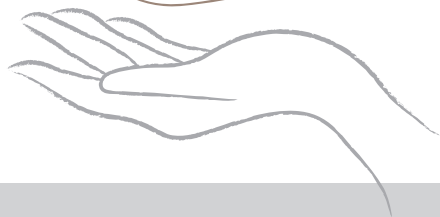


おいしい
しあわせ



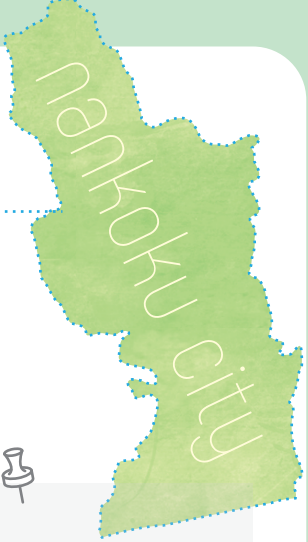
nankoku グルメガイド

gourmet guide

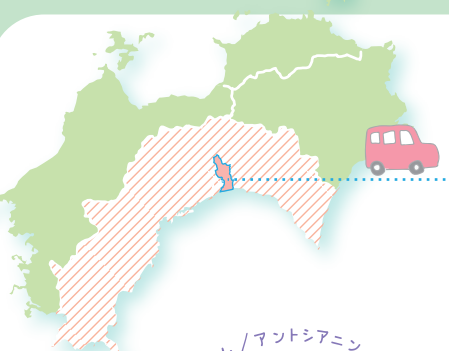


年中

おいしい 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/アントシアニン

小なす

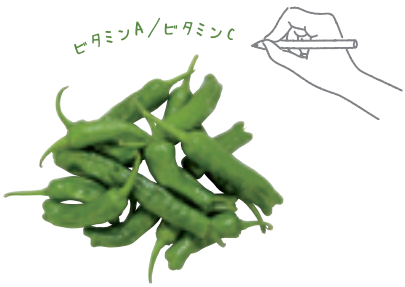
高知は小なすの生産量日本一！南国市の小なすは県の在来種で、ふっくらと丸みを帯びて、果肉が詰まっているため、しっとりとした上品な食感です。丸ごとの漬け物や含め煮、天ぷら等にオススメです。



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った南国市ブランドのトマト。

ビタミンA/ビタミンC



ビタミンA/ビタミンC

ししとう

国産ししとうの約5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。

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です。



しほうちく 四方竹

カリウム/食物繊維/ビタミンC

新生姜



カリウム/ジンゲロン

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。

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/飽和脂肪酸



ビタミンC/ビタミン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。



ビタミンA/ビタミン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。

Contents

- 🏠 モーニング 03
- 🏠 ランチ 05
- 🏠 ボリュームに満足 10
- 🏠 夜ごはん 12
- 🏠 高知グルメ 15
- 🏠 こどもといっしょ 17
- 🏠 パン・テイクアウト 19
- 🏠 スイーツ 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・バケツトが食べられる三種のパンセットがおすすすめ。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。



モーニングセット(ドリンク付) A・三種のパン ¥800

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)・第3火曜日

🅐 有

MAP P30 B-2 01



モーニングセット ¥750

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。

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



Cモーニング(胚芽入トースト) ¥750

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います。

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・3水曜日 🅐 30台

MAP P29 03



モーニング



ビッグモーニング ¥650 (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¥600、おにぎり¥650

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) ¥850

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メ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、種類豊富なモーニングが人気です。

リモージュ

☎ 088-863-6450

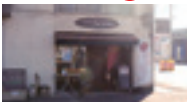
📍 南国市大浦甲1615-3-1F

🕒 7:30~12:00

📅 月曜日(祝日は営業)

🅐 有

MAP P29 05



朝6時半から営業する老舗喫茶店。定番のたまごサンドをはじめ、小倉トーストなどモーニングは全11種類!店主こだわりのコーヒーと、地元野菜をふんだんに使ったサラダもセットで楽しめます。窓の向こうに走りゆく路面電車を眺めながらくつろげる、電車好きにもおすすすめの一軒。

