの野菜との相性も抜群です。プラス300円でコーヒー・デザート付になります。

※2024年からメニュー変更予定

ステーキハウス アラブランチ幸(こう)

☎ 088-864-2207

📍 南国市後免町3-4-14

🕒 11:30~14:00・17:30~20:30

🚫 月・火曜日

📞 有

MAP P29 29



ごめんシャモランチ ￥1,500 (+¥300でコーヒー・デザート付)



ごめんケンカシャモ料理



シャモライス ¥880

寿司職人の大将が考案したのは、一見オムライス風のシャモライス。シャモ肉入りの焼き飯を薄焼き玉子で包んだアイデアメニュー。醤油とごま油の香りが食欲をそそり、シャモ肉のうま味が口の中いっぱいに広がります。



ビッグ軍鶏たこ焼 1個 ¥550

チャレンジ精神旺盛な店主による、ほかでは食べられない通常の10倍もある驚きのたこ焼きです。コクのあるシャモ肉が、たこ焼き生地と意外性あるマッチング。生地のなかくて蒸し焼きになるので、シャモ肉が軟らかいのも◎。

酒処 さかえ

☎ 088-864-3972

📍 南国市後免町2-8-3

🕒 18:00~23:00

📅 日曜日、祝日

📌 有

MAP P29 64



高見のたこ焼 南国店

☎ 088-864-0051

📍 南国市後免町144-2

サンシャインカルディア1F

🕒 10:00~20:00

📌 無休 P 有

MAP P29 39



米粉シャモカレーパン ¥300 (要予約)

もちもちの米粉パンの中に、香ばしいシャモ肉のカツと、スパイシーな味わいのカレー。子どもからお年寄りまで食べられるように調理を工夫し、シャモ特有の食感が楽しめます。主にイベント時に販売。

パン工房 フォンティーヌ

☎ 088-864-1987

📍 南国市後免町144-2

サンシャインカルディア1F

🕒 9:00~21:00

📅 年始 P 有

MAP P29 41



が
買
え
る
店

セ
シャ
ト
モ
スキ

セ
シャ
ト
モ
鍋



南国市特産の「ごめんケンカシャモ」は100%純血種。龍馬さんも愛した土佐の味をぜひご賞味ください。手軽にシャモ鍋、シャモスキを楽しめる。どちらも4人前で各6,000円。



- ・ごめんシャモ研究会事務所
- ・ごめんシャモ研究会ネットショップ
ごめんケンカシャモ直販サイト
<https://gomensyamo.stores.jp>
- ・あけぼの街道なの市

📍 企業組合ごめんシャモ研究会 ☎ 088-855-7418



ごめんケンカシャモ料理



ごめんケンカシャモ ヤキヤキ (焼き肉) ¥3,300

TOSAMON ダイニング べんべん

☎ 088-863-6855

📍 南国市大楠乙1024

(サニーアークス南駐車場隣)

🕒 17:00~24:00 (休) 月・火曜日

🅐 有 ※宴会80人OK

MAP P29 30



しゃものすき焼き (うどん付) ¥4,180 (要予約)

うまい肴とお酒 魚魚 (とと)

☎ 088-864-3877

📍 南国市大楠甲1483-3-1F

🕒 17:30~23:00 (日曜は22:00まで)

🅐 木曜日

🅐 有

※時期によってはお料理の変更があります。

MAP P29 65



ごめんケンカシャモの鉄板焼き ¥1,650 (要予約)

南風 (はえばる)

☎ 088-863-4351

📍 南国市大楠甲1707-3-1F

🕒 17:00~22:00

🅐 不定休

🅐 店に相談

MAP P29 66



軍鶏鍋と土佐沖かつおワラ焼き定食 ¥3,900 (要予約)

レストランゆず庵

☎ 088-866-4141

📍 南国市岡豊町常通寺島109-1

🕒 11:00~20:30 (OS.20:00)

🅐 無休

🅐 60台・バス3台

MAP P30 B-2 67



シャモ鍋 (1人前) ¥2,180

居酒屋 喰多朗

☎ 088-864-2215

📍 南国市大楠甲1563-1

🕒 17:00~翌1:00 (OS.23:50)

日曜12:00~22:30 (OS.21:30)

🅐 無休 🅐 19台

MAP P29 68



爆誕

南国魂

南国市PRキャラクター
シャモ番長

押忍

高校生のアイデアから生まれたキャラクター「シャモ番長」。合言葉は「南国魂!!」これから南国市をPRするためにがんばるき!

