

海をわたって、どっちも食べたい！ とっておきグルメ

南島原市

Galletto MAP 14



ドイツ発パンケーキ「ダッチベイビー」はシュー生地のような食感。サラダやデザートをつまみで楽しむ。トマトソースはおみやげに。

●南島原市有家町山川1133-2 ☎0957-82-4480 🍷水曜・不定休

cafe kULa MAP 15



小さな七輪でお団子を焼いていただく「七輪団子」。外はカリッと香ばしく、中はもちっとした食感。好きなトッピングを4種まで選べる。

●南島原市有家町山川1785 ☎0957-82-2032 🍷月曜・火曜・不定休

しいたけのcafe みんなめキッチン MAP 3



採れたてしいたけの「しいたけ角煮バーガー」。「まるごとしいたけバーガー」は新感覚！しいたけソフトやしいたけフリット、しいたけ加工品もチェックしよう。

●南島原市北有馬町甲1414-8 ☎0957-84-3846 🍷木曜・日・年末年始

山の寺 邑居 MAP 21



緑の木々に囲まれた空間での「そうめん流し」が格別。長期熟成させた「ひねそうめん」の心地よい弾力を味わいたい。そばや天ぷらもあり！

●南島原市深江町戊3988-22 ☎0957-65-1550 🍷水曜・不定休

鶏の白石 南島原本店 MAP 17



創業約50年、南島原市のソウルフード。唐揚げは「ぶつ切り」「もも」「骨抜き」の3種。国産素材にこだわ、調味料も長崎産。

●南島原市市津町乙1487-7 ☎0957-72-3369 🍷元日

天草市

天草生うに本舗 丸健水産 MAP 1



春は桜うに・紫うに、夏は赤うになど、濃厚で甘〜い季節ごとのうにを井でいただける。うにコロッケも評判。場所は通詞島の入口。

●天草市五和町二江4662-5 ☎0969-33-1131 🍷不定休

天草海鮮蔵 MAP 3



天草産アワビや車海老、ヒオウギ貝など豪華海鮮のBBQを海の見えるテラス席で。大きな具材の「天草ゴロゴロ島コロッケ」も海鮮たっぷり！

●天草市五和町鬼池4733-1 ☎0969-52-7707 🍷不定休

キビルトゥ QIBIRU〜to〜 MAP 28



サンドイッチにぴったりの食感の自家製バゲットがおいしい。具はバジリコチキンやBLTのほか、新鮮な牛深産プリのフライが入ったブリドッグも！

●天草市牛深町3608-2 ☎0969-77-8577 🍷水曜

プロペラプレート MAP 4



店主が手作りのひよこ豆カレー（チャナマサラ）はファンが多い一品。ふっくらしたオムライスも店の定番メニュー。

●天草市五和町鬼池5098 ☎090-9566-3280 🍷水曜・木曜・金曜

ゆずカフェ yusu cafe MAP 22



「崎津フィッシュバーガー＆フレンチフライ」には、崎津で長年漁師をしている店代表が獲った白身魚を使用。タルタルソースも絶品！

●天草市河浦町崎津486 ☎090-2751-7080 🍷水曜・木曜（祝日除く）

長崎 熊本
南島原市と天草市を30分でつなぐ

口之津港 ⇄ 鬼池港
島鉄フェリー フェリー・あまぐさII フェリー・くものつ 車OK 片道30分

〈時刻・運賃のお問い合わせ〉島原鉄道株式会社
[口之津港] 0957-86-2165 [鬼池港] 0969-32-1727

画像提供：島原鉄道株式会社

世界文化遺産
～長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産～
訪れる前に知っておきたいSTORY

〈南島原STORY〉
キリシタン「潜伏」の
きっかけとなった
原城跡

1637年、領主の厳しい年貢の取り立てやキリシタン弾圧から、島原・天草一揆が勃発。一揆軍は原城に立てこもり、4カ月間の攻防の末、幕府軍に全滅させられました。これを期に幕府は禁教と海禁体制（鎖国）を確立。国内に宣教師がいなくなり、キリシタンは「潜伏」するようになったのです。

関連施設

- ・有馬キリシタン遺産記念館（長崎県南島原市南有馬町乙1395）
- ・原城跡世界遺産センター（2026年秋オープン）

〈天草STORY〉
漁村特有の身近な
もので信仰を続けた
天草の崎津集落

キリスト教禁教による宣教師不在の中、潜伏キリシタンは独自の信仰形態をはぐみました。天草の崎津集落は、アワビの貝殻の内側模様をキリスト教の信仰対象に見立てるなど、漁村特有の身近なものを信心具として代用し、信仰を継続した集落として知られています。

