

伝統の味から新定番まで食べ尽くす!!

なべぼん

島原



TAKE FREE
ご自由にお取りください。



とっておきの
島原グルメ。



チェリー豆の
食べ比べ



島原の郷土料理が
食べたい!

定番から新定番まで
エリア別グルメ散策

山海の宝庫
島原自慢の特産品

絶対に押さえない
島原名物・お土産



鮮度抜群!!
食べておきたい逸品。



たべぼん 片手に

街を歩けば、

おいしいランチ、

かわいいお土産、

うれしい笑顔、

うまい島原見えてくる。

今すぐ食べたい

島原グルメ

どうぞ召し上がれ！



model miss SHIMABARA Kyoko Machida Manami Yoshida



島原の郷土料理が食べたい！

王道を
極める
その1

目雑煮

山海の幸がつまった、
出汁が決め手。

眉山と有明海に囲まれ、昔から山海の幸の宝庫だった島原。寛永14年（1637年）島原の乱で、一揆軍の総大将であった天草四郎が、約37000人の信徒たちと籠城した際、農民たちに餅を兵糧として蓄えさせ、山や海から様々な材料を集めて雑煮を炊き、栄養をとりながら約3ヶ月も戦ったといわれています。これが目雑煮の始まりです。現在は正月や祭礼、ハレの日の食事に供されます。具材は山芋、ゴボウ、レンコン、白菜、椎茸、鶏肉、蒲鉾、あなご、卵焼き、春菊、餅など。具材や出汁の取り方は家庭で異なり、代々その味が受け継がれています。



出汁の効いた
特製の汁と
10数種類の具材が
しっかりと絡み合っ
てうまかいです。



島原の郷土料理が食べたい！

王道を
極める
その2

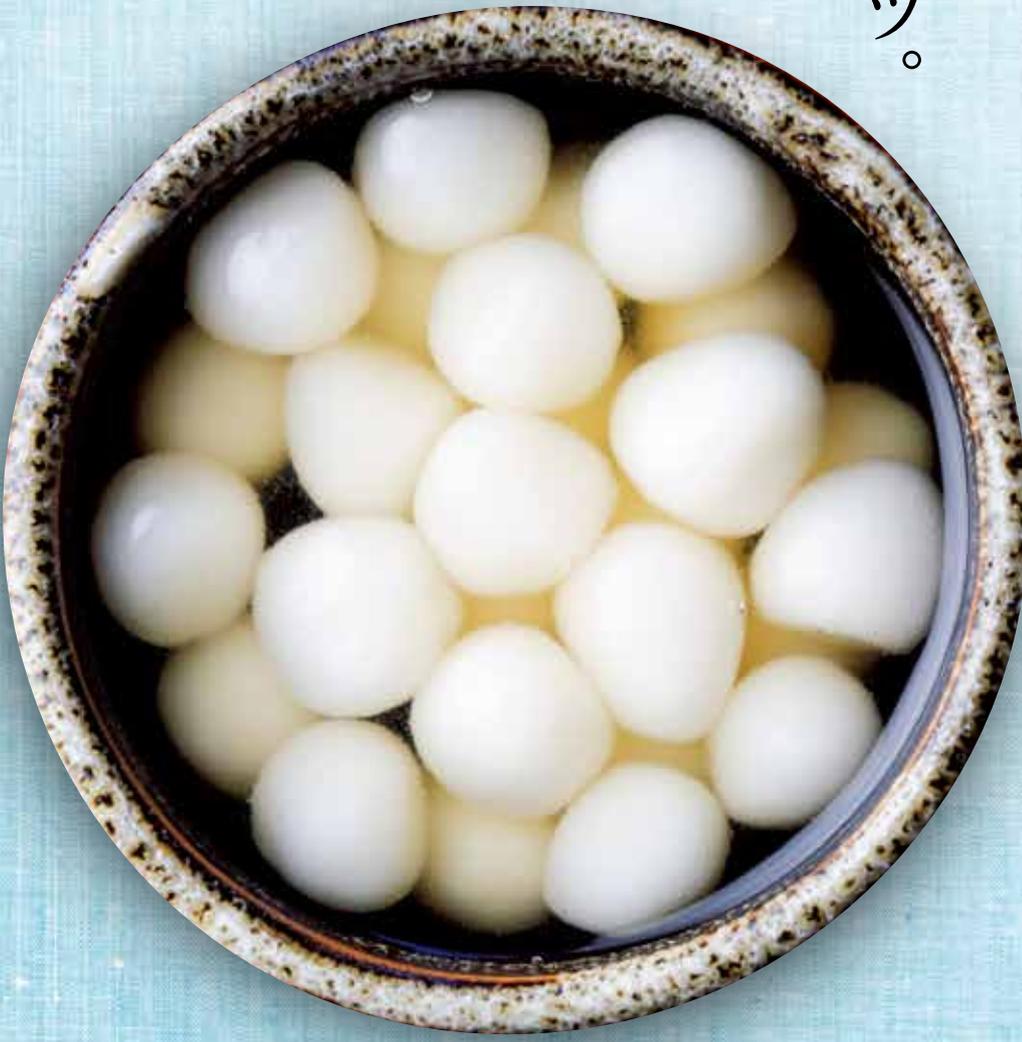
かんざらし

まるくてモチモチ、
島原ひんやりスイーツ。

真冬の大雪の頃に白で挽いたもち米を水に浸して、沈殿作業を繰り返して、冷たい空気に晒しながら作られた粉を寒ざらし粉と呼び、その粉を用いて作ることから、「かんざらし」の名がつけられたとされています。何度もこの作業を繰り返すことで、独特のモチモチ感と滑らかな舌触りが作られます。ルーツは元禄の頃、江戸で涼菓子として食されていたものが伝わってきたとされており、年間を通じて冷たくて美しい水が湧き出る島原だからこそ、かんざらしはこの地に根付き人々に愛され続けています。



白玉のモチモチ感が
大好きなんです!!





島原の郷土料理が食べたい！

王道を
極める
その3

六兵衛

先人が生みだした、
命をつなぐ食。

そばよりも黒く、
弾力がある麺は
他にはない
不思議な食感。

今から約200年前、眉山が崩落して有明海に津波が起こり、沿岸一体に大規模な被害を与えた島原大変。その被害により、荒れ果てた島原半島は食糧危機に見舞われました。他の作物が育たない中、さつまいもが主食となっていた当時、深江村の農家の六兵衛という人がさつまいもを粉末にして山芋を入れ、熱湯でこねて、うどん状にしたものを作ったのが六兵衛の始まりといわれています。だし汁は自家製の醤油を用い、ねぎの薬味だけを添えて食していました。シンプルだけどほのかに甘い、郷愁誘う郷土料理です。





食を求めて
城下町めぐり!!

人気のお店がいっぱい!

島原城周辺



ヘルシーで
腹持ちがいい!!

島原観光の名所である島原城周辺には、郷土料理を振る舞う老舗や風情を感じる名店が揃う。スイーツもあるカフェも魅力。



青い理髪館 工房 モモ

大正ロマン薫るレトロな理髪店は森岳商店街をはじめとする多くの人々の想いにより修復が叶った建物です。店内では体に優しい素材で手作りのスイーツや軽食、ドリンクをお楽しみ頂けます。

島原市上の町888-2 ☎ 0957-64-6057

🕒 10:30~18:00 (4月~9月は~19:00) ※月曜17:00迄

🗓 木曜日、第1・3水曜日

<http://www.shimabara.jp/~kobo-mo2/>

[MAP]あ F-3

青い理髪館 検索



城下町散策の合間に
ホッと息しませんか?