©南国市

ごめんケンカシャモ料理



ケンカシャモのネギ塩炒め ¥580

居酒屋 養老乃瀧 後免店

☎ 088-864-1234

📍 南国市大堀甲1707-3-1F

🕒 16:30~23:30

📅 12月31日、1月1日、2日

🅕 有

MAP ▶ P29 69



ケンカシャモの香味揚げ(3本) ¥1,100

酒菜館 もり國

☎ 088-878-6006

📍 南国市大堀甲1610-8

🕒 17:00~23:00

※月火木金(ランチ)11:30~13:30

📅 水曜日 🅕 有

MAP ▶ P29 70



ケンカシャモのもつ鍋 ¥990

大漁亭

☎ 088-865-6616

📍 南国市緑ヶ丘2-1201

🕒 17:00~22:30

📅 火・水曜日

🅕 4台

MAP ▶ P30 A-4 71



ケンカシャモ 4点盛り ¥1,380

土佐の焼肉 孔子園

☎ 088-864-1413

📍 南国市元町1-9-13

🕒 17:00~23:00

📅 月曜日

🅕 10台

MAP ▶ P29 72



ごめんケンカシャモは、
昔ながらの
100%純血種シャモ

全国でも珍しく、坂本龍馬が好んで
食べていた頃と同じ本物のシャモです。
うまみが凝縮され、歯ごたえも抜群！
南国市に来たら、ぜひ味わってみて
ください。

南国市有志が集まり「南国市を元気にしたい」「子どもたち
に誇れる街にしたい」との志の元、坂本龍馬のご先祖様
が眠るこの地で、龍馬が最期に食べ損ねた「シャモ鍋」を
題材に町おこしをスタートしました。鍋の全国大会で優
勝するなど、徐々に認知度が高まり、全国でも珍しい
100%純血種の軍鶏を南国市へ食べに来てほしいと
活動をしています。

ごめんシャモ研究会立花理事長

企業組合ごめんシャモ研究会 ☎ 088-855-7418



高知のお土産が買える店

いろいろなお土産がそろっています！

南国びんシリーズ

「パプリカソース」、「ドライパプリカ」が人気！



風良里オリジナルブランド「なんこく(なんCOOK)」の南国びんシリーズは、からだの中から美人にするおいしさのラインナップで地元産赤パプリカを使った商品が並びます。高知ならではの四方竹「炊き込みご飯の素」や四方竹「土佐煮」もお土産におすすめ。

道の駅南国 ショップ風良里(ふらり)

☎ 088-880-8112(代)

📍 南国市左右山102-1

🕒 9:00~18:00

📅 奇数月の火曜日に1回

年末年始

🅕 127台

MAP P30 B-2 73



南国市のお土産

南国市ならではの土産を
PICK UP!

・南国フードプラス

ドライフルーツ

素材に添加物を一切加えず
に加工されたドライフルーツ。
生では味わえない食感や、
香りが楽しめます。

ドライフルーツ 各540円

☎ 南国FOOD PLUS ☎ 088-856-6080



南国市の作家さんの器を扱っています



陶工房三寿(さんじゅう)



小さなガラス工房透千(とーち)

「大切にしたいのは 何気ない日常」がコンセプトの店内には衣食住に関するものが揃っています。暮らしの中で使いやすく、ほっこりした気分になれるようなシンプルでやさしいフォルムのガラスと陶器は、南国市に工房をもつ作家さんの作品。ぜひ、直接手にとってご覧ください。旅の思い出としてもいいかも。

ライフスタイル ショップ&ダイニング COMO

☎ 088-821-7766

📍 南国市甘枝1156

🕒 9:00~17:00

📅 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)

🅕 有

MAP P30 B-2 01



・西島園芸団地

西島のおばちゃんの手作りメロン粕漬



おいしいメロンをつくるには1本の木に1つだけ!あとのメロンは摘果し、その摘み取った小さなメロンを塩漬け、天日で干した後、粕付けにしました。カリカリとした独特の歯ざわりは、ご飯のおともにもぴったりです。