関連施設

- ・崎津資料館みなと屋（熊本県天草市河浦町崎津463）
- ・崎津集落ガイダンスセンター（熊本県天草市河浦町崎津1117-10）

絶景、グルメ、イルカに会える！

海をわたって
南島原
天草
おとなりさんぽ

GUIDE MAP

南島原市&天草市は九州のここ！

知ってる!?
長崎&熊本の フェリー&ドライブでGO!!
2県を1度に旅できる!!
南島原市 ⇄ 天草市

フェリーなら移動時間
30分

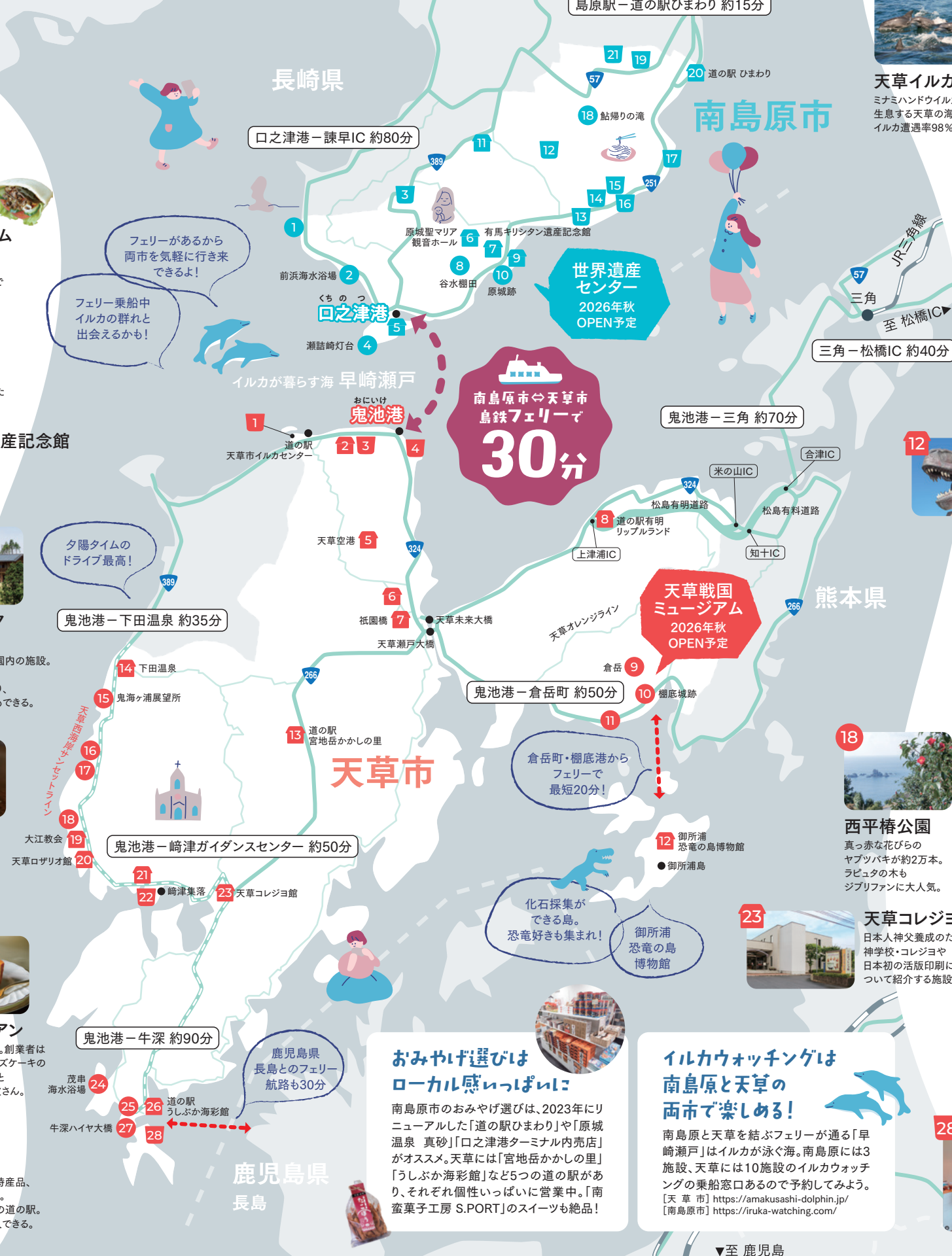
海をわたって おとなりさんぽ

南島原⇔天草

長崎県 南島原市 ぐるり周遊 スポット

- 1 両子岩(モアイの黄昏)**
まるで人間の頭みたい！
土石流堆積物が
波に削られてできた
不思議なカタチの岩。
- 2 前浜海水浴場**
白い砂が美しく、
南島原市内人気No.1。
海辺のプランコも
楽しめる。
- 3 サンエスファーム**
しいたけ工場見学と
収穫体験ができる場所。
併設のみなめキッチンで
食事と買い物ができる。
- 4 瀬詰崎灯台**
ロマンチックな風景の島原半島南端にある灯台。
3〜6月の大潮時には直径20mのうず潮も現れる。
- 5 口之津歴史民俗資料館**
海の玄関口。
口之津港ターミナルにある
資料館では、港町として栄えた
口之津町の歴史が学べる。
- 6 原城聖マリア観音ホール