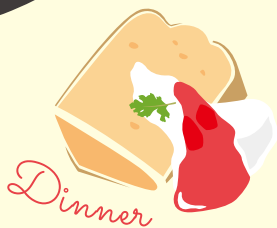
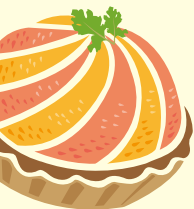


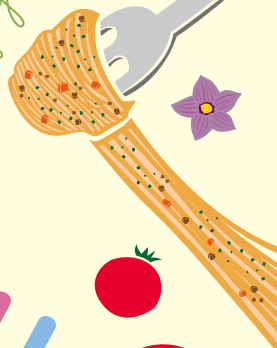
Ramen



Dinner



Spaghetti



nankoku グルメガイド

あれも
これも、
なんこく
まんぷく。



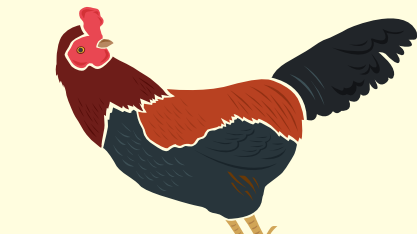
Dessert



Pancake



Italian



なんこくし
高知県南国市

Contents

モーニング breakfast	04
ランチ・カフェ lunch & cafe	05
テイクアウト takeaway	09
アジア・ラーメン asian & ramen	10
和食・粉もん japanese food	13
洋食・イタリアン western food	16
スイーツ・パン sweets & bread	18
ごめんケンカシャモ gomen fight gamecock	22
店舗50音順INDEX store japanese alphabetical order	27
観光紹介 tourism introduction	28
お土産紹介 souvenir introduction	29
グルメガイドマップ gourmet guide map	30



大葉
周年

高知県は日本の四大産地のひとつで、県内のおよそ7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。

ヤマモモ

6月

県花にも象徴されるヤマモモ。その生産量トップが南国市。中でも十市地区は亀蔵ヤマモモの伝統産地として有名。真っ赤な小粒で甘口。亀蔵さんが発見した原木が今も残っています。



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。



ごめんケンカシャモ

周年

周年

高知県は生産量が全国1位で、その半数以上は南国市産。南国市の小ナスは県の在来種で、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。



ししとう

周年

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。

10~11月

四方竹

しほうちく

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。



2~5月

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詰まった南国市ブランドのトマト。

まほろばトマト

新生姜

5~8月

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。



食の楽園
南国市。
だからオイシイ。
なっとく、
まんぷく
!!

Nankoku City



02 ボリュームたっぷりのチキン南蛮に注目 CAFEREST & CAKE ありときりぎりす



☎ 088-865-5677
 📍 南国市緑ヶ丘2-1706
 🕒 7:00~17:00(OS.16:30)
 ※モーニング11:30迄
 ランチ11:30~完売終了
 休 無休 P 有 MAP A4 05

ゆったりと食事を味わえるお店。豊富なメニューのなかでも人気の、ボリューム満点のチキン南蛮定食。外はカリッ、中はジューシーで、自家製タレがよくからみまします。ケーキセット 690 円(税込) も好評。店内分煙。



食後に
ドリンクが
付きます

チキン南蛮定食 ¥1,050(税込)

03 お魚好きもお肉好きも大喜び 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7:00~11:00
 ランチ11:30~15:00
 休 月曜日 P 有 MAP B2 06

地元の旬の野菜をたっぷり使った「日替りランチ」は、肉料理と魚料理からメインをチョイス。美しい盛り付けと、副菜の品数が多いのも好評です。サラダとドリンクが付いた「特製牛すじカレー」も人気です。



デザート
ドリンク
付き♪

本日の日替りランチ ¥1,300(税込)

👉とれたてブロッコリーと
厚切りベーコンのクリームパスタ



毎日のお昼
だからこそ、
こだわりの
逸品を。
午後からの
パワーを
蓄えるとき。
それはうれしい
ランチタイム。

01 女性に大人気の隠れ家イタリアン クッチーナ・サクラ



☎ 090-8697-9739
 📍 南国市大楠乙2433
 🕒 11:00~16:00(ランチ
14:00迄当日予約OK)
 休 木・金・第4水+不定休有
 P ご予約のみ MAP D 04

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。週替わりのパスタのほか、自家製パンやサラダ、ドリンク、デザートが付いています。

パスタセット
¥1100~(税込)



02 天然酵母パンと取り寄せジャムが好評 ログ・カフェ コットンタイム



☎ 088-862-3312
 📍 南国市国分579
 🕒 8:00~17:00 ※モーニングは
11:30迄(土日祝は12:00迄)
 休 無休 P 有 MAP B2 02

モーニングセット ¥550

天然酵母パンの上に、長野県から取り寄せたブルーベリージャムがたっぷり。ほうれん草や豆乳入りのヘルシーな生ジュースも好評です。+50円で、500円以上のドリンクをセレクトできます。



03 美味しさの秘訣はホイップバター noi (ノイ)



☎ 088-874-3707
 📍 南国市元町1丁目1-20
 🕒 9:00~15:00/17:00~21:00(OS.20:30)
 モーニング11:00まで
 休 水曜日 P 11台(店横にも駐車場有)
 MAP D 16

湯だねの食パンをふっくら焼いた上にハチミツ入の甘しよっぱいホイップバターを乗せた単純なのにイチオシのモーニングです。

座敷もあるので
お子様連れにも
おすすめ

湯だねトースト
¥600(税込)



朝から
ほっこり、
パワー
チャージ。
1日の
はじまりは、
心満たされる
すてきな
朝食から。

01 南国ICそばで腹ごしらえ! 道の駅南国 カフェレスト風良里(ふらり)



☎ 088-880-8112 (代)
 📍 南国市左右山102-1
 🕒 8:00~16:00(土日祝は17:00迄)
 ※モーニングは~10:30(L.O)
 休 火曜日(祝日・GW・盆期間は営業)
 P 127台 MAP B2 01