☎ 西島園芸団地 ☎ 088-863-3167

有機JAS認証の自家農園にて農福連携で自然栽培したグアバ茶葉はノンカフェインで、ポリフェノールたっぷり。苦味や渋みがなく上品でやさしい味と好評です。

☎ 南国にしがわ農園 ☎ 088-802-8801

[タグつきティーバッグ]

5 包入り 648 円

10 包入り 1,188 円

30 包入り 3,240 円



南国にしがわ農園
グアバ茶



ベーシックからオリジナルまで豊富に揃う 高知の定番おやつ「ミレービスケット」

製造元の(有)野村煎豆加工店とサニーマートが共同開発したミレーオリジナルフレーバーは「いちごミルク風味」「メロン風味」「トリュフ風味」「メープル風味」。1年ごとに新フレーバーを追加予定!お気に入りのミレービスケットを旅のお供に、お土産に、お楽しみください。

サニークス南国店

☎ 0120-631-861

📍 南国市大塚乙1009-1

🕒 9:00~24:00

🚫 無休 🅕 有

MAP P29 74



地元スーパーも要チェック!

JR四国の後免駅からすぐのスーパー。地元の人たちには当たり前の「かつおのたたき」や「田舎寿司」などのお惣菜や、野菜、果物も要チェック!県外にはない、珍しいものが発見できるかも。

ナンコクスーパー PASTE (パステ)

☎ 088-863-1146

📍 南国市駅前町1丁目4-34

🕒 8:30~21:45

🚫 年始 🅕 有

MAP P29 75



・香稜苑 お茶

昔ながらの薪を使い鉄釜でお茶を炒る製法で作られたお茶は100年以上使われてきた伝統の鉄釜で職人の手作業丹念に作られています。

鉄釜茶 はぶ茶(茶葉) 70g 756円

鉄釜茶 きしまめ茶 60g(茶葉) 756円

📍 香稜苑 ☎ 090-1578-7565



・斉藤牧場 食肉

高知県南国市白木谷で山地酪農をしている斉藤牧場のお肉は健康で美味。肉は部位や種類、大きさで価格が変わります。ミンチやブロック肉のほか、珍しい部位などは事前に問い合わせを。

📍 道の駅南国風山里 直販所風の市 ☎ 088-880-8011(直通)



・高知県立歴史民俗資料館 オリジナルグッズ

長宗我部氏の居城であった岡豊城跡(国史跡)にある博物館。ここでしか買えないオリジナルグッズがたくさん!歴史ファンでなくても、お土産に買いたくなるものばかりです。

📍 高知県立歴史民俗資料館 ☎ 088-862-2211



御城印バインダー
家紋巾着袋
家紋カードケース



四方竹のお漬物 ピリシャキ漬け

四方竹の心地良い歯触りとキムチ風味をマッチさせた自信作です。

📍 JA高知県南国営農経済センター 営農指導課

☎ 088-863-2415

南国市グルメ
ガイドマップ



観光について▶

南国市観光協会 ☎088-855-3985 (平日8:30~17:15)

交通のご案内（南国市から車で）

- ▷ 高知市内 [約25分]
- ▷ 高知龍馬空港 [約10分]
- ▷ 桂浜 [約30分]
- ▷ 龍河洞 [約30分]
- ▷ アンパンマンミュージアム [約30分]
- ▷ 室戸岬 [約1時間30分]
- ▷ 四万十市 [約2時間30分]
- ▷ 足摺岬 [約3時間]

交通のお問い合わせ

- ▷ 高知龍馬空港総合案内所 ☎ 088-863-2906
- ▷ JR後免駅 ☎ 088-863-2674
- ▷ とさでん交通(株)[路面電車] ☎ 088-833-7121
- ▷ とさでん交通(株)[バス] ☎ 0570-088-103
(ナビダイヤル)

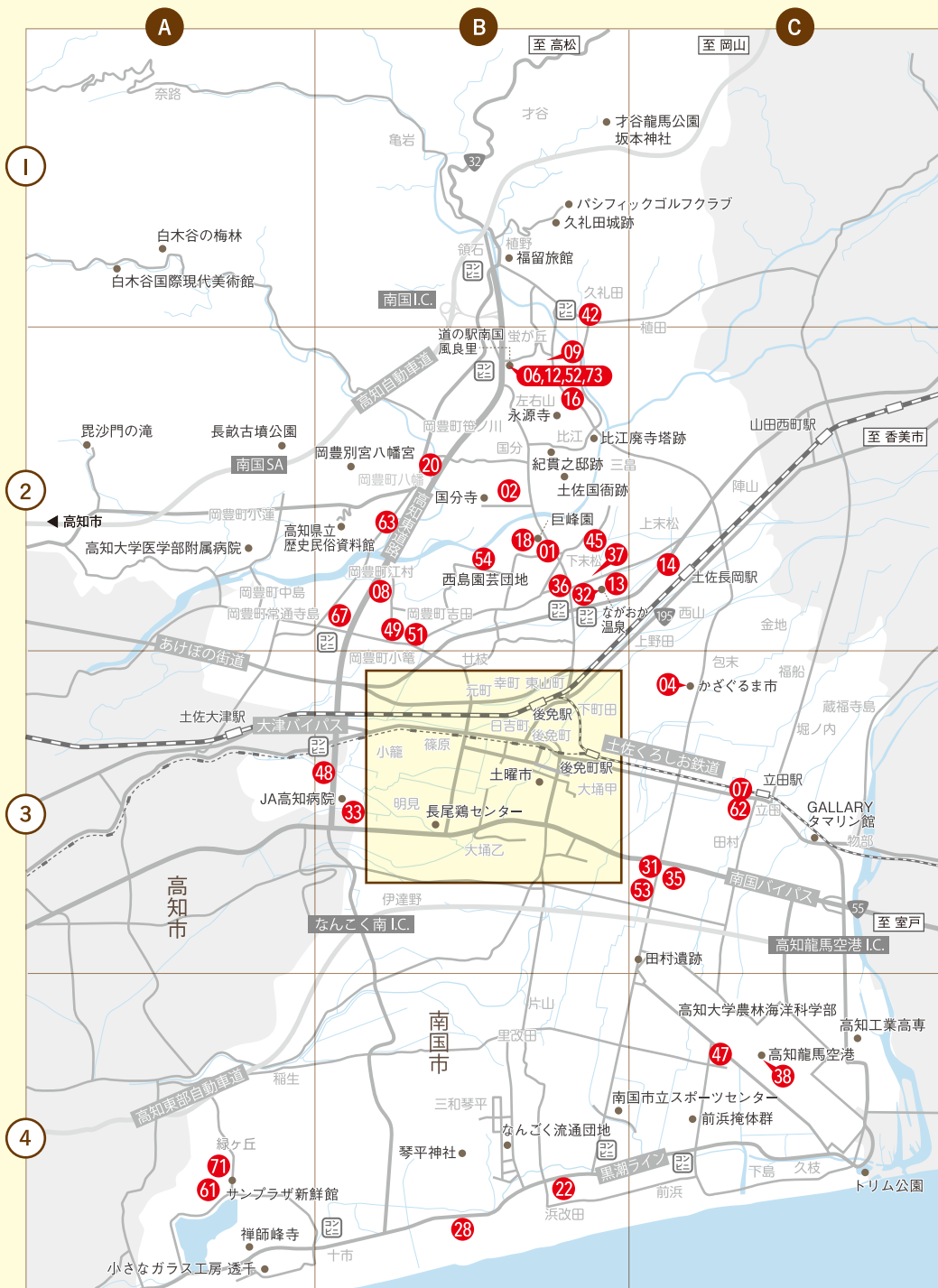
南国市コミュニティバス

- ▶ 日章ハイヤー ☎ 088-864-2731
 ▶ いだいハイヤー ☎ 088-862-0200
 ▶ 第二さくら交通 ☎ 088-831-8088
 ▶ さくらハイヤー ☎ 088-864-4111

南国市中心地



- 店舗  ガソリンスタンド  コンビニエンスストア  ドラッグストア



南国市広域

〔発行〕 一般社団法人 南国市観光協会
〒783-8501 高知県南国市大そね甲2301
TEL 088-855-3985