喫茶 HAMADA

☎ 088-864-4666

📍 南国市大浦甲1219-12

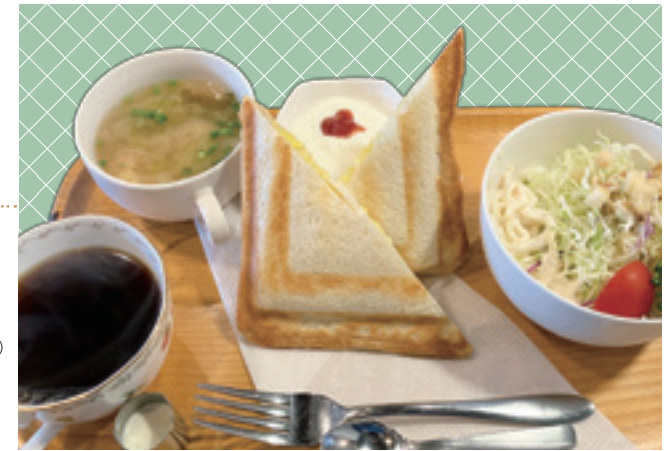
🕒 月~水6:30~13:00(OS.12:30)

土・日、祝日6:30~13:00(OS.12:30)

📅 木・金曜日

🅐 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 06



モーニングセット(玉子ホットサンド) ¥650



スペシャルプレート ¥2,500〜 ※時期によって変動あり

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。

錆と煤(さびとすす) 南国本店

☎ 088-855-9393

- 📍 南国市立田632-19
- 🕒 11:30~15:30(OS.15:00)
- 📅 不定休 ※Instagram要確認
- 🅑 10台

MAP P30 C-3 07



熊野神社の参道にある完全予約制のカフェ。自宅を改装した小さなお店で、とてもくつろげます。おすすめは旬の野菜が使われたパスタランチ。週替わりのパスタにサラダとドリンクが付いています。

パスタセット ※料金の変動あり。事前にSNS等でご確認ください

クッチーナ・サクラ

☎ 090-8697-9739

- 📍 南国市大楠乙2433
- 🕒 11:30~17:00 (ランチ13:00迄) ※予約制
- 📅 木・金曜+不定休有 SNS(インスタ or フェイスブック)にて告知
- 🅑 ご予約のみ

MAP P29 08



アジアランチ ¥1,680

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。

アジア食堂 歩屋(ほや)

☎ 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
- 🅑 10台

MAP P30 B-2 11



野菜料理バイキング(デザート・ドリンク付) ¥1,500

月1回のみ営業で、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。90分間の入れ替え制で、中学生以上1,500円・小学生1,000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)
- ①10:50~12:20 ②12:40~14:10
- 2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



クロックムッシュ ¥890

南国IC近くにあるお酒落で居心地のいい喫茶店。スープとサラダ、ドリンクが付いたセットメニューが人気。おすすめは、自家製ホワイトソースと二種類のチーズを使用した「クロックムッシュ」。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

☎ 088-855-6147

- 📍 南国市左右山137-12
- 🕒 平日8:00~OS.14:00
- 📅 不定休 ※Instagram要確認
- 🅑 有

MAP P30 B-2 09



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」(¥1,600)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
- 📅 無休(臨時休業あり)
- 🅑 有

MAP P30 B-2 10



畑のビュッフェランチ ¥2,500〜

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、南国野菜を中心にお肉、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



日替わりランチ ¥1,300

高知県産米粉を100%使用したグルテンフリーのランチは地元で採れた新鮮な無農薬野菜がたっぷり。手作りドレッシングも大好評。人気のデザートもグルテンフリー!小麦アレルギーの方や健康志向のグルテンフリー生活の方にも好評です。

天茶カフェ

☎ 088-862-1671

- 📍 南国市天行寺889
- 🕒 11:00~15:30(OS.14:30)
- 📅 休日・月曜日、祝日
- 🅑 8台

MAP P30 C-1 14



麺 ランチ



みそカツラーメン ¥1,130

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

MAP P29 15

📍 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 P有



かすうどん ¥750

3種類のうどん粉を店内でブレンドし、1日熟成させた自家製麺は香りも良く、ツルツルもちもちで「グミ系麺」と称されるほど弾力があり噛み応えもバツグン。本場香川に近づけた透き通ったお出汁は風味豊か。かけうどん430円や冬には揚げ物やおでんも充実しています。

セルフうどん 結 (むすび)

☎ 050-8892-8818

MAP P29 16

📍 南国市篠原928-1
 🕒 11:00~14:00
 月水金のみ夜営業(祝日は休み)
 17:00~19:00 ※麺売切れまで
 📅 無休 P 25台



中華そば ¥800

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」900円も要チェック。

中華そば 楽(らく)