和洋のバラエティーに富んだ料理がバイキングで楽しめるモーニング。フレッシュなサラダやナスのたたきなど料理は15種類以上。手作りパンも好評です。

モーニングバイキング 大人 ¥980(税込)
 7~9歳 ¥880/4~6歳 ¥580/3歳以下無料
 ソフト
ドリンク
飲み放題



09 深層水のパンとコーヒーが楽しめる 土佐力舎 Shop&Cafe



☎ 088-802-5885
 📍 南国市田村甲526-1
 🕒 モーニング8:00~11:00
 ランチ11:00~14:00
 カフェ14:00~18:00(OS.17:30)
 📅 水曜日 📅 有 MAP C3 12

室戸海洋深層水を使用したメニューが楽しめるカフェ。土佐力舎風たまごサンドは、もちふわの深層水食パンとやわらかな卵がとろけるような味わい。深層水を使ったコーヒーもおすすめて。日替わりランチや、ケーキ等のスイーツメニューも。



土佐力舎風たまごサンド ¥650 (税別)

10 女性グループによる週1回のバイキング 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
 🕒 火曜日のみ10:50~14:10
 📅 (カフェレスト風良里が営業する年末年始・GW・祝日は除く) 📅 有
 📍 南国市農林水産課
 MAP B2 13

火曜日のみ営業で、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。60分間の入れ替え制で、中学生以上1000円・小学生700円・幼児300円・3歳未満無料。



※休みの週もあるため、事前にご確認を。(南国市HP参照)

08 「土佐の食1GP」優勝のトマトカレーを 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
 ※カレーは11:30~14:00
 📅 年中無休 📅 P 200台 MAP B2 11



お持ち帰り用
 レトルトパック
 680円(税込)も
 有ります！
 フルーツ
 トマトカレー
 ¥950 (税込)

熱帯の花々が咲くトロピカルゾーンで個性派メニューを。完熟フルーツトマトのうま味を凝縮したカレーは、「土佐の食1グランプリ」で優勝した逸品。ヘルシーなチキン入りで、サラダとフルーツ付きです。



野菜料理バイキング 一般 ¥1,000 (税込)



06 南国の季節の野菜をたっぷり！ 畑の食堂 Copan (コパン)



☎ 088-819-1272
 📍 南国市下末松126-1
 🕒 11:30~14:00(ランチタイム)
 📅 毎週水曜日・第1木曜日(不定休有)
 📅 P 100台 MAP B2 09

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。



畑のビュッフェランチ ¥1,650 (税込)

07 迷ってしまう和洋中料理の豊富なメニュー レストラン ネレウス



☎ 088-863-0404
 📍 南国市大楠乙854-1
 🕒 11:00~22:00
 (OS.21:30) 📅 無休
 📅 P 45台 MAP C3 10

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、あれこれ食べたい人におすすめなのが「ネレウス御膳」。だしの効いた炊き込みご飯や春巻きなどが味わえます。家族連れが利用しやすいのも人気の理由。



ネレウス御膳 ¥1,430 (税込)

04 ボリュームたっぷり、禁煙席もうれしい CAFÉ OLESON (オルソン)



☎ 088-863-2134
 📍 南国市篠原43
 🕒 8:00~21:00(OS20:30)
 📅 火曜日、第1水曜日 📅 P 30台
 MAP D 07

南国バイパス沿いにあるカフェで、カントリー調のインテリアが落ち着きます。多彩な料理を盛り付けた日替りランチはボリュームたっぷり。モーニングやスイーツも人気です。店内には禁煙席も用意しています。



お昼の日替わりランチ ¥900 (税込)

05 多彩な野菜料理がプレートにズラリ！ Café KUKSAT (ククサト)



☎ 088-863-1567
 📍 南国市岡豊町吉田160-1
 🕒 11:00~15:00(OS.14:00)
 📅 月・火・日曜日 📅 P 14台 MAP B2 08
 ※補助犬以外の動物同伴はご遠慮ください。

野菜中心のランチ専門店。日替わりランチは、四季折々の野菜をたっぷり使った料理をはじめ、10種類ほどのおかずが並び、満足すること間違いなし。ご飯は玄米と白米のどちらかを選べます。予約不可。

日替わりランチ ¥1,300 (税込)



デザート
 ドリンク
 付き♪

2020年 モーニング専門店に変わります

02 毎日食べたいくなる手作り弁当をおべんとうやさんごめん店



☎ 088-802-7337
 📍 南国市後免町4-4-3
 🕒 9:00~14:00
 ※配達: 8:30~10:00までに要連絡
 📅 土・日曜日、祝日
 🅐 有 MAP D 19

日替わり弁当は、メインのおかずはもちろん、3~4品つく副菜も変わるので食べ飽きないと評判。

すべて手作りで、唐揚げ弁当など定番もそろいます。白ご飯は新潟産コシヒカリを使用し、+40円で25雑穀米に変更OK。



🍴 日替わり弁当 ¥600 (税込)

ガッツリした弁当を食べたい人に評判の店。サクッとジューシーな唐揚げはニンニク、ショウガでスパイシーに味付けされています。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。

日替り弁当も人気!

🍴 唐揚げ弁当 大¥570 (税込)
 小¥500 (税込)



持ち帰りの
 たのしみ。
 さあ、
 オープン。
 お気に入りの
 場所です。
 食べられる。
 たまには外で
 ぼかぼかと。

01 地元の人気弁当店で、コスバに定評あり 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 C3 18



13 南インドの定食“ミールズ”を提供しています。 錆と煤 (さびとすす)



☎ 090-7763-7261
 📍 南国市立田632-19
 🕒 モーニング 7:30~10:30 (OS.10:15)
 ランチ 12:00~15:00 要予約
 📅 不定休 (Instagram, Facebookで要確認)
 🅐 10台 MAP C3 16

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。



🍴 スペシャルプレート ¥2,000 (税別)