姫松屋本店

島原の乱の時、一揆軍が籠城の際、農民達に餅を兵糧として貯えさせ食材を集め雑煮を作り、これをもとに初代糺屋善衛工門が味付に趣向をこらして生み出したのが具雑煮の始まりと伝えられています。

島原市城内1丁目1208-3 ☎ 0957-63-7272

🕒 10:00~20:00 6・7月平日のみ19:00まで

🗓 第2火曜日(月によって変更の場合あり)

<http://www.himematsuya.jp>

[MAP]あ E-2

姫松屋 検索

水の都島原はみなさんをお待ちしております。



ろくべえは芋の甘みと
だしが決め手です。



つね恒

毎日新鮮な魚貝類を取り揃え、一品メニューやお酒も豊富にご提供します。また、当店は長崎和牛指定店にもなっております。コース料理は¥2000~。お早目のお電話お待ちしております。

島原市今川町1300-1 金子ビル1F

☎ 0957-64-1888

🕒 18:00~24:00(L.O 23:00) 🗓 不定休

[MAP]あ E-2



郷土料理 なか屋

水と歴史のまち「しまばら」にある味噌蔵を改造した郷土料理のお店です。いざりす、かんざら、ろくべえなど、昔ながらの味を是非、お召し上がり下さい。

島原市城内1丁目1186 ☎ 0957-62-3675

🕒 10:00~17:00 🗓 毎週木曜日

<http://www.shimabara.jp/nakaya>

[MAP]あ E-3

もっと楽しくなる!
おすすめスポット



布袋様

森丘商店街の通りに飾られている布袋様。にっこり笑顔が癒し系。さわれば幸せになれると書かれているので、触ってみるといいことがあるかも!!



かんざらしの
素朴な味をどうぞ!

みずやしき
しまばら水屋敷

明治の和洋折衷の木造屋敷で湧水の池を眺めながら島原名物かんざらしや水出し珈琲等を頂ける茶房。湧水にさらした白玉の食感をお楽しみ下さい。全国の招き猫も展示&販売中。

島原市万町513 ☎ 0957-62-8555

🕒 11:00~17:00 📅 不定休

<http://www.mizuyashiki.com>

水屋敷 検索 [MAP]あ D-3



和・洋・中が食べられる
城下町は、風情あふれる
街並みが素敵。



といち
お食事処 都一

昭和27年創業のお食事処都一。和食、洋食、一品料理いろいろあります。個室もあるのでゆっくりとお食事をお楽しみください。

島原市桜町968 ☎ 0957-62-3323

🕒 11:00~14:00 17:00~21:00 📅 木曜日

<http://toichi.info/> [MAP]あ D-2



お食事処 水源

ご当地B級グルメでグランプリを獲得した“黒胡麻素麺ら〜めん風”。お得でボリューム満点!!ワンコインランチ(日替り)もあります。

島原市上の町855 ☎ 0957-62-8867

🕒 11:45~13:30 18:00~R.O 22:30 📅 日曜、祝日

[MAP]あ E-3



和食の店 平野

特別な機械で真空状態にして保存されたおいしい釜飯で、米から炊き込んだ状態の、ほっこりした釜飯を楽しめます。

島原市上の町856 ☎ 0957-62-2508

🕒 11:00~19:00 📅 不定休

[MAP]あ E-3



名物の具雑煮や
新メニューも大好評です。



カフェ マーシャ

木の香りがする店内でリーズナブルな価格の食事、喫茶が楽しめます。のんびりと友人や仲間とのおしゃべりの場にぴったり。また小さなお子様連れの方もお気軽にお越し下さい。

島原市上の町917 ☎ 0957-63-7067

🕒 11:30~19:00

📅 火曜日

[MAP]あ E-3



ごう
そば幸

うどん・そば・丼・定食など各種豊富なメニューを揃えております。お座敷や大広間も御利用できますので、サラリーマンの方から小さいお子様連れの御家族はもちろん、団体のお客様までお気軽に御来店下さい。

島原市田町724-1 ☎ 0957-63-6868

🕒 11:00~22:00 📅 第2・4火曜日

[MAP]あ F-4



島原たべぼんで
てくてく散策!!

鯉の泳ぐまちで見つけた!

湧水路周辺



古くから「水の都」と呼ばれており、
雲仙山系に涵養された水が市内随所から湧出し、
全国名水百選に選定されました。
そんな水の都でぜひ食べてほしいグルメを紹介します。

昔なつかし島原の味が
堪能できます。



味どころ 幸楽

がんば(フグ)の郷土料理が味わえるお店。
がんば湯引きは、そぎ身して湯通しし、氷水で
締めてふくしゅ梅肉入りのポンズでいただきます。
がんばがねだきはぶつ切りにしたぶく身を
ふくしゅ梅肉入りで甘がらく煮込んだ料理です。

島原市栄町8640-1 ☎ 0957-63-2200
🕒 11:00~14:30 16:30~22:30
📅 水曜日
[MAP]い E-1

多
種
類
の
海
鮮
井
も
取
り
揃
え
て
ま
す。



天下の味処 ほうじゅう

店内は湧水がせせらぎ、心和みながらお食事いただけます。
島原の郷土料理、地魚、フグ料理各定食、具雑煮、ソーメン、
かんざらし、マスターオリジナルのフグ寿司、サバ寿司も絶品
で好評です。フグコース4千円もおすすです。

島原市新町2丁目243 ☎ 0957-64-2795
🕒 11:00~24:00 📅 12/31~1/1のみ
[MAP]あ C-3



うおてい 魚亭

がんば、おこぜ、ひらめ、あじ、甲貝、その他季節の魚を取りそ
ろえています。特に、うなぎ、エビフライ、もずくは、当店自慢の
商品です。

島原市西八幡町8405-1 ☎ 0957-63-2494
🕒 11:30~14:00 17:00~23:00 (O.S. 22:30)
📅 不定休 [MAP]い E-1

ふなといちば 漁人市場 ととっと

江戸時代の米蔵を改装した当店では、新鮮な魚介類を使用
した海鮮丼や普賢岳をイメージした普賢どが盛天井などがオ
ススメです。隣の市場では、魚介類や干物などを購入するこ
とが出来ます。

島原市湊新地町451 ☎ 0957-63-9911
🕒 11:00~15:00 17:30~20:00 📅 無休
http://www.tottotto.jp [MAP]い E-2



一期一会のおもてなしで、
ご来店お待ちしております。



なにわす 浪花寿司

有明海の新鮮な魚と地元の食材を使い、各
種(慶弔)宴会、仕出し料理を御予算に応じて承
っております。2時間飲み放題コース税
込み4000円も好評です。

島原市中堀町32 ☎ 0957-62-3330
🕒 11:00~材料がなくなり次第 📅 不定休
[MAP]あ A-3



すし、具雑煮 江戸新

しまばら観光食事処。県内外からのお客様も多く、
ここで出会う本物の味と感動!をモットーに、アイ
デア光るメニューがいっぱい。看板メニューである
具雑煮は郷土料理百選の認定を受け、地産地
消こだわりの店にも選定されました。一番人気
のアナゴ丼、アナゴにぎりの他、季節感のある寿司
も味わえます。

島原市寺町1197 ☎ 0957-62-2044
🕒 11:00~21:00 📅 不定休 [MAP]あ C-2

もっと楽しくなる!
おすすめスポット



サンシャインアーケード
万町商店街は、島原城の城下町として昔から「萬(よろず)あきない」のまちとして栄えてきました。レトロな雰囲気が懐かしい街並みです。



ヘルシーで
おいしい♡



ヘルシーでおいしい
味ですよ!!



六兵衛

さつまいもを原料にしたヘルシーな食べ物です。粉にしたさつまいもとつなぎに山芋を入れ麺にした物です。かつおと昆布のダシで風味豊かな味になります。

島原市萩原1丁目5916 ☎ 0957-62-2421
🕒 10:30~23:00 休 火曜日
[MAP]あ C-2



雲龍亭

地元の湧水を使って作られた、老舗、杉村屋のこしのある麺とじっくり煮込んだトンコツスープで作った、野菜たっぷりのチャンポン、皿うどんです。皿うどんには太メンと細メンがあります。

島原市弁天町1丁目71118-2 ☎ 0957-64-4838
🕒 11:00~15:00 18:00~24:00 休 不定休
[MAP]あ B-4



観光のお客様に
人気のお店です。

レストラン チャップリン

長崎名物トルコライスをはじめ、地元の雲仙たまごを使用したオムライスや手作りヘルシーカレー、野菜たっぷりハンバーグが人気のレストランです。ランチは850円から。女性にはデザート付で特に人気です!

島原市西八幡町8404-1 ☎ 0957-64-3736
🕒 11:30~15:00 18:30~22:30 休 毎週火曜日
http://hitosara.com/0002021508/ チャップリン 検索
[MAP]い E-1



バイキング&カラオケ MAN ぶく MAN

職人がにぎるお寿司のほか、和洋中鉄板焼、チョコレートボンデュー、ケーキ、アイスクリームなどメニューが豊富! 60インチのテレビを完備した、最新機種のカラオケも好評です!

島原市萩原3丁目5743-1 ☎ 0957-65-0607
🕒 カラオケ 10:00~3:00 レストラン 11:00~22:00
休 無休 [MAP]か D-3



十八番

ギョーザの具は、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、各種調味料、隠し味に島原のみそを使って、ギョーザの皮も一つ一つ手作りです。鶏スープラーメンは海の幸、山の幸を3時間コトコト煮込んで作っています。

島原市蛸子町1丁目7450(第一ホテル前) ☎ 0957-62-5532
🕒 11:30~21:00 休 月曜日(祝日は営業、火曜日に代休)
[MAP]あ B-4



元祖 姫松屋 新町

創業200年で郷土料理百選にも選ばれています。かつお節で取っただしに、地元産の10数種類の食材を一人用の土鍋に入れて炊きあげた一品です。

島原市新町1丁目220 ☎ 0957-62-3775
🕒 10:00~20:00 休 毎週木曜日(変更の場合あり)
[MAP]あ C-3

地魚専門店 お食事処 平野鮮魚店

鮮魚店を営む食事処です。入り口は大きないけすか立ち並び、店内に入ると海を眺めながら食事が楽しめます。海鮮丼、SP海鮮丼、刺身、天ぷら、フライ定食、その他単品メニューもあります。

島原市中細町257-1 ☎ 0957-62-4644
🕒 11:30~14:30(O.S 14:15)
休 水曜日 [MAP]い E-2



人気の海鮮丼を是非、食べに来て下さい!!



ジャズアンドカフェ サラマンジェ

若い女性からお年寄りの女性まで安心して寛げるカフェレストランです。日替りランチ、パフェ、クレープなど人気。グリーンカレーやタコライス、タコス、チキンのフォーもお薦めです。

島原市堀町172 ☎ 0957-64-4839
🕒 10:30~23:00 休 不定休
[MAP]あ C-3



喫茶 ケルン

『まちづくり景観資産』にも登録された落ち着いたある古民家再生の喫茶店です。コーヒーはもちろん、焼きカレーやかんざらしあんみつはたいへん人気です。カップルからお家族連れまで安心してご利用下さい。

島原市高島2丁目280 ☎ 0957-63-5711
🕒 平日9:00~23:00 祝祭日11:00~22:30
休 不定休 [MAP]あ C-4



日本一海に近い駅がある

有明地区 周辺



見て!食べて!二度美味しい!!
本格イタリアン

有明ガネをはじめ、クルマエビ、わかめ、じゃがいも、
人参、白菜など海と山の幸の宝庫。
海に一番近い駅“大三東駅”からの眺めも最高。

花ざしき 和香

毎月、料理も器も季節に応じたお料理を仕立てます。
お祝いや法事にもぴったり。和香御膳や季節の懐石、
花かご膳などが人気です。おいしいものをちょっとずつ
が和香のもち味です。

島原市有明町大三東丙198-2 ☎ 0957-68-5533
🕒 11:30~15:30(O.S. 14:30)
17:00~22:00(O.S. 21:00)
📌 不定休 <http://www.hanazashiki-waka.net>
[MAP]お A-2



季節を味わいたい時には
是非!

Ristorante Arlecchino

島原の旬、その季節をお皿の上で表現し、島原でしか食べら
れない本格イタリア料理とゆったりとした空間、最上のおもて
なしを目指しています。メニューはランチ1,800円、2,800円の
コース。シェフおまかせの3,800円のコースもあります。

島原市有明町湯江丁3621-10 ☎ 0957-68-2288
🕒 ランチ 11:30~14:30 ティータイム 14:30~16:00
ディナー 18:00~21:00(金・土・日限定)
○「要予約」
ランチ、ティータイム、ディナーすべてにおいて、基本的に「要予約」となっ
ております。ただし、飛び込みのお客様であっても、席等に余裕があれば、可です。
📌 火曜日 ※ただし、祝日の場合は営業
<http://www.r-arlecchino.jp/> [MAP]う B-1

島原の四季
そして旬の味を
めしあがり下さい。



味処 仲よし

仲よしチャンポン、皿うどん、お好み焼き、長崎Wスーパー
ポーク丼、名物ホルモン焼きなど45年来の名物料理が盛り
だくさん。

島原市有明町大三東丙198-2 ☎ 0957-68-0145
🕒 11:00~15:30(O.S. 15:00) 16:30~22:00(O.S. 21:00)
📌 不定休
<http://www.naka-yosi.net> [MAP]お A-2

いけす・割烹 いわみ

割烹いわみは平成3年普賢岳噴火44日前4月開店、長崎銀
行有明支店・丸政本店の間で湯江バス停前。半島ジオパ
ークの恵みを受けた山・海・野の幸の“鮮”を料理に生かしてい
ます。定食から結納、法要料理まで食楽をお楽しみ下さい。

島原市有明町湯江甲438-3 ☎ 0957-68-2054
🕒 12:00~14:00 17:00~23:00(O.S. 22:00)
📌 水曜日(不定休になる場合も有) [MAP]え A-1

ちょっと、ひと休み♡

ふれあいの郷 美人の湯

島原市有明福祉センター2階にある入浴施設でトレーニングジム
や休憩室が併設されています。また、屋外の敷地内には「あし湯
うで湯」や温泉スタンドも併設されています。入浴時にはタオルの
無料貸し出しがあるので手ぶらで来てご利用いただけます。

長崎県島原市有明町大三東戊1352-1 ☎ 0957-62-3986
🕒 10:00~21:00 📌 火曜日 [MAP]お B-2



旅の疲れは
温泉で癒す!!

押さえておきたい!
癒されスポット

もっと楽しくなる!
おすすめスポット



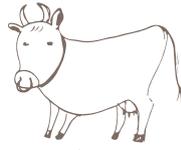
平成新山
平成2年(1990年)11月、198年ぶりに雲仙普賢岳が噴火。その噴火活動によって形成された溶岩ドームは、間近で見ると迫力満点!!



焼肉 ふうしゃ

日本一の長崎牛をはじめ、佐賀、熊本等、九州各県よりおいしいお肉のみ厳選して仕入れています。定食メニューも各種用意していますので、小さいお子様からおじいちゃんまで3世代でご利用下さい。

島原市湊町46 ☎ 0957-64-3333
🕒 11:00~15:00 17:00~23:00 (O.S. 22:00)
📅 水曜日
[MAP]い D-1



食べておきたい

外港周辺

島原と熊本をつなぐ海の玄関口。観光にビジネスに、港を利用する方にはぜひ一度立ちよってほしい。



魚もしゃりも
鮮度が一番!!

力寿司

旬な魚を取り寄せています。おすすめはフグの押し寿司と六兵衛です。寿司屋がつくる六兵衛を是非、一度食べに来てください!!

島原市下川尻7922 ☎ 0957-64-1116
🕒 11:00~22:30 📅 月曜日 [MAP]い D-1



とことん食べ尽くす!!