☎ 088-856-5009

MAP P30 B-3 17

📍 南国市大楠乙3330-2
 🕒 11:00~14:30
 📅 月曜日
 P有



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(一玉) ¥500



土佐まほろばそば

☎ 088-862-2558

MAP P30 B-2 18

📍 南国市久礼田117
 🕒 11:00~15:00
 📅 無休
 P有



地元で人気 ランチ



国産牛の特選ハヤシライス ¥1,300

赤ワインで煮込まれた牛バラは、ほろほろとほどける食感。国産牛の旨みとコクのあるデミグラスソースの味は、きつと忘れられなくなるはず!リピート確定です。

道の駅南国 レストラン風良里(ふらり)

☎ 088-880-8112(代)

MAP P30 B-2 19

📍 南国市左右山102-1 2F
 🕒 平日9:00~15:00(OS.14:30)、
 土・日曜 祝日9:00~16:00(OS.15:30)
 📅 火曜日(祝日・GW・盆期間は営業)
 P 127台



合いがけカレー ¥1,100

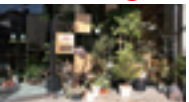
「キーマカレー」1,000円など4種類のカレーが揃う専門店。「スパイスカレー」は18種類のスパイスを使用し、ガツンと辛みが追いかけてくる本格派です。煮卵などのトッピングもあります。テイクアウトOK。

HACHIYAカレー

☎ 088-863-2885

MAP P29 20

📍 南国市大楠甲1445
 🕒 10:00~17:00(店内飲食14:30迄)
 テイクアウト受付10:00~17:00
 (引き渡し18:00迄)
 📅 不定休 P 7台



パスタセット ¥2,380

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。歯切れの良さともちもち食感が特徴です。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です。

CAFÉ & PASTA パスタはっとりくん

☎ 088-862-0573

MAP P30 B-2 21

📍 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 P 20台



パスタランチセット ¥950

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780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

MAP P30 B-2 22

📍 南国市廿枝1170
 🕒 7:00~14:30(OS.14:00)、
 18:00~21:00(OS.20:30)※要予約
 📅 月曜日・木曜日の夜 P有





うなぎ(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、香ばしくてカリツとしています。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。

炭火烧・うなぎ料理 かいだ屋

☎ 088-865-3740

📍 南国市浜改田1330-3

🕒 水～金曜 11:00～14:30

土曜 11:00～夕方まで

日曜 11:00～売切れ終了

📅 月・火曜日、土用の丑の日

🅑 30台

MAP P30 B-4 23



大盛焼肉ランチ ¥1,881

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の元祖焼肉専門店。好評の韓流スタイルのランチは、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・ドリンク付き。注文を受けてから一つ一つ炊き上げる炊きたてごはんは南国店だけ!

天下味 南国店

☎ 0120-45-9237

📍 南国市大浦甲2526-1

🕒 11:30～15:00、

17:00～23:00(OS.22:00)

📅 火曜日

🅑 有

MAP P29 25



むな重御膳 ¥4,380

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、さらにおいさを引き立てます。テイクアウトも可能な「うな重弁当」(3,740円)や、うなぎを出汁巻きで包んだ「う巻き」(1,380円)も好評です。

鰻料理 むなぎん

☎ 088-874-3761

📍 南国市大浦乙1082-3

🕒 11:00～20:00(OS.19:30)

📅 無休

📅 有

MAP P29 24



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、本場の味を楽しめる人気韓国料理店。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 26



龍潭の「B定食」 ¥1,650

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、玉子焼きなどがこもり盛られており、食べ切れないほど!

中華料理 龍潭 (リゅうたん)

☎ 088-864-2056

📍 南国市大浦甲1705-8

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

📅 火・水曜日

🅑 有

MAP P29 27



“國丸名物”牛もつ味噌ラーメン ¥1,380

國丸の魂を込めた、牛もつ味噌ラーメン!味噌専門店独自の旨辛味噌スープに、ぶるぶるの牛もつが濃厚でパンチのある味わいは、ここでしか食べれない逸品。リピーター続出の一杯です!

味噌ラーメン専門店 麵屋・國丸。南国店。

☎ 088-803-9238

📍 南国市明見886-1

🕒 11:00～15:00/17:30～22:00

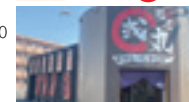
(土日祝は11:00～22:00)

(OS.閉店30分前)

📅 無休

🅑 24台

MAP P29 29



酢豚定食 ¥950

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

📍 南国市後免町4-1-12

🕒 11:30～14:30

17:00～21:00

📅 木曜日

🅑 有

MAP P29 28



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

📍 南国市大浦甲2301-4

🕒 11:00～14:30、17:00～21:00

(OS.閉店30分前)

📅 水曜日

🅑 8台

MAP P29 30



ボリュームに満足



ステーキ丼 ¥1,500

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 モンシエルトントン

☎ 088-864-4522

- 📍 南国市後免町1-8-35
- 🕒 10:30~14:15 (OS.13:45)
- 🍷 火・水・木曜日
- 🅑 有

MAP P29 31



チキン南蛮定食 ¥1,300

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の、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 32



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 33



日替り弁当 大¥730 小¥630

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、ショウガでスパイスに味付けされ、サクッとジューシー。コスパが抜群なことから、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払いも可。

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 34



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。掘りごたつのお座敷でゆっくりとおくつろぎいただけます。

サカノミサキ

☎ 088-856-5211

- 📍 南国市大桶甲1626 トラキヤビル1F南
- 🕒 17:30~深夜
- 🍷 日曜日(月曜祝日の場合営業、月曜休み)
- 🅑 有

MAP P29 35



土佐あかうしの牛タタキ ¥1,300

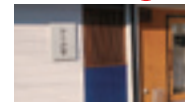
脂身がほどよく入り、旨みのある赤身肉が特徴の「土佐あかうし」を使った牛タタキ。ゆずたっぷりの特製ポン酢と薬味で食べる、みなみ家一番人気の一品です。他にも、鯖の炙り寿司もイチオシ。店内は個室もあり、ゆったりできます。

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 36



和食のコース料理専門店。土佐のふんだんな食材を活かし、自然や四季の料理を提供。目でも舌でも五感を楽しませる料理をご堪能ください。

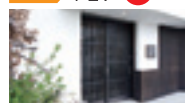
ディナー (コース料理) ¥7,000~

日本料理 しば

☎ 070-9134-1233

- 📍 南国市大桶甲1504-7
- 🕒 ランチ11:00~、13:00~二部制(要予約)
ディナー18:00~22:00(要予約)
- 🍷 月曜日、第2火曜日 不定休有り
- 🅑 3台

MAP P29 37



関西風お好み焼き ¥800~

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。

お好み焼き Begin (びぎん)

☎ 088-863-1166

- 📍 南国市大桶甲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 38





ずわいがに&シーフード2種ソースのピッツァ ¥1,518
前菜盛り合わせ ¥1,738

まずは前菜盛り合わせで乾杯!黒トリュフやずわい蟹など旬の食材を使ったピZZは、イタリア製石窯で焼き上げる本格派。生パスタ・ニョッキ・ペンネなどソースに合わせたこだわりパスタも魅力。食後は光サイフォンで丁寧に抽出する有機コーヒーをどうぞ!

イタリア家庭料理 ナポリの風

☎ 088-865-0380

📍 南州市浜改田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ZZランチは月~土曜日のみ、

📅 休 無休 📅 P 28台

MAP P30 B-4 39



海鮮ユッケ ¥1,000 ごぼうカリカリ ¥580

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、ジュー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

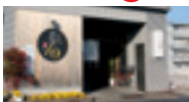
📍 南州市大楠乙1024

(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 41



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、ガーリックライスが白飯、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。

ステーキハウス アラプランチャ幸(こう)

☎ 088-864-2207

📍 南州市後免町3-4-14

🕒 11:30~14:00・17:30~20:30

📅 月・火曜日 📅 P 有

MAP P29 40



和牛づくしコース ¥5,500~

和牛にこだわったコストパフォーマンスの良さが売りの焼き肉屋。個室多数完備、デート・女子会・ご家族・ご友人・仕事帰りなど様々なシーンでご利用頂けます!

和牛焼肉 あおき屋 南国店

☎ 088-802-5580

📍 南州市大楠甲1215-11 酒井ビル2F

🕒 平日17:00~22:00

土、日、祝日16:30~22:00

📅 月曜日、他 📅 P 8台

MAP P29 42



昔ながらの中華そばセット ¥1,380
(2025.11月時点)

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

📍 南州市大楠乙854-1

🕒 11:00~21:30 (OS.21:00)

📅 休 無休 📅 P 45台

MAP P30 C-3 43



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。

キッチン 葉月

☎ 088-821-7983

📍 南州市大楠甲1483-3山中ハイツ1105

🕒 ランチ11:00~14:00

夜の部18:00~23:00 (OS.22:30)

📅 月曜日(日曜祝日の場合、火曜休み)

📅 P 3台

MAP P29 45



油淋鶏定食 ¥1,180

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

📍 南州市下末松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 44



エルドラド・ガーリックステーキ ¥3,580

神奈川県横浜より移住し、2024年12月にOPENして間もなく1周年。自慢のリップステーキは、ホルモン剤・精製調味料未使用の安心安全な逸品です。お好みでポンドオーダーも可能です。

ステーキ&タコス エルドラド南国

☎ 050-8884-1293

📍 南州市大楠甲12-1

🕒 ランチ11:00~14:30 (OS.14:00)

ディナー17:30~20:30 (OS.20:00)

※臨時休業あり

📅 火・水曜日 📅 P 6台

MAP P30 C-3 46



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
🕒 水～金曜11:00～14:30
土曜11:00～夕方まで
日曜11:00～売切れ終了
📅 月・火曜日、土用の丑の日
📍 P 30台

MAP P30 B-4 23



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
📍 P 有

MAP P30 C-3 47



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遍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。弾力ある生地なのかに、北海道産の小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
📍 P 有

MAP P30 B-2 48



¥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
シヤモ鍋

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、しつ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

¥15,000

MAP P30 B-2 49

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

高知といえぱうっぱり鯉。当店人気NO.1。

鯉の漬け丼 ¥1,300



新鮮な鯉を特製ダレに漬け込んだ鯉の漬け丼、最初はそのまま、最後は“鯉だし”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)
🕒 始発便出発時刻の40分前～最終便出発時刻の20分前 (OS.最終便の1時間前)
📅 無し P 有

MAP P30 C-4 50



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 51



オリジナルソース
たこ焼

¥640
(8個入り)

大判焼き
(つぶあん・カスタード)
各¥130



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。ソースはたっぷり生地を包み、食欲をそそります。

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)
 🗓 12/31 🅐 有

MAP P29 52



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 ¥550



ワンパクランチ ¥980
 (おもちゃ付き)

土佐黒潮定食
 ¥1,800



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(からあげ、ポテト、ハンバーグ、ポタージュスープ、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。大人には土佐黒潮定食がおすすめ。

トロピカルナーセリー
 西島園芸団地

☎ 088-863-3167
 📍 南国市廿枝600
 🕒 9:00~17:00
 (カフェOS.16:30)
 🗓 年中無休 🅐 200台

MAP P30 B-2 54



スムージーパフェ(メロン)
 ¥1,380

人気No.1
 メロンのしっぽ(大)
 ¥1,580



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。

農園レストラン トリトン

☎ 088-856-5312
 📍 南国市大楠乙.847-1
 🕒 9:00~21:00(OS.20:30)
 🗓 無休 🅐 80台

MAP P30 C-3 53



日替わりのトリトンランチ ¥1,380
 (2025.11月時点)



●ベーカリー
 焼き立てパン
 各種販売



便利ポイント

- ☑多目的トイレ
- ☑おもむ替え台
- ☑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。

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 🅐 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。

パン・テイクアウト

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
¥250



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 🅑 有

MAP P29 56



惣菜パン、菓子パン、サンドイッチなど各種

種類が豊富なうえ、リーズナブルな価格がうれしいペロリのパン。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。かわいらしいキャラクターパンも人気!

まちのパン屋さん Perori

☎ 088-821-8563

📍 南国市片山1402-1
🕒 8:00~18:00
🅑 日曜日・祝日・第1・3・5木曜日
🅑 有

MAP P30 B-4 57



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 58



外で食べるとおいしい!

おすすめスポット
ごおかやま
吾岡山公園
詳しくはこちら▶

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にも人気の場所です。

※ゴミはお持ち帰りください。

パン・テイクアウト



コミベーカリーの
窯出しチーズケーキ
1ホール ¥3,500
1カット ¥380

多数のメディアで紹介された窯出しチーズケーキは人気NO.1。弱火でじっくり時間をかけて蒸し焼きにするスプレタイプで、中はしゅわしゅわ・しっとり、お口の中で溶けていくような食感が楽しめます。

コミベーカリー チーズケーキファクトリー南国

☎ 088-882-6594
(知寄町本店 総合窓口)

📍 南国市後免町1-8-35アグラリア102
🕒 10:00~18:00
🅑 日・月曜日 🅑 4台(6.7.8.10番)

MAP P29 59



友スペシャル弁当 ¥900

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 60



コロッケ、バターケーキ、バタークッキー(5個入) 各¥150

コスバ抜群のテイクアウト専門店。看板メニューは、外はサクッと中はホクホクのコロッケ。バターケーキやバタークッキーもすべて150円!!ほかにスパイス香るチキンや、甘辛口なカレーなど、バラエティに富んだメニューも魅力です。

ブルーバード

☎ 088-864-3506

📍 南国市後免町4-6-2
🕒 7:00~13:00
🅑 水、日曜日(祝日営業)
🅑 無

MAP P29 61



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なだけでなく、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 62



スイーツ



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、トウユノスのケーキ、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すめ。イトインコーナーもあります。

えんのお菓子屋さん

☎ 088-865-4310

MAP P30 C-4 63

📍 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

📅 休 水・木曜日 P 有



ストロベリーアイスクリーム スペシャル(左) ¥750、レギュラー(右) ¥550

いちごをたっぷりブレンドしたアイスに、朝どれイチゴ・自家製ジャム・ソースを贅沢にトッピングしました。アイスも3層になっていて、食感の変化も楽しめます。いちごが取れる期間限定の特別なアイスクリームです。

耕農園 (こうのうえん)

☎ 088-865-4310

MAP P30 B-2 64

📍 南国市比江382-5

🕒 13:00～16:00 (緑の暖簾が出てるとき)

📅 休 時期で変更あり

※Instagram要確認

P 有



エクレア ¥380

こだわりの素材を使ったスイーツで名高い店。一番人気はエクレアで、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◎。キャラメルエクレアもあります。

菓子'Sふうとみい

☎ 088-863-4965

MAP P29 67

📍 南国市大桶甲759-3

🕒 12:00～19:00 (水～土)、

12:00～18:00 (日)

📅 休 月・火曜日

P 有



スイーツ



はちみつキャラメルロール ¥1,200

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190円、生クリームがたっぷり入った生シフォン850円などが人気です。

パティスリー シャン・クレール

☎ 088-863-6788

MAP P30 B-2 68

📍 南国市岡豊町吉田21-2

🕒 10:00～19:00

📅 休 月曜日、第2・4火曜日

(祝日の場合は翌日)

P 6台、10台 (第2駐車場)



プレーンロール ¥380

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、シュークリーム400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

MAP P30 B-3 65

📍 南国市明見482

🕒 10:00～18:00

📅 休 日・月曜日※不定休あり

Instagram要確認 P 有



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

MAP P30 B-2 66

📍 南国市岡豊町吉田25

🕒 8:30～16:00

📅 休 月・火曜日

P 有



焼き芋ブリュレ ¥800

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イーツを使った「焼き芋ブリュレ」も好評です。畑のディップソースや畑のペーグルも販売しています。

小さな Copan (コパン)

☎ 088-819-1272

MAP P30 B-2 13

📍 南国市下末松126-1

🕒 10:30～16:00

📅 休 毎週水曜日・第1火曜日(不定休有)

P 100台



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(生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、コーンかカップが選べます。

アイスクリン(シングル) ¥320

道の駅南国風長里(ふらり) アイスクリームショップ

☎ 088-862-2302 (代)

MAP P30 B-2 69

📍 南国市左右山102-1

🕒 9:00～18:00

📅 休 不定休

P 127台



ごめんケンカシャモ料理



ごめんシャモランチ ¥1,500 (+¥300でコーヒー・デザート付)

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。

ステーキハウス アラプランチャ幸 (こう)

☎ 088-864-2207

MAP P29 40

📍 南国市後免町3-4-14
🕒 11:30~14:00・17:30~20:30
📅 月・火曜日
🅑 有



土佐ブランド鶏と魚だしの塩ラーメン ¥950

ケンカシャモをはじめ、四万十鶏等、土佐のブランド鶏と魚の極みだしスープに北海道産小麦粉100%のもちもち麺をからめ、贅沢チャーシューをのせた「ふらり名物」極上ラーメン!

道の駅南国 レストラン風里里 (ふらり)

☎ 088-880-8112(代)

MAP P30 B-2 19

📍 南国市左右山102-1 2F
🕒 平日9:00~15:00(OS.14:30)、
土・日曜、祝日9:00~16:00(OS.15:30)
📅 火曜日(祝日・GW・盆期間は営業)
🅑 127台



ごめんケンカシャモ料理



シャモライス ¥1,100

寿司職人の先代が考案したのは、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。

酒処 さかえ

☎ 088-864-3972

MAP P29 70

📍 南国市後免町2-8-3
🕒 18:00~23:00
📅 日曜日、祝日
🅑 有



ビッグ軍鶏たこ焼 1個 ¥700

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。生地のなかで蒸し焼きになるので、シャモ肉が軟らかいのも◎。

高見のたこ焼 南国店

☎ 088-864-0051

MAP P29 51

📍 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



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。



ごめんけんかしゃもすき焼き ¥1,600

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)
📅 12/31 🅑 有

MAP P29 52



米粉シャモカレーパン ¥350 (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 フォンティエヌ

☎ 088-864-1987

MAP P29 56

📍 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



が買える店

セシヤトモスキ

セシヤトモ鍋



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6,480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://gomenshamo.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

シャモのだし汁が染み出たすき焼き風の鍋。噛めば噛むほど味が深い。あとは卵をからめて召しあがってください。

厳選された地酒やカクテル、シャンパンまで豊富に御用意。心ゆくまでお過ごしください。

居酒屋 喰多朗

☎ 088-864-2215

📍 南国市大楠甲1563-1
🕒 17:00~翌11:00(OS.23:50)
日曜12:00~22:30(OS.21:30)
📅 無休 📍 19台

MAP P29 71



シャモ鍋 (1人前) ¥2,180

ごめんケンカシャモ料理



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 75



軍鶏鍋と土佐沖かつおワラ焼き定食 ¥2,900 (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 76



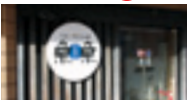
しゃものすき焼き (うどん付) ¥5,500 (要予約)

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 72



ケンカシャモのネギ塩炒め ¥660

居酒屋 養老乃瀧 後免店

☎ 088-864-1234

📍 南国市大楠甲1707-3-1F
🕒 16:30~23:30
📅 12月31日、1月1日、2日
📍 有

MAP P29 73



放し飼いでたくましく育った、むかしながらの純血統種のケンカシャモ肉をメインに、新鮮野菜をたっぷり使いボリューム満点の鍋で、2~3人でも十分楽しめる一品です。

TOSAMON ダイニング べんべん

☎ 088-863-6855

📍 南国市大楠乙1024
(サニークシス南駐車場隣)
🕒 17:00~24:00
📅 月・火曜日
📍 有 ※宴会80人OK

MAP P29 41



ごめんケンカシャモ鍋 (1人前) ¥5,500

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!!」これからも南国市をPRするためにがんばるき!

©南国市



シャモ鍋 (一人前) ¥1,300

酒菜館 もり國

☎ 088-878-6006

📍 南国市大楠甲1610-8
🕒 17:00~23:00
※月火木金(ランチ)11:30~13:30
📅 水曜日 📍 有

MAP P29 74



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

南国びんシリーズ「パブリカソース」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ブリカや新生姜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。

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。



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」。バラエティに富んだオリジナルフレーバーも多種!!旅のお供に、お土産に、お楽しみください。



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。

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 77



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
🕒 9:00~17:00
📅 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)・第3火曜日
🅐 有

MAP P30 B-2 01



サニーアクシス南国店

☎ 0120-631-861
📍 南国市大涌乙1009-1
🕒 9:00~24:00
📅 無休
🅐 有

MAP P29 78



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
📅 無休
🅐 有

MAP P29 79



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



・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

・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



しょうがちゃんの
ごめんしょうがパイ

はちみつとアーモンド、南国市産新生姜のさわやかな風味の一口パイ。皮ごとペースト状にした生姜を生地に練り込んでいるのが特徴です。しょうがちゃんのパッケージもかわいくて、お土産にもぴったり。



シャモ番長グッズ

南国市PRキャラクター「シャモ番長」のかわいいグッズが勢揃い!



ぬいぐるみ 17cm 2,200円

マスクングテープ (15mm×10m) 350円

▲おりがみ(15cm×15cm) 200円

▲ハンカチタオル (25cm×25cm) 900円

◀缶バッジ(44mm) 250円

◀ぬいぐるみ ホールチェーン (高さ約10cm) 1,000円

☎ 道の駅南国風良里 ☎ 088-880-8011(直通)

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。

[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 ☎ 088-802-8801



・南国にしがわ農園
グアバ茶



・彩こうち
四方竹ごはんの素

南国市産の四方竹を使った2合用炊き込みご飯の素。

四方竹ごはんの素 600円

☎ (株)フードプランニング山形 彩こうち

☎ 088-855-3344

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)

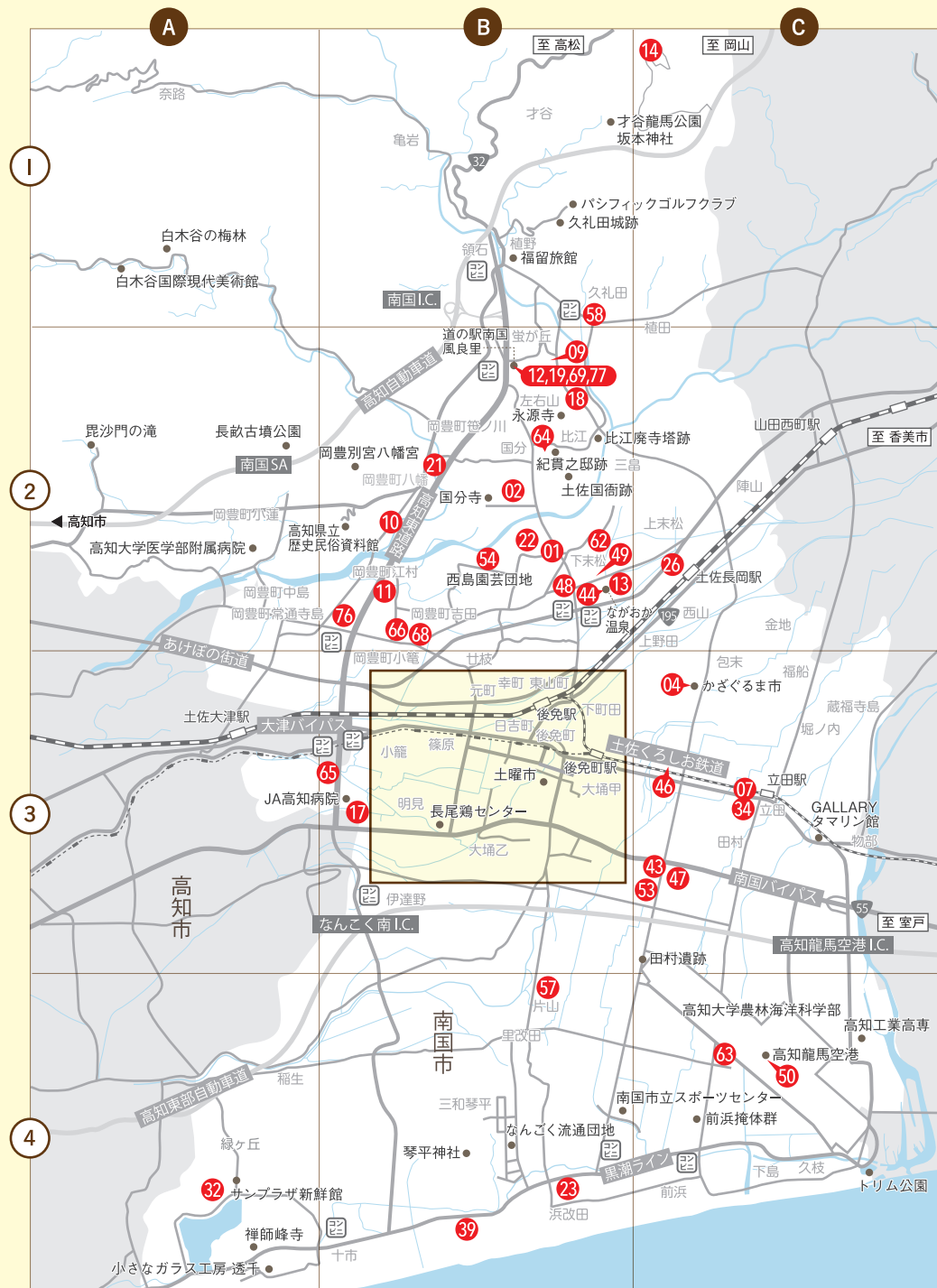
南国市コミュニティバス

- ▶ 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