しっかり甘く
 スパイスたっぷりな
 マサラチャイ
 500円(税別)も
 おすすめ

14 地元の野菜を140g以上も使用！ 喫茶 HAMADA



☎ 088-864-4666
 📍 南国市大埴甲1219-12
 🕒 6:30~17:30
 (日祝日は12:00迄)
 📅 無休 🅐 有 MAP D 17

県産野菜をふんだんに使う、地産地消の「野菜で元氣PLUS店」に認定されています。日替わりランチは魚(月・水・金曜)や肉のメイン料理に加え、煮物や和え物、サラダなど野菜たっぷり。



🍴 日替りランチ ¥730 (税込)

11 のどかな場所にひっそりと建つ、隠れ家的なカフェ Café amie (カフェ アミー)



☎ 088-863-5230
 📍 南国市下末松203-1
 🕒 11:30~14:00 📅 火・木・日・祝・土(不定休)
 🅐 3台 MAP B2 14 ※予約制

のどかな風景と柔らかな日が差し込み、日常を忘れる空間。地元の野菜やお米を使い、素材の味を活かしたやさしい味付けに癒されます。じっくり煮込んだ、人気の「トマトチーズハンバーグ」は男性もきつと大満足。



🍴 日替わりランチ
 ドリンク・デザート付
 ¥1,200 (税込)

12 お魚好き大満足の刺身付きランチを サカノミサキ



☎ 088-856-5211
 📍 南国市大埴甲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 D 15

魚料理に定評がある居酒屋だけあって、「日替り御膳」には4品のおかずのうち1品は旬の魚を使った刺身付き。ご飯とみそ汁はお代わり自由です。その他、「海鮮丼」1,200円(税込)や「唐揚げ定食」950円(税込)もあります。



🍴 日替り御膳 ¥950 (税込)

04 本格的な和洋中。みんなに人気の中華はいかが。 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 D 23

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、いろいろ食べられて満足度の高いメニューが中華定食。酢豚、唐揚げ、餃子などをたっぷり味わえます。



🍴 中華定食 ¥1,400 (税別)

06 Wスープの本格カレーをトッピングとともに HACHIYAカレー



☎ 088-863-2885

📍 南国市大塚甲1445
🕒 10:00~17:00
※売り切れ次第終了
🚗 不定休 📶 5台 MAP D 25

店内では
観葉植物の
販売も♪

「キーマカレー」800円(税込)など4種類のカレーが揃う専門店。「スパイスクレー」は豚骨と鶏ガラのWスープに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あり。テイクアウトOK。

🍴 スパイスクレー + キーマカレーのトッピング
¥700+300 (税込)

05 ワンプレートにアジアの味を凝縮 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
🕒 11:00~17:00 (OS.16:30)
※夜は要相談
🚗 月・火曜日 📶 10台 MAP B2 24

のどかな田園にたたずむ、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。

🍴 アジアランチ ¥890 (税込)



02 大盛り好きなら、迷わずこの店へ 中華料理 龍潭 (りゅうたん)

☎ 088-864-2056

📍 南国市大塚甲1705-8
🕒 11:00~14:30 / 17:00~20:30 (OS.20:00)
🚗 火曜日 📶 有 MAP D 21

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！



🍴 龍潭の「B定食」 ¥1,400 (税込)

03 老舗名店の中華は三拍子揃った逸品！ 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 D 22

創業20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。

ライスと
スープ
付き！

🍴 酢豚定食
¥810 (税込)



つかれた
カラダに
ちよっと
スパイス。
鮮やかで、
ボリュームミ
よりどりみど
大きな口で
頬張りたい。

01 韓流の古民家で、本格韓国料理を 韓国料理とキムチの店 景福宮 (キョンボクン)



☎ 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)金土日のみ
🚗 水曜日 📶 有 MAP C2 20

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。

🍴 石焼きビビンバ定食 (昼のみ)
¥1,600 (税込 1,760 円)



02 シャモとふわとろ卵のハーモニー 宴会・レストラン グレース浜すし



☎ 088-863-3131
📍 南国市大堀甲1504-8
🕒 11:00~21:00 (OS20:30) 休 無休
🅐 100台 MAP D 31



漬物、
吸い物
付き！

|| シャモ肉親子丼 ¥1,300 (税込)

南国市民ならだれでも知っている有名店。豊富なメニューの中でも、ひと味違う親子丼を味わいたい人におすすめなのがこちら。噛み応えがあり、旨み抜群のシャモ肉をふわとろ卵でとじた絶品です。



|| うなぎ(上)
¥3,200 (税込)



はらぺこを
満たす
老舗の
日本の
味。
日本人
だからこ
そ分る味は、
懐かしい
食卓みたい。

01 ウナギしかないけど、こらえてや！ 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
🕒 16:30~20:00 (OS19:10)
(土日は11:00~売切れ終了)
月曜、第1・3火曜、土用丑の日
🅐 30台 MAP B4 30

県内屈指の人気を誇るウナギ料理専門店。注文を受けてからさばき、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。

09 高知県民のソウルフード発祥の店の味わいを堪能 ラーメンの豚太郎 南国バイパス店



☎ 088-863-3964
📍 南国市明見963-1
🕒 11:00~22:30
休 木曜日 🅐 有 MAP D 28

|| みそカツ
ラーメン
¥880
(税込)



高知県民におなじ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」。ニンニクのきいた味噌ラーメンに、揚げたての自家製とんかつをトッピング。サクサクのとんかつがスープがからんで絶妙のおいしさです。

10 徳島のご当地ラーメンを南国市で楽しめる 中華そば 楽 (らく)



☎ 088-856-5009
📍 南国市大堀乙3330-2
🕒 11:00~14:30、17:30~20:00
休 月・日曜午後 🅐 有 MAP B3 29



|| 中華そば
¥750 (税込)

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きかせ、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(税込)も要チェック。

07 まろやかなコクにリピーター多数！ ラーメン食堂 黒まる -KUROMARU-



☎ 088-864-6006
📍 南国市大堀甲2301-4
🕒 11:00~14:30
17:00~22:00 (OS.閉店30分前)
休 水曜日 🅐 8台 MAP D 26

|| こくまるラーメン
¥700 (税込)



スープの旨さに定評がある、シンプルな内装がオシャレなラーメン店。イチ押し「こくまるラーメン」は醤油ベースの自慢のスープに、背脂がたっぷり。クリーミーでコクのある味わいに、リピーター続出です。定食メニューも充実。

08 カツが豪快に載った濃厚味噌ラーメン 味噌ラーメン専門店 麺屋・國丸。南国店。



☎ 088-803-9238
📍 南国市明見886-1
🕒 11:00~15:00 / 17:30~23:00
(土日は11:00~23:00)
(OS.閉店30分前)
休 無休 🅐 24台 MAP D 27

店の入り口にある巨大な味噌樽が目印。おすすめは「北海道百年味噌カツラーメン」で、『『高知家の食卓』県民総選挙・物部川エリア』で第1位に選ばれた逸品です。サクサクジュシーなカツが、濃厚な北海道味噌によく合います。



|| 北海道百年味噌カツラーメン ¥980 (税込)

06 関西風と広島風、どっちにする？ お好み焼き Begin (びざん)



☎ 088-863-1166
📍 南州市大浦甲2325-4
🕒 11:00~14:00・17:00~21:00
※OSは閉店1時間前
📅 月曜日・第3火曜日
🅐 有 MAP D 35

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。

🍴 関西風お好み焼き ¥650〜(税込)



🍴 大葉ソースでジェノベーゼ焼そば ¥1,000 (税込)

08 地元で愛される高知のソウルフード たこ焼 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
🕒 10:00~21:00
📅 無休 🅐 有 MAP D 37

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。ソースはたっぷりとし生地を包み、食欲をそそります。また、坂本龍馬をかたどった「りょうま焼き」も3つの味で大人気！



🍴 りょうま焼き
あんこ・カスタード 各 ¥120 (税込)
ハムエッグ ¥150 (税込)

🍴 たこ焼き 12個入り ¥700 (税込)

03 リーズナブルな値段で本格うどんを味わえる セルフうどん ごめん



☎ 088-821-7556
📍 南国市篠原928-1
🕒 10:00~
📅 無休
🅐 30台 MAP D 32

かつおの効いた出汁に土佐のゆの酢の香りがたまらないさわやかな一品です。

毎月の期間限定うどんや5、15、25日のごめんの日はお得なキャンペーン開催中。天ぷらだけのテイクアウトもできます。

🍴 ゆずだしうどん ¥310 (税込)



04 思わず目を疑うほど、とろろがたっぷり おそば 喜太八



☎ 088-862-1755
📍 南国市岡豊町笠ノ川1052-4
🕒 11:30~15:30
📅 金曜日
🅐 有 MAP B2 33

そば打ち歴30年を超える主人が営む店。看板メニューは山かけそばで、トロトロのところが器を埋め尽くさんばかりにかけられています。朝一番に釜で丁寧にする、香り高いだしの相性も申し分なし。

🍴 山かけそば ¥1,000 (税込)

05 ツルツルののど越しが気持ちいい極上のうどん セルフ讃岐うどん屋 久礼田店



☎ 088-862-2558
📍 南国市久礼田117
🕒 11:00~15:00
📅 無休
🅐 有 MAP B2 34

イチオシの「しょうゆ」うどんは、客自らがすり下ろす大根おろし付き。すり立ての大根の風味とともに、もちもちとしたのど越しのいい麺を味わえます。かき揚げなどトッピングも充実。小皿に盛り放題にできる肉は190円(税込)。

🍴 しょうゆ 並 ¥300 (税込)



06 コース料理で上質な和牛を満喫 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
 📅 月曜日・第3火曜日
 🅐 有 MAP D 43

鉄板焼きコースが好評のステーキハウス。イチ押しはステーキに加えて、オードブルやサラダ、スープ、ガーリックライスかお茶漬け、デザートなど盛りだくさんの和牛コース。気軽に注文できる牛筋カレーも人気です。



和牛コース ¥4,000 (税別)

07 イタリアンを気軽に味わえる店 トラットリア ToTo (トト)



☎ 088-864-5248
 📍 南国市廿枝1170
 🕒 8:00(土日は7:00)~15:00
 (OS.14:00)・18:00~22:00
 📅 月曜日 🅐 有 MAP B2 44



明太子の和風 ¥800 (税込)

イタリア家庭料理を味わえるレストランで、店名はナポリ出身の喜劇俳優トトから。明太子の和風は半生の明太子が麺と絡み、まろやか食感。この味をゆっくり堪能できる、ディナータイムがオススメ。

04 女性オーナーが作るおいしいイタリアン イタリアの食堂 Taverna Picco (タベルナピッコ)



☎ 088-863-8580
 📍 南国市大浦甲952-1
 🕒 11:30~14:30(OS.13:30)
 17:30~21:30(OS.20:30)
 📅 月・水曜日 🅐 4台 MAP D 41
 ※できるだけご予約をお願いします。



女性オーナーが腕を振るうイタリアンの店。自家栽培の野菜などを使った前菜盛り合わせは、いろいろ食べられてお得感いっぱい。パスタの種類も豊富で、窪川ポークのラグーソースタリアテッレ1,450円(税込)は絶品。

おまかせ前菜盛り合わせ ¥1,500 (税込)

05 本格洋食で気軽にランチから記念日まで楽しんで noi (ノイ)



☎ 088-874-3707
 📍 南国市元町1丁目1-20
 🕒 9:00~15:00/17:00~21:00(OS.20:30)
 📅 水曜日 🅐 11台(店横にも駐車場有) MAP D 16

ふわとろ玉子にビーフシチューたっぷりのソース。一皿で2度おいしいnoiの看板メニュー。全席禁煙となっております。



洋食屋のオムライス ¥1,100 (税込)

02 レアで供される肉をお好みの焼き加減で 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
 🕒 10:30~14:30(OS.14:00)
 17:00~21:00(OS.20:20)
 📅 水・木曜日 ※臨時休業有
 🅐 有 MAP D 39

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。



+200円で
スープ＆
サラダ付き

ステーキ丼 ¥1,200 (税込)

03 モチモチ生麺で人気のパスタ専門店 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)
 17:00~21:30(OS.21:00)
 📅 木曜日 🅐 20台 MAP B2 40

自家製生麺で人気のパスタ専門店です。冷蔵庫で24時間眠らせた生パスタは、コシが強くモチモチ。ソースももちろん、こだわりの手作りで。前菜・パスタ・デザート・ドリンクを自由に選べるパスタセットがおすすめです。



パスタセット ¥1,920 (税別)

western food

洋食・イタリアン

いつものごはんがちょっとおしゃれ。気分はまるでイタリアへ。フォークとナイフと、はさむ会話。

01 好みのイタリア料理でランチを楽しんで イタリア家庭料理 ナポリの風



☎ 088-865-0380
 📍 南国市浜改田888-3
 🕒 11:30~22:00(OS.21:10)
 ※ランチは15:00迄・日曜、祝日もOK。週かわり肉料理は平日のみ、ピザランチは月~土曜日のみ。
 📅 無休 🅐 28台 MAP B4 38

ランチメニューが充実。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。9種類から選ぶことができます。そのほか、パスタ10種・グラタン3種・週替わり肉料理から選べて、全てサラダ・スープ付き。



ピザランチ ¥950~ (税別)

04 季節のフルーツがおいしいスイーツに 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
※パンケーキは
9:00~16:00
📅 年中無休 📍 200台
MAP B2 11



鮮やかな
お花も
いっぱい♪

年中、花々が迎えてくれる西島園芸団地。
園内のイチゴカフェでは、西島産のフレッシュな
メロンやイチゴなどが贅沢に盛られたふわふわのパンケーキ
など、こだわりのフルーツを使ったスイーツを味わえます。

06 地元愛を込めたこだわり“ごめんDEシュー” 洋菓子店 ノンノ



☎ 088-864-4388

📍 南国市後免町1-8-35
🕒 アグライア1-102
10:00~19:00(日祝 ~18:00)
📅 水曜日 📍 有 MAP D 49

|| 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、街の洋菓子屋さん。
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。



05 ふわふわケーキも、焼き菓子も定評あり 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 B2 48



ハチミツキャラメルロール
¥980(税込)

オーナーはパティシエ歴45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ハチミツキャラ
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150円(税込)、生クリームがたっぷり入っ
た生シフォン700円(税込)などが人気です。

02 クリーム好きにはたまらないもちりロール パティスリー ポティロン



☎ 088-856-7563

📍 南国市明見482
🕒 10:00~18:00
📅 日曜日
※不定休あり。FBで確認を。
📍 有 MAP B3 46

おすすめの「プレーン
ロール」は、卵の風味
が香るもちりした
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300円(税
込)など10種類程度
のケーキが揃い
ます。



|| プレーンロール ¥340(税込)

03 自家栽培フルーツとスイーツのコラボ 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
📅 水曜日 📍 有 MAP C4 47

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。イートイン
コーナーもあります。



|| 季節のスイーツ ¥400~(税込)



おみやげ
一休み。
あまくて
ほろり。
がんばる
だれかの、
ちよつとした
ご褒美は
甘い時間。

01 サクサクとしたパイ生地のエクレア 菓子'Sふうとみい



☎ 088-863-4965

📍 南国市大塚甲759-3
🕒 11:00~19:00
📅 日、月、火曜日
📍 有 MAP D 45



|| エクレア ¥260(税込)

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。

13 深層水を使用して、毎朝お店で焼きあげるパンが人気です。 土佐力舎 Shop&Cafe



☎ 088-802-5885
📍 南国市田村甲526-1
🕒 8:30~18:00
📅 水曜日 P有 MAP C3 12

天然酵母と国産素材にこだわった深層水食パンはもちふわ食感。山型、角型の2種類から選べます。

オリジナルの塩ワッサンは、上にかけた海洋深層水塩がアクセント。パン類はお土産やギフトにもおすすめです。



🍴 深層水食パン
山型1斤 ¥380 (税別)
角型1斤 ¥430 (税別)
塩ワッサン ¥120 (税別)



14 フランスパンも洋菓子も大好評 ベーカリー ペロリ



☎ 088-863-6760
📍 南国市大塚乙1323-5
🕒 7:00~19:00
📅 日曜日・祝日 P有 MAP D 55



🍴 フランスパン各種
¥116~ (税込)

バター147円やガーリックフランス157円など多彩な種類がそろったフランスパンは、ふんわりした食感とリーズナブルな価格が人気。洋菓子も各種取り揃えており、シュークリームやシフォンケーキが好評です。

11 地元の米粉を使ったカレーパンが絶品 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 P有 MAP D 53

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
¥150 (税込)

12 個性的な店内で本格派のパンを販売 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 📅 水曜日 ※完売閉店や代休有。FacebookやInstagramで確認を。
P有 MAP B1 54

「おもろいパン屋でありたい」がモットー。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。



🍴 こだわりの手作りパンが豊富に並ぶ

09 高知ならではの味をひんやりスイーツで 道の駅南国風良里 (ふらり) アイスcreamショップ



☎ 088-862-2302 (代)
📍 南国市左右山102-1
🕒 9:00~18:00
📅 不定休 P127台 MAP B2 52

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ワッ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 300円、ダブル 400円で、コーンかカップが選べます。

思わず目移りしちゃう！



🍴 アイスクリン(シングル) ¥300 (税込)

10 食材そのものの味や色を大切に製造 小さな Copan (コパン)



☎ 088-819-1272
📍 南国市下末松126-1
🕒 10:00~16:00
📅 毎週水曜日・第1木曜日(不定休有)
P100台 MAP B2 09

南国野菜と果物をより身近に食べていただけるよう形を変えて畑のスイーツとして提供しています。



🍴 畑のソルベ
シングル ¥350 (税込)
ダブル ¥500 (税込)

07 100年以上前から人気の名物饅頭 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 B2 50

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。いまは観光客にも人気の饅頭は、素朴で優しい味わい。弾力ある生地のおかげに、北海道産の小豆を使ったあんがたっぷり入っています。



🍴 へんろいし饅頭 ¥400 (5個入り・税込)

08 高知産の米粉で作るもちりお菓子 もち処 黒岩



☎ 088-864-3067
📍 南国市岡豊町吉田25
🕒 8:30~17:30
📅 月曜日 P有 MAP B2 51

4代目店主が地元食材にこだわり、毎日手作りする老舗和菓子店。もちりした食感のどら焼きは、定番の粒あんやこしあんなどに加えて、季節ごとのテイストも仲間入り。米粉で作る土佐カステイラも好評です。



🍴 もち処黒岩のおすすめ名菓各種

05 米粉パンの中にシャモカツが 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 P有 MAP D 53

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に工夫し、シャモ特有の食感が楽しめます。主にイベント時に販売。



米粉シャモ
カレーパン
¥250
(税込・要予約)

06 蒸し焼き入りのジャンボたこ焼き たこ焼き 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
 🕒 10:00~21:00
 📅 無休 P有 MAP D 37

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◎。



ビッグ軍鶏たこ焼 1個 ¥400 (税込)

03 鍋にケンカ売るうまさ！ TOSAMON ダイニング べんべん



☎ 088-863-6855
 📍 南国市大楠乙1024
 (サニークス南駐車場隣)
 🕒 17:00~24:00 休 月曜日
 P有 MAP D 56 ※宴会80人OK

放し飼いでたくましく育った、むかしながらの純血統種。そのシャモ肉をジュジュッと焼いて、塩と柚子胡椒で食べるシャモ焼きヤキ。



シャモ鍋
3000円(税別)
2~3人前
も人気！

ごめんケンカシャモ ヤキヤキ
(焼き肉) ¥3,000 (税別)

04 最高の焼き加減で至福のうま味 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
 休 月曜日、第3火曜日
 P有 MAP D 43 ※人気ランチメニュー各種有り

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。



ごめんシャモランチ ¥1,200 (税別)

02 土佐の食1グランプリで優勝した人気メニュー！ 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(OS14:30)、
 17:00~22:00(OS21:30)、
 土・日曜、祝日11:00~22:00(OS21:30)
 休 無休 P有 MAP D 23

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。



シャモすき焼き ¥1,200 (税別)

gomen fight cock

ごめんケンカシャモ

歯ごたえ楽しむ
うまみ感じる。
南国市の自慢を
ほおばる。

食するチャンスは
意外とたくさん。
いつもと
違った食感を、
南国の地で
じっくり味わおう。

栄えある賞を続々受賞！

- 👑 2010 全国鍋合戦／日本一
- 👑 2013 全国地域活性化たからいち／最優秀グランプリ
- 👑 2013 地場もん国民大賞／銀賞
- 👑 2013 土佐の食1グランプリ／優勝

企業組合ごめんシャモ研究会
☎ 088-855-7418

01 味わい異なる部位のコラボを満喫 道の駅南国 カフェレスト風良里(ふらり)



☎ 088-880-8112 (代)
 📍 南国市左右山102-1
 🕒 8:00~16:00(土日祝は17:00迄)
 休 火曜日(祝日・GW・盆期間は営業)
 P 127台 MAP B2 01



ケンカシャモの風良里南蛮丼 ¥1,350 (税込)

シャモ鍋
御膳1,980円
(要予約)
も好評！

味わいの違う部位を使った、シャモのいろいろな美味しさが楽しめるお得なメニュー。初めてでも食べやすいように、肉を特製タレにつけ込み、少し軟らかめにして調理しています。

13 シャモ肉によく合う個性派ソースで 骨付鶏 弁鶏 南国店



☎ 088-864-6665
📍 南国市大楠甲1707-3
ガレリアビル1F
🕒 17:00～翌1:00
📅 月曜日 📍 店に相談 MAP D 62



ケンカシャモの弁鶏焼き ¥900 (税込)

鶏肉を知り尽くした専門店が、店名を冠して提供する自信作。パンチのあるキリッとしたソースが、噛みごたえあるシャモ肉によくからみます。シャモ岩塩鍋 1人前 1,800円 (税込、2人前から) もオススメ。鍋は要予約。

14 手間暇かけて、ふっくら揚げ上がり 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 D 63

適度な噛みごたえにこだわり、片身 1 kg 程度のシャモだけを使用。香味だれに一晚浸け込み、蒸してから揚げるといふ、手間をかけた絶品料理です。ショウガを効かせた塩ベースのシャモ鍋は 1人前 1,300円 (税込)。



ケンカシャモの香味揚げ(3本) ¥1,100 (税込)

11 ビールが進むシンプルな炒めもの 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 D 60

貴重なシャモ肉の料理をリーズナブルに提供。コクのあるモモ肉を炒めたひと皿は、あっさりした塩だれ味とネギの香味で、ビールがどんどん進みます。冬場には葉ニンニクの入るすきやき鍋 800円 (税込) もおすすめ。



ケンカシャモのネギ塩炒め ¥580 (税込)

12 郷土料理から創作料理まで幅広い料理が人気 居酒屋 喰多朗



☎ 088-864-2215
📍 南国市大楠甲1563-1
🕒 17:00～翌1:00
📅 無休
📍 19台 MAP D 61

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。

シャモ鍋 ¥1,980 (税別)



09 熟練の技が生んだ創作シャモ料理 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 D 58

ホテルの元料理長が営む居酒屋らしく、ひと味違うシャモ肉料理を創作。オリーブ油で焼き、ワサビを効かせて、南国市産の花ニラで美しく彩ります。ケンカシャモ鍋 1人前 3,500円 (税別、2人前から要予約) もいかが？



ケンカシャモの鉄板焼き ¥1,500 (税別・要予約)

10 ご当地グルメのコラボが実現！ 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 (OS20:00)
📅 無休
📍 60台・バス3台 MAP B2 59

シャモはもちろん、ごめんケンカシャモ出汁もシャモガラから抽出しています。

シメにはご飯を入れてシャモ雑炊に。かつおは土佐沖だれ、お刺身はその日にあがったアジやタチウオを神経メにしてお提供しています。



シャモ鍋定食 ¥2,800 (税別)

07 肉プラス団子で、味わい2倍に！ 宴会・レストラン グレース浜すし



☎ 088-863-3131
📍 南国市大楠甲1504-8
🕒 11:00～21:00 (OS20:30)
📅 無休 📍 100台 MAP D 31

シャモ肉に自家製シャモ肉団子をプラス。地元産の新鮮な野菜とともに、濃い目の割り下で絶品の鍋に仕立てます。締めうどんも、味が染み込んで抜群の味わい。ふわっとしたシャモ肉親子丼 1,300円 (税込) もどうぞ。



ケンカシャモのすき焼き ¥1,520 (税込)

08 意外な組み合わせが驚きの旨さに！ うまい肴とお酒 魚魚 (とと)



☎ 088-864-3877
📍 南国市大楠甲1483-3-1F
🕒 17:00～24:00
📅 木曜日 📍 有 MAP D 57
※宴会30名までOK

シャモとキュウリが相性抜群の創作料理。シャモの旨みとキュウリの歯ごたえが存分に楽しめ、ピリッとした柚子胡椒がいいアクセントを生み出します。シャモ鍋 1人前 3,000円 (税別) は 2人でも十分なボリューム。



しゃもときゅうりの柚子胡椒炒め ¥980 (税別)

	店名	種別	☀️🌙	📄
あ	アイスクリームショップ	デザート	○	20
	アブランチャ幸	洋食	○	17
		シャモ	○	23
	ありときりぎりす	ランチ	○	05
	えんのお菓子屋さん	デザート	○	18
	長尾鶏 (おながどり) センター	観光	○	28
か	おべんとうやさんごめん店	テイクアウト	○	09
	OLESON (オルソン)	ランチ	○	06
	かいだ屋	和食	○	13
	和	シャモ	○	26
	Café amie	ランチ	○	08
	カフェレスト風良里	モーニング	○	04
き		シャモ	○	22
	カムリ	デザート	○	21
	企業組合ごめん	土産	○	29
	ケンカシャモ研究会			
	喜太八	和食	○	14
	景福宮	アジア	○	10
く	喰多朗	シャモ	○	25
	KUKSAT (ククサ)	ランチ	○	06
	クッチーナ・サクラ	ランチ	○	05
	グドラック	アジア	○	11
		シャモ	○	22
	グレース浜すし	和食	○	13
こ		シャモ	○	24
	黒岩	デザート	○	20
	黒まる	ラーメン	○	12
	高知県立	観光	○	28
	歴史民俗資料館	土産	○	29
	ごめん	和食	○	14
さ	香稜園	土産	○	29
	コットンタイム	モーニング	○	04
	Copan	ランチ	○	06
		デザート	○	20
	COMO	ランチ	○	05
	ざかえ	シャモ	○	26
し	サカノミサキ	ランチ	○	08
	錆と煤 (さびとすす)	ランチ	○	08
	シャン・クレール	デザート	○	19
	十字路	和食	○	15
	セフル讃岐うどん屋 久礼田店	和食	○	14
	大漁亭	シャモ	○	26
た	高見のたこ焼 南国店	和食	○	15
		シャモ	○	23
	Taverna Picco (タベルナピッコ)	洋食	○	17
	太笑屋	テイクアウト	○	09

	店名	種別	☀️🌙	📄
た	小さなガラス工房 透千	観光	○	28
	土佐力舎	ランチ	○	07
		デザート	○	21
	魚魚	シャモ	○	24
	土曜市	観光	○	28
	とら	アジア	○	10
な	トラットリア ToTo	洋食	○	17
	トリトン	シャモ	○	26
に	ながおか温泉	観光	○	28
	ナボリの風	洋食	○	16
	南国にしがわ農園	土産	○	29
	南国フードプラス	土産	○	29
	西島園芸団地	ランチ	○	07
		デザート	○	19
ね		観光	○	28
		土産	○	29
	ネレウス	ランチ	○	06
	noi	モーニング	○	04
		洋食	○	17
	ノンノ	デザート	○	19
は				
	南風 (はえばる)	シャモ	○	24
	バスタはっとりくん	洋食	○	16
	HACHIYA カレー	アジア	○	11
	HAMADA	ランチ	○	08
	Begin	和食	○	15
ふ	ふうとみい	デザート	○	18
	フォンティーヌ	デザート	○	21
		シャモ	○	23
	ペロリ	デザート	○	21
	弁鶏	シャモ	○	25
	べんべん	シャモ	○	23
へ	へんろいし饅頭	デザート	○	20
	ポティロン	デザート	○	18
	歩屋	アジア	○	11
ま	まほろば畑	ランチ	○	07
	麺屋・國丸。南国店。	ラーメン	○	12
	もり國	シャモ	○	25
	モンシェル トントン	洋食	○	16
ゆ	ゆず庵	シャモ	○	24
	養老の瀧 後免店	シャモ	○	25
ら	ラーメンの豚太郎 南国バイパス店	ラーメン	○	12
	楽	ラーメン	○	12
	龍潭	アジア	○	10

17

シャモのうま味を引き立てる手作りタレ
お好み焼き 和 (かず)



☎ 088-863-3799
📍 南国市大楠甲1640-1
🕒 17:00~翌3:00
🚫 無休
📍 店に相談 MAP D 66

関西風お好み焼きがメインの店で、粉もん以外の人気メニューの1つが自家製タレで焼くこの料理。シンプルな調理法により、シャモならではの噛みごたえとうま味を存分に味わえます。ビールとの相性も good!



ケンカシャモの自家製タレ焼き ¥900 (税込)

18

もちもち生地の上に香ばしいシャモ肉が
農園レストラン トリトン



☎ 088-856-5312
📍 南国市大楠乙847-1
🕒 9:00~22:00 (OS21:30)
🚫 無休 P 80台 MAP C3 67
すぐ隣にパン店「黒猫ベーカリー」併設。



ごめん軍鶏肉の
照り焼きピッツァ (23cm)
¥1,360 (税込)
17:00からのメニューになります。

15

一見オムライスだけど、じつは!?
酒処 さかえ



☎ 088-864-3972
📍 南国市後免町2-8-3
🕒 17:00~23:00
🚫 日曜日、祝日
📍 有 MAP D 64



シャモライス ¥880 (税込)

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间に広がります。

16

シャモの肝や皮を醤油ベースの鍋で
大漁亭



☎ 088-865-6616
📍 南国市緑ヶ丘2-1201
🕒 17:00~22:30
🚫 火・水曜日
P 4台 MAP A4 65

老舗料理店やホテルで料理長を務めた大将が、シャモの肝や皮を使った珍しい鍋を考案。あっさり醤油ベースで、シャモの骨から取ったコク深だしが最高。

ケンカシャモのもつ鍋 ¥900 (税別)



シャモ鍋・シャモスキヤきセット



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5,500円(税込)。

シャモ焼きヤキセット

ごめんシャモ研究会メンバーが手塩に掛けて育てた、自慢のごめんケンカシャモ。シンプルに塩で焼いて、山椒をつけてお召し上がりください。2〜3人前 5,500円(税込)です。

☎ 企業組合ごめんシャモ研究会
☎ 088-855-7418

西島園芸団地「トマト トマト トマト CURRY」

トマトの旨みが口いっぱい広がる畑生まれの贅沢なトマトカレー。レトルトパックで自宅でも気軽に楽しめる。

南国にしがわ農園 グァバ茶

有機JAS認定自家農園で大切に育てられたグァバ葉はノンカフェインなのにポリフェノールたっぷり。子どもからお年寄り、妊婦さんでも就寝前に。

[タグつきティーバッグ]
2g×5包…600円(税別)
2g×15包…1,700円(税別)
2g×30包…3,000円(税別)

☎ 南国にしがわ農園
☎ 088-802-8801

南国土産もん

お腹まんぷく
そのあとは、
この地のえいもん
見てってや。

nankoku
gift

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、香りが楽しめる。

ドライフルーツ 各540円(税込)

☎ 南国FOOD PLUS ☎ 088-856-6080

高知県立歴史民俗資料館・オリジナルグッズ

高知の歴史にまつわる資料や品を展示。長宗我部元親の常設展示や、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。

てぬぐい 600円(税込)
ボールペン/シャープペン 各420円(税込)



☎ 088-862-2211

ピリシャキ漬け

四方竹の産地白木谷の農家のおばちゃん手作りの加工品。しゃきとした歯ごたえとキムチの風味が食欲をそそる。

☎ J A 高知県土長地区南国営農センター
☎ 088-863-2415



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(税込)
鉄釜茶 きしめ茶 60g(茶葉) 756円(税込)

☎ 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山地酪農の健康で美味。肉は部位や種類、大きさで価格が変わる。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。

☎ 道の駅南国風良里 直販所風の市 ☎ 088-880-8011(直通)



※金額は令和元年11月時点のものです。

オススメ観光スポット Recommended Attractions

まほろばの天然温泉 ながおか温泉

まほろばの地下1,200mより湧き出す天然温泉。プールやトレーニングルームも併設された施設で、食事処もあります。

☎ 南国市下末松106
☎ 088-864-6300
☎ 10:00〜22:00(入館21:30迄)
☎ 第2水曜日(休日の際は第3水曜日) ☎ 大人900円・小人450円 MAP B2



花と果物の楽園 西島園芸団地

亜熱帯の花々が咲き、一年中メロン・スイカをお召し上がりいただけます。レンタサイクルもありますので名所巡りに活用ください。

☎ 南国市廿枝600
☎ 088-863-3167
☎ 9:00〜17:00
☎ 無休 MAP B2



長宗我部氏の居城跡と高知の歴史 高知県立歴史民俗資料館

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。長宗我部氏資料の展示をはじめ、原始から現代まで、高知の歴史文化を多面的に学べます。

☎ 南国市岡豊町八幡1099-1
☎ 088-862-2211
☎ 9:00〜17:00(入館は16:30迄)
☎ 12/27〜1/1(臨時休館有り)
☎ 大人470円(企画展、特別展は別途) 高校生以下無料 MAP B2



※令和2年9月初旬〜3年2月頃まで、改修工事の為休館予定あり

ガラスに興味のある人あつまれ 小さなガラス工房 透千(とこち)

リサイクルガラスを利用した吹きガラス体験をしませんか。時間は1個30分ほどです。※詳しくはホームページ参照。

☎ 南国市十市3062
☎ 070-5680-9307
☎ 10:00〜17:00
☎ 金曜日 不定休有り
☎ グラス1個3,300円+1色100円(送料別) MAP A4
http://www.glass-tochi.com

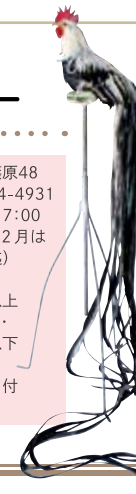


まほろばの地に生まれし鶏 長尾鶏(おながどり)センター

高知県南国市を原産地とする国の特別天然記念物で南国市の鳥に指定されている鶏です。尾の長さが最長で約10mほどになる長尾鶏が飼育されています。



☎ 南国市篠原48
☎ 088-864-4931
☎ 9:00〜17:00
(11月〜2月は16:00迄)
☎ 木曜日
☎ 中学生以上/800円・小学生以下/400円
※ガイド付 MAP D





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)

高速バスのお問い合わせ

- ▶とさでん交通 (株) ☎ 088-884-5666
- ▶JR四国バス ☎ 088-866-2489

南国市中心地マップ D



南国市グルメガイドマップ

nankoku gourmet guide map



nankoku グルメガイド

〔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
南国市商工観光課内 TEL 088-855-3985

HP <http://www.nankoku-kankou.jp/>

発行日：令和元年 12 月

本誌掲載データは、令和元年 11 月末現在のものです。
変更されている場合もありますので、
事前にご確認ください。