郊外周辺

島原市街地より少し離れた場所にも隠れた名店がいっぱい。自然を堪能しながらドライブを楽しもう。



平成新山と有明海が一望できます。

カフェ・レストラン ケルンの森

がまだドームの2階にあるカフェ・レストラン。島原名物の具雄煮・ろくべい汁・かんざらしをご用意しています。溶岩ドームカレーは人気NO.1メニューです。手作りのかんざらし蜜は隠れた絶品です。

島原市平成町1-1 がまだドーム2階 ☎ 0957-63-5775
🕒 10:00~17:00 📅 なし [MAP]か A-4



お肉工房 梅桜亭

黒毛和牛焼肉を中心に「より良いお肉を、より安く」をモットーにお肉料理専門店をめざしています。A4ランク黒毛和牛焼肉、黒毛和牛しゃぶしゃぶ等の鍋物(季節商品)、お肉たっぷり肉うどんなど、こだわりのお肉をお楽しみいただけます。

島原市巾安徳町丁1777-5 ☎ 0957-64-2222
🕒 ランチ11:30~14:00 17:00~22:00(夜の部)
📅 水曜日
http://www.baioutei.jp [MAP]か A-3



黒毛和牛
100%ハンバーグは旨い!!

宇土出口ソーメン流し(本村商店)

宇土出口湧水を利用し、自家製のつゆで、特注したソーメンを堪能できます。他に自家製のトコロ寒・寒ざらし・ニジマスの塩焼・鶏の唐揚げなど、とってもおいしいメニューがそろっています。

島原市中尾町乙1710-1 ☎ 0957-62-3448
🕒 10:00~21:00 📅 なし [MAP]か E-3





クルマエビ

有明海は全国でも有数のクルマエビの産地。源式綱で水揚げされたクルマエビは、甘みとプリプリの歯ごたえが格別。



トラフグ(ガンバ)

毒はあるが「ガンば(棺桶)そばにおいてでも食べたい」というのが、その名のついた由来とされるほどの美味。



わかめ

3月ごろから収穫時期を迎える有明海わかめは柔らかな食感で、ミネラル成分がたっぷり。肉厚で質の良いワカメを醤油や酢醤油でどうぞ。



舌平目

英語でsole(ソール)と呼ばれる舌平目。形が靴の底に似ていることからその名がつけられたとされ、旬は産卵期の春だが、秋から味が良くなる。



ガネ

7~9月はオス、11~4月は卵を持ったメスが旬を迎え、甘味を増して一層おいしくなる。ギョッと詰まった身と旬の時期にいただけるミソや卵は通をうならせる美味しさ。毎年9月には「有明がね祭」を開催。



特産品

素材編



雲仙たまご

●塚ちゃん雲仙たまご村

純国産のもみじ鶏と桜鶏の飼育にFFCテクノロジーを導入し、卵独特の臭みがなく良質な卵を生産している。

島原市六ツ木町甲1235-1
☎ 0957-64-5591



雲仙しまばら鶏

●大光食品

土壌豊かな島原で育つ「雲仙しまばら鶏」は、エサに複数のハーブを加えることで臭みのない安全でヘルシーな鶏肉として好評。

島原市本町甲183-1
☎ 0957-64-4750

黄身がつかまるほどプリプリ♪



雲仙スーパーポーク

●長崎ライフサービス研究所「豚珍館」

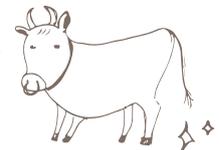
島原のブランド豚「雲仙スーパーポーク」は、独自の飼料で育て、肉質が柔らかく、甘味のある脂が特徴の極上の豚肉。

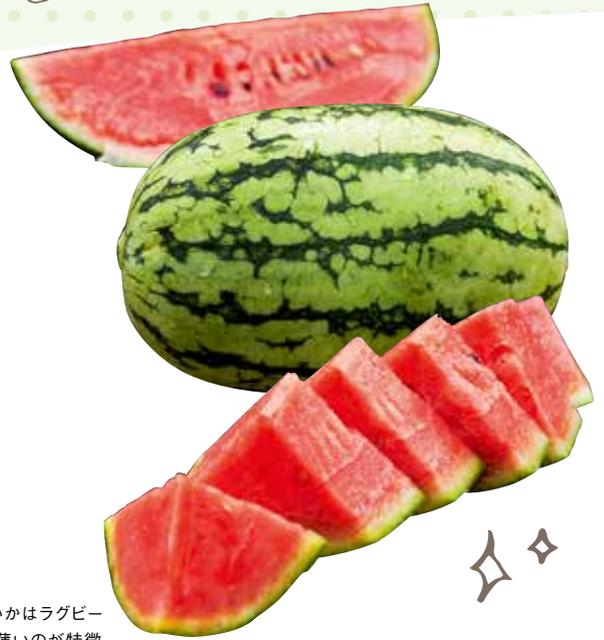
島原市大三東戊131
☎ 0957-68-1001



長崎和牛

日本一に輝いた長崎和牛を育んだ島原。島原で育つ長崎和牛は、細かく美しいサシの入った見事な肉。柔らかくうまみのある肉は贈答品としても人気を呼んでいる。





いちご

いちご

島原は全国でも有数のいちご産地。甘味・酸味のバランスが良く、色ツヤ・カタチともに評価が高い。



小玉すいか

島原の小玉すいかはラグビーボール型で皮が薄いのが特徴。みずみずしく、甘みもたっぷりで島原の初夏の風物詩のひとつ。



2013年に島原市が創設した特産品認定制度。品質はもちろんのこと、「島原らしさ」、「独自性」、「商品性」に着目。実際に試食をしたり、申請者からの聞き取りを行うなど、厳正な審査を行っています。

山海の宝庫で最高のおいしさに出会う 教えて！島原の

丹精込めて
作ったけん
うまかばい!!



人参

温暖な気候に恵まれ、広大な畑で育った人参は、βカロチンが豊富。柔らかく甘みが強いため、ジュースにも最適。

島原の産地直売所

旬の野菜や果物、
海産物が勢ぞろい!!



白菜

ハウストンネル栽培によって冬の寒さに負けずに育てられた島原の白菜は、肥沃な大地の栄養をたっぷり蓄えている。春白菜の生産も盛ん。



海産物センター きた田

島原半島の自然に育まれた有明海のかき、海産物、島原ならではの土産品などを豊富に品ぞろえ。

島原市亀の甲町乙1650-4
☎ 0957-64-4300
🕒 8:30~20:00 📅 無休
<http://kitadabussan.co.jp>
[MAP]か F-3



とととと市場 (島原海産物加工組合)

有明海の海の幸、島原半島の山の幸。採れたての旬が勢ぞろい。新鮮な魚が、直売ならではの価格でお求めいただけます。

島原市湊新地町451
☎ 0957-63-9922
🕒 平日 11:00~15:00
17:30~20:00(O.S 21:30)
土日祭日 11:00~22:00(O.S 21:30)
📅 無休
<http://www.tottotto.jp/index.html>
[MAP]い E-2

舞岳の里

有明町にある農産物直売所、舞岳の里には、島原半島で採れる旬の野菜や果物が勢ぞろい。近くの養鶏場でとれた新鮮卵を使った卵焼きやとり飯も人気。毎週更新されている舞岳の里オンラインショッピングサイトや収穫の様子などをアップしたfacebookも必見です!

島原市有明町大三東乙396-7 ☎ 0957-65-9800
🕒 9:00~18:00 📅 毎週月曜日
<http://maitakenosato.com/> [MAP]う C-2

野菜・くだもの



尼鯛の開き

●はま惣

有明海で水揚げされた新鮮な尼鯛を贅沢に使用した「尼鯛開き」。肉質が柔らかく、ほんのり甘味がある。

島原市湊新地町451
(ととっと市場内)
☎ 0957-63-9922



釣りがますの開き

●はま惣

全国的にも珍しい「釣りがますの開き」は、独自の製法で干物に。旨味がぎゅっと詰まり、焼くとふくらとした身が格別のおいしさ。

島原市湊新地町451(ととっと市場内)
☎ 0957-63-9922



ガンパの湯引き

薬味を加えたボン酢や、梅肉とにんにくのため、酢味噌など各家庭によって食べ方も様々。歯ごたえのある身が特徴。地方発送も可能。



島原ローストオイルサーディン

●島原海産物加工組合

橘湾で獲れたカタクチイワシをローストしてオリーブオイル漬けに。解凍してそのまま酒のおつまみや、パスタやピザの具材にも。

島原市湊新地町451(ととっと市場内) ☎ 0957-63-9922

山海の宝庫で最高のおいしさに出会う 教えて! 島原の特産品

加工品編



雲仙スーパーポーク焼き

(西京味噌・生姜味噌・塩麹)

●長崎ライフサービス研究所「豚珍館」

雲仙スーパーポークを西京味噌・生姜味噌・塩麹のタレに漬け込ませた一品。豚肉の旨みを一層引き出させる。

島原市大三東成131
☎ 0957-68-1001



プレミアムポークジャーキー

●長崎ライフサービス研究所「豚珍館」

島原の湧水と独自の飼料で育った「雲仙スーパーポーク」を贅沢に使って作られたポークジャーキー。ピリッとした味付けでお酒も進む。

島原市大三東成131
☎ 0957-68-1001



とりちゃーしゅー

●大光食品

複数のハーブを加えたエサで育てた雲仙しまばら鶏のムネ肉を使用した、「とりちゃーしゅー」。さっぱりした味わいでサラダや麺のトッピング、チーズとの相性も抜群。

島原市本町甲183-1
☎ 0957-64-4750



雲仙しまばら鶏のハム

●大光食品

複数のハーブを加えたエサで育てた雲仙しまばら鶏を使用したハムはさっぱりとした味が特徴。

島原市本町甲183-1
☎ 0957-64-4750





しまばら

わかめ焼酎

●山崎本店酒造場

水処島原の湧水と、海の栄養を豊富に含んだわかめから生まれた焼酎。マイルドな味わいで、食中酒にも。

島原市白土町1065
☎ 0957-62-2175



しまばら

大人アイス(メナモミ若葉)

●島原薬草健「元氣工房タンポポ」

国指定史跡「旧島原藩薬園跡」のある島原は、たっぷりのミネラルを含む薬草と緑のある街。この土地だから出来たメナモミ入りの大人アイス。

島原市中安徳町丁4367
☎ 0957-63-4402



しまばら

白ごまめんたい麺

●たかき製麺

白ごまの食感、ほのかな柚子の風味とめんたいの辛味が合わさった「白ごまめんたい麺」は、オリジナルの麺で伸びにくく、洋風のアレンジにもマッチする。

島原市中安徳町丁4266
☎ 0957-63-1480



しまばら

雲仙島原の天然水

●山崎本店酒造場

環境省の名水百選に選ばれている島原の湧水群。酒造りに使われる最高級の水をボトルング。まるみのあるやさしい味わい。

島原市白土町1065
☎ 0957-62-2175



しまばら

黒ごまひじき麺

●たかき製麺

山と海の恵み、黒ごま・ひじき・昆布の3種類を生地に練りこんだ「黒ごまひじき麺」は、ちよびり太めの麺で口当たりがよく、磯の香が漂う。

島原市中安徳町丁4266
☎ 0957-63-1480



しまばら

スープカレーそうめん

●長崎県立島原農業高等学校

島原手延べ薬草麺の長崎県立島原農業高校とめんの一による共同開発商品。地元特産品を融合させた女性におススメのスープそうめん。



島原の味を
ご家庭でも楽しめる
本格派♡



しまばら

具雑煮

●大光食品

具がたっぷり入った島原を代表する栄養満点の郷土料理、具雑煮。あご出汁で仕上げた本格派の味が自宅で堪能できる一品。

島原市本町甲183-1
☎ 0957-64-4750



しまばら

幻の島原 いぎりす

●中屋商店

島原地方で採れる海草のイギリス草を乾燥させ、煮溶かして、白身魚やにんじんを入れて固める。独特の磯の香りが漂う。

島原市内1丁目1186
☎ 0957-62-3675





食べ始めたら、止まらない>v<!!



しまばら

チェリー豆
(チェリー豆、うに豆、のり豆、黒糖豆、カレー豆、塩豆)

●藤田チェリー豆総本店

先代の貞行さんによって大正三年に考案されたのが、チェリー豆の始まりとされている。ラッキーチェリー豆の他にうに豆、のり豆、カレー豆などがあり、ビールのつまみにも最適。

島原市新湊2丁目1708-1
☎ 0957-62-3217



しまばら

●海産物センター きた田

島原の湧水、はぜ蜜にゆずと生姜の爽やかな風味のジュレ。凍らせるとシャーベットとしても楽しめる。

島原市亀の甲町乙1650-4
☎ 0957-64-4300



しまばら

●松井老舗

しっとり、もっちりとした食感の黄金カステラ。その名の通り素材にこだわり、手間も惜まず焼き上げた最高品質のカステラ。木箱入りなので贈答品としてもぴったり。

島原市江戸丁1932
☎ 0957-62-4773



絶対食べたい!!



島原のお土産

SHIMABARA OMIYAGE

バラエティーに富んだ島原の手土産たち。定番の和菓子から、新定番のスイーツまで選ぶのに迷ってしまう、かわいいお菓子がズラリ。

ほどよい甘さのあんこと
最中の相性抜群!



しまばら

●菓舗 しまだ

島原の方言でガンバと呼ばれるトラフグ。そのトラフグのカタチをした薄い最中の中に、たっぷりの粒あんが入っている。

島原市萩原1丁目1012-7
☎ 0957-62-4740



しまばら

●明月堂

「イチゴ」や「みかん」、「地酒」など島原の素材を使ったカラフルな一口サイズのかわいいカステラ。お気に入りのカステラを見つけるのも楽しい。

島原市中組町7
☎ 0957-62-3883



黒棒

外側は独自にブレンドした黒糖の蜜をコーティング、中はしっとりとした口どけ。二つの食感がおいしい、懐かしい島原の駄菓子。

サクサクっ・ふわふわっ
二つの食感が
たまらない逸品♡

yum-yum



ふわふわの生地と
ざらめの食感が
絶妙なハーモニー



かすまき

丁寧に手焼きされたカステラ生地であっぴりの餡を包み、大きめのザラメをまぶした自慢の一品。



ここでも買えるお土産

地元にも観光客にも
愛される人気のお店!!

懐かしの味♡



島原あめ

●吉野家 菓子店

砂糖・水あめ・グラニュー糖だけを使用し、一つ一つ手作りで仕上げた島原あめ。「べっこう」と「黒糖」があり素朴な味わいで地元の方に長年親しまれている。

島原市南柏野町2924-1

☎ 0957-62-2684



島原ちぎ餅

●必勝堂ピクトワール

島原半島産のちぎ餅(さつま芋)の風味を活かした優しい甘さが口いっぱい広がる焼き菓子。玉子、蜂蜜、牛乳も地元産を使用するこだわり。

島原市新町1丁目488

☎ 0957-62-5818



LATELIER DE BAN(ラトリエ ドゥ バン)

和菓子とパンのお店。

和菓子は、ざぼん漬、ようかん、カステラ、焼菓子など販売しています。パンは、ドーナツやピザなど食べやすいパンからハードパンまで販売しています。

島原市上の町915 ☎ 0957-62-2804

☎ 9:30~19:00 ☎ 日曜日 [MAP]あ E-3



さぼろ はやめ がわ 茶房 速魚川

お食事、お飲み物、スイーツ等すべて“速魚川”の湧水を使用し、1品1品心を込めて手作しています。

懐かしい空間で、緑と水の音に癒されながら、ゆっくりとした時間をお過ごしください。

島原市上の町912 ☎ 0957-62-3117

☎ 11:00~18:00(ラストオーダーは17:30まで)

☎ 毎週水曜日(祝日の場合、変更あり) [MAP]あ E-3



ざぼん漬

添加物を一切使わず、ざぼんの皮を砂糖だけで煮詰めた、島原を代表するお土産。素材そのものを感じられるおいしさ。



懐かしい
さぼろ漬



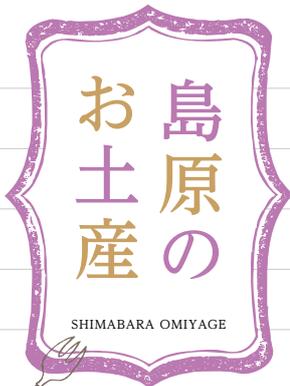
**平成新山
雲仙溶岩焙煎珈琲**
●海産物センターきた田

平成新山と雲仙岳の溶岩石の特徴を生かし、低温でじっくり時間をかけオリジナル焙煎した珈琲。まろやかな苦味のある味わい。

島原市亀の甲町乙1650-4
☎ 0957-64-4300



まだまだあるよ！
いつてみよう！



島原の
お土産

SHIMABARA OMIYAGE



**平成新山
雲仙溶岩焙煎珈琲ゼリー**
●海産物センターきた田

平成新山雲仙溶岩焙煎珈琲の苦味とブランドの風味が感じられる、オトナのスイーツ。まろやかな味わいが、ミルクをかけると一層マイルドに。

島原市亀の甲町乙1650-4 ☎ 0957-64-4300

純長崎カステラ
●お菓子フランセ 森島屋

島原の新鮮卵をふんだんに使った森島屋の純長崎カステラ。上品な口溶けで食べやすい個包装なのうれしい。

島原市栄町8547-1 ☎ 0957-63-6465



みかん漬
●辰巳屋総本店

長崎伊木力産の温州みかんを丸ごと砂糖で煮込んだ一品。冬季限定の商品で柑橘類独特の甘さとほろ苦さが口いっぱい広がる。

島原市中組町275 ☎ 0957-62-3127



プリン de しょうが
●松本農園 販売店:舞岳の里

とろとろのプリンと生姜カaramelが絶妙な新食感。使っている牛乳や卵も地元産にこだわりました!

島原市有明町大三東乙396-7
☎ 0957-65-9800

パンナコッタ de しょうが
●松本農園 販売店:舞岳の里

ゼリー状の生姜シロップのさっぱり感と牛乳・生クリームのマイルドさが出逢った新感覚の味わい。

島原市有明町大三東乙396-7
☎ 0957-65-9800



チェリー豆
●藤田屋本家

良質な蚕豆を島原の湧水に一晩漬けて菜種油で揚げ、砂糖・生姜・蜂蜜の飴をまとわせた風味豊かな豆菓子。新登場の黒胡椒・紫芋味も人気。

島原市今川町1850-8 ☎ 0957-63-1100



ジオカステラ
●文旦堂

「世界ジオパーク」の認定を受けた島原半島。「ジオ」と「塩」をかけたネーミングのカステラは小浜の天然塩を使用し、甘味をより引きだしている。

島原市下川尻町13 ☎ 0957-62-2088



ジオオクんの
パッケージが目印☆

島原の



ちょっとおしゃれな

お土産たち



島原焼

●島原焼窯元 陶房 草まくら

島原半島の土、釉薬には眉山のセレクト土や、雲仙普賢岳の火山灰を使用。地元原料にこだわった島原焼。蓮根の形をした箸置き、季節の草花をあしらった器など、遊び心と四季を感じさせる。



島原市南前山町2472
☎ 0957-64-2187

「島原の老舗染物屋、山口屋染物店発のてぬぐいブランドてんげ堂。"てんげ"とは島原弁で"てぬぐい"のこと。



島原てぬぐい

●山口屋染物店

島原の老舗染物屋、山口屋染物店発のてぬぐいブランドてんげ堂。"てんげ"とは島原弁で"てぬぐい"のこと。

職人の熟練した染の技術と現代的なデザインや色使いが融合。島原らしいかんざらしの柄がおススメ。

島原市弁天町1丁目7060
☎ 0957-62-3768



島原和ろうそく

樫の実から抽出された木蠟を使用した「和ろうそく」。少しの風では消えない大きな炎が特長。一本一本丁寧に絵付けされた絵ろうそくは季節の花々が描かれ「和」の風情が感じられる。

和ろうそく絵付け体験 (本多木蠟工業所 樫資料館)
島原市有明町大三東丙545
通年土・日のみ開催 (要予約)
ご予約・お問い合わせは
島原半島観光連盟 ☎ 0957-62-0655
参加費: ¥800



自分用にも嬉しい♡



かんざらし

●玉乃舎 販売店:水都

白玉が日持ちしないため、現地でしか食べられなかったかんざらし。お持ち帰りしたいというニーズから生まれた、常温保存可能な待望の一品。

島原市新町2丁目245-2
☎ 0957-63-9810



あんこの相性も抜群♡

かんざらし ぜんざい

●玉乃舎 販売店:水都

大人気、玉乃舎の島原かんざらしにぜんざいが仲間入り。心もからだも"ほっとする"一品です。ご購入用にもおススメ。

島原市新町2丁目245-2 ☎ 0957-63-9810



清酒 平成新山 普賢岳

●山崎本店酒造場

自然豊かな普賢岳の麓で湧き出る伏流水を使用。爽やかでキレのある旨さを追求した一品。2012年インターナショナルワインチャレンジにおいてシルバーメダルを受賞。

島原市白土町1065
☎ 0957-62-2175



女性にもうれしいフルーティーな飲み口♪



まが玉 大吟醸

●山崎本店酒造場

島原の天然水と良質の酒造好適米でじっくり丁寧に作り上げた大吟醸。フルーティーで爽やかな、スッキリとした飲み口。全国新酒鑑評会では、平成22年から3年連続金賞を受賞。

島原市白土町1065 ☎ 0957-62-2175



D

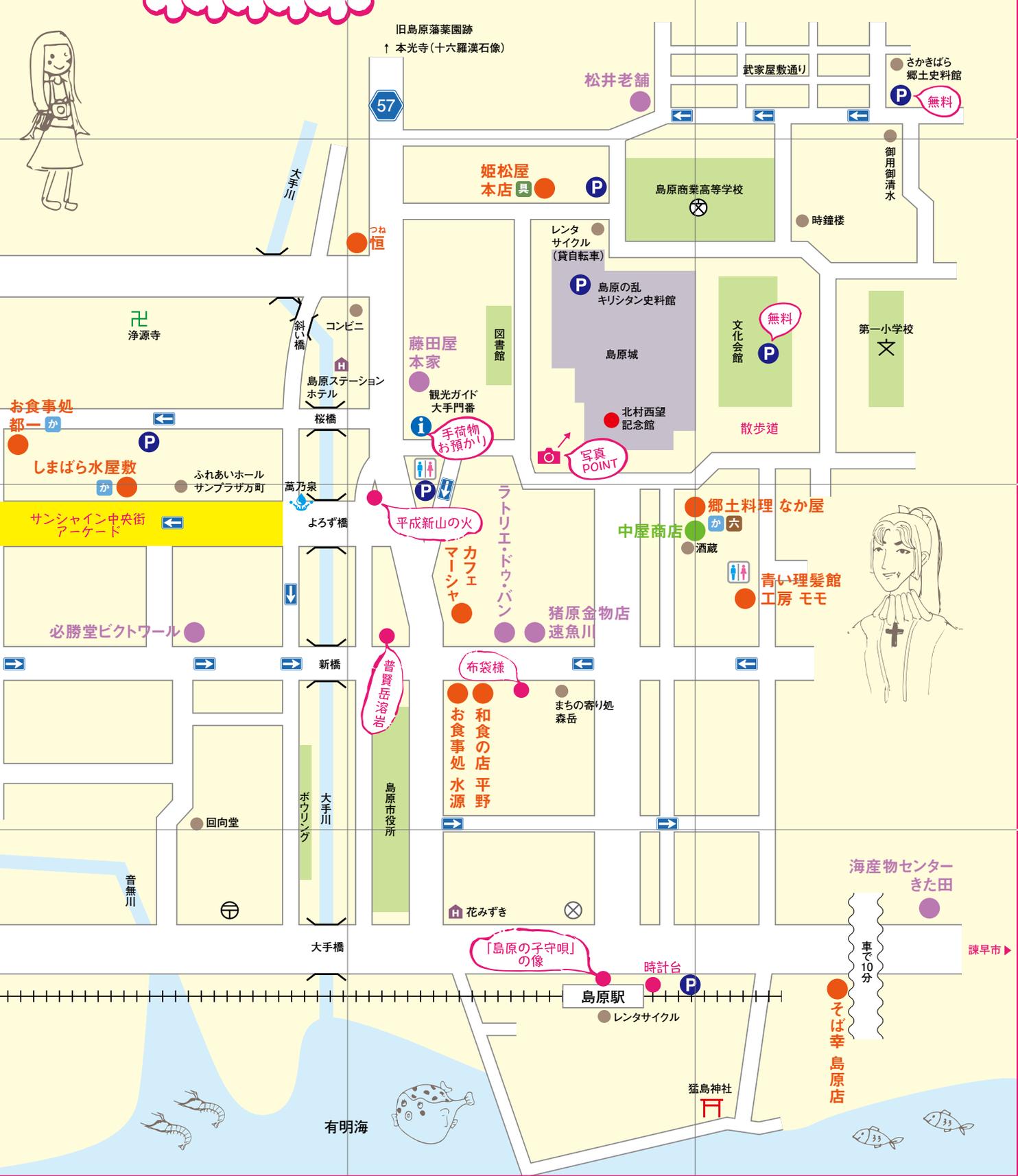
E

F

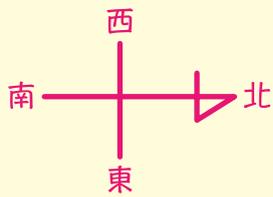
- 島原城周辺のお店
▶▶▶ P4~P5
- 湧水路周辺のお店
▶▶▶ P6~P7
- 島原の特産品のお店
▶▶▶ P10~P13
- 島原のお土産のお店
▶▶▶ P14~P17

島原たべぼんMAP

本誌で紹介した各おすすめスポットへのアクセスマップ。
気になるスポットへ、テクテク散策してみよう!!



あ 島原城・湧水路周辺

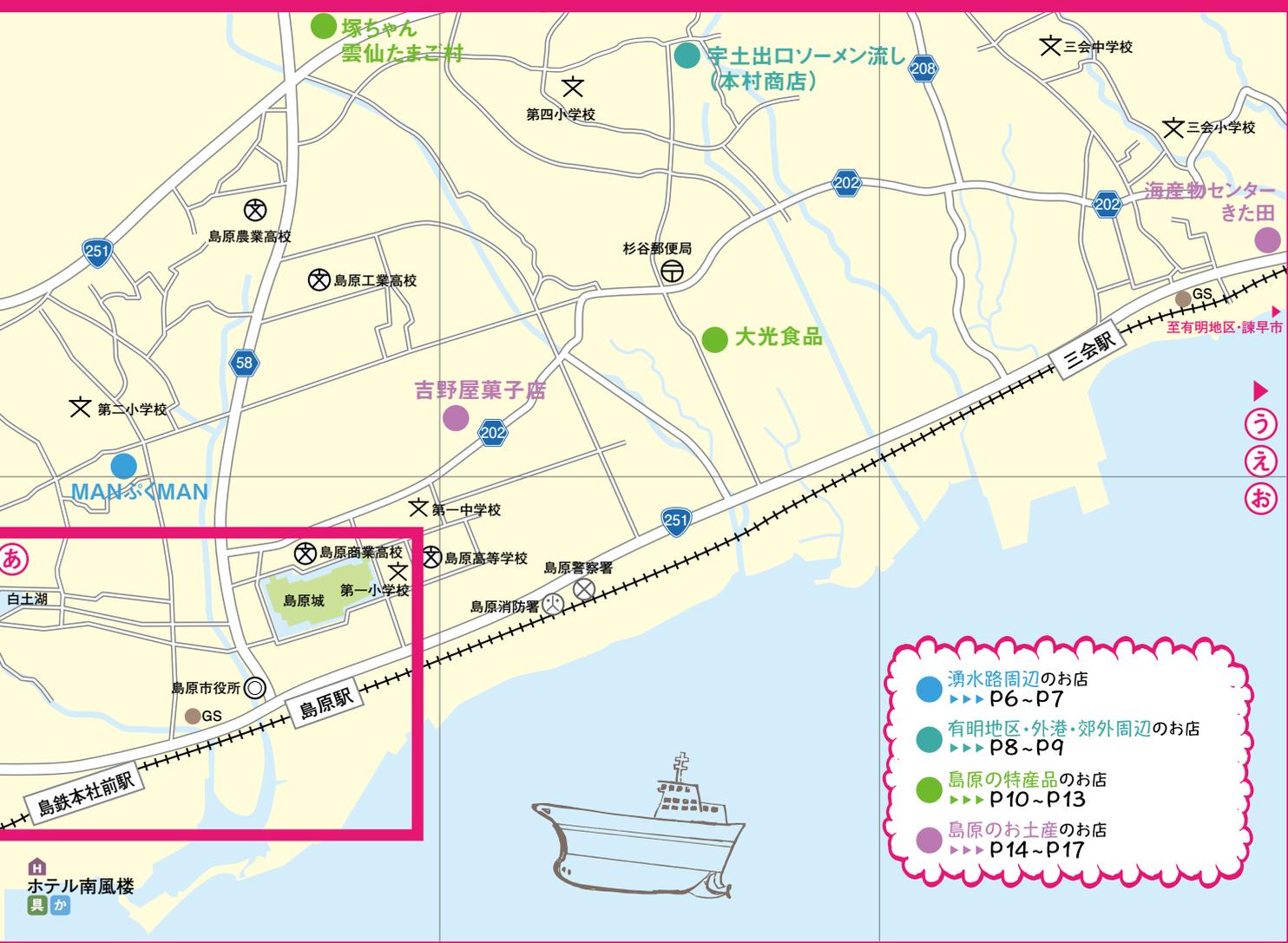


D

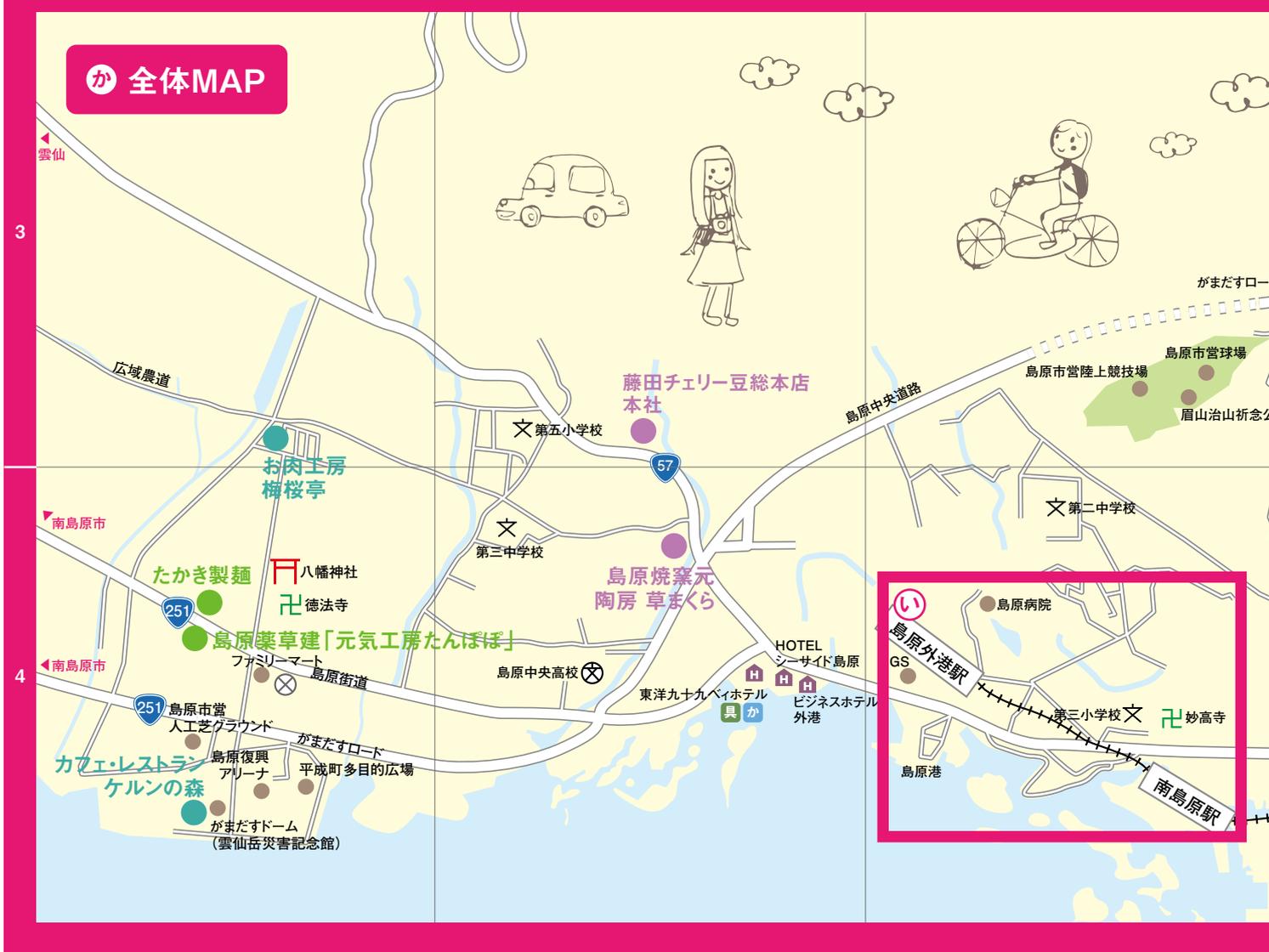
E

F

外港周辺



- 湧水路周辺のお店
▶▶▶ P6~P7
- 有明地区・外港・郊外周辺のお店
▶▶▶ P8~P9
- 島原の特産品のお店
▶▶▶ P10~P13
- 島原のお土産のお店
▶▶▶ P14~P17



島原交通ガイド

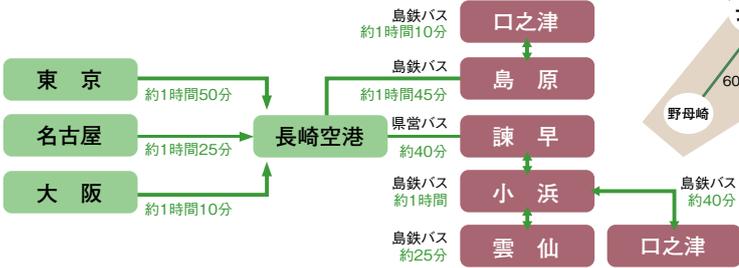
有明海に臨む島原は、交通手段も豊富です。



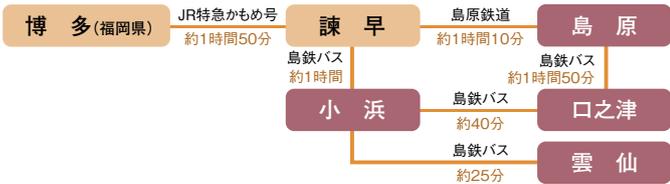
航路

三池港(福岡県)	島鉄高速船 約50分	島原港(島原市)
熊本港(熊本県)	九商フェリー 約60分	島原港(島原市)
熊本港(熊本県)	熊本フェリー 約30分	島原港(島原市)
長洲港(熊本県)	有明フェリー 約45分	多比良港(国見町)
鬼池港(熊本県)	島鉄フェリー 約30分	口之津港(口之津町)

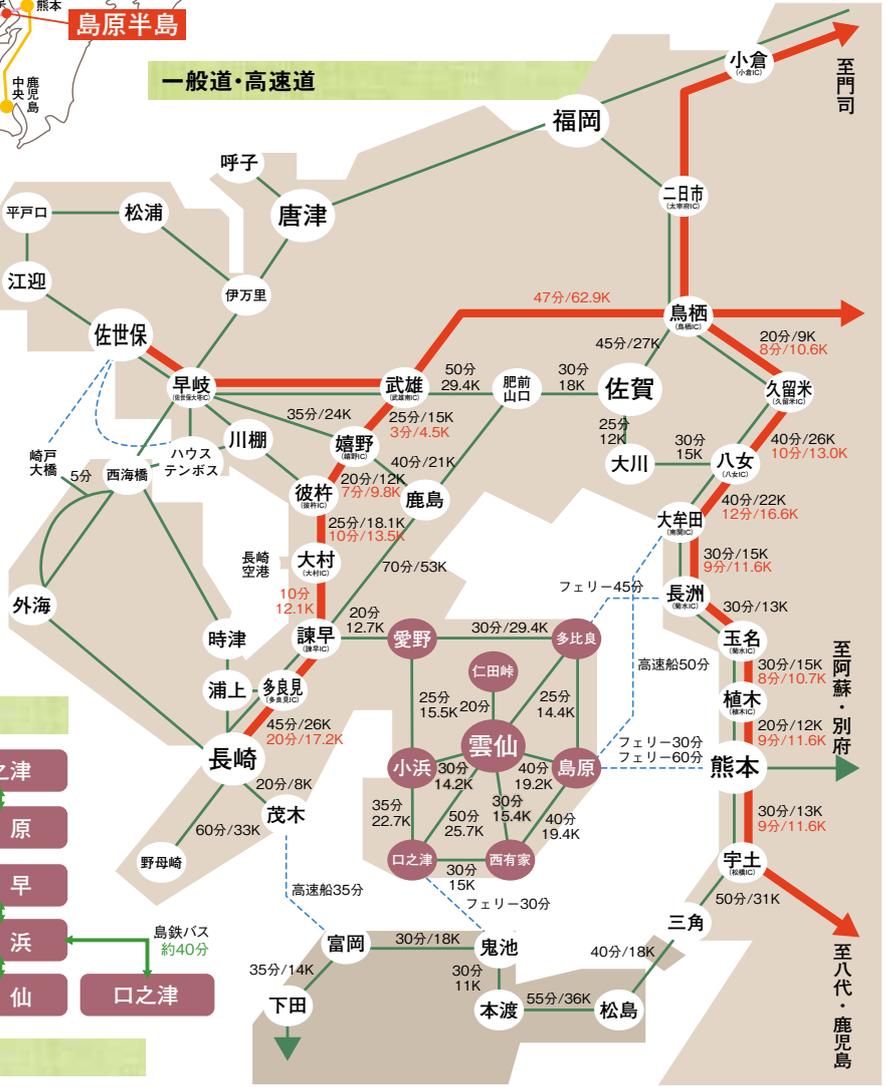
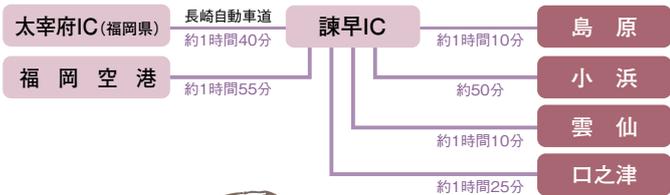
飛行機・バス



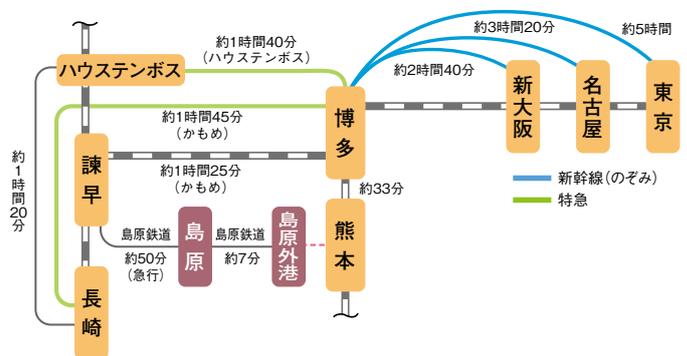
JR・島原鉄道・バス



マイカー



JRからのアクセス



お問い合わせ

島原温泉観光協会

長崎県島原市下川尻町7-5 TEL.0957-62-3986
<http://www.shimabaraonsen.com>

島原市 しまばら観光おもてなし課
 しまばらブランド営業課

長崎県島原市上の町537 TEL.0957-63-1111 FAX.0957-62-8006
<http://www.city.shimabara.lg.jp>
 ©島原旅たより
<http://www.shimabara-tabitayori.jp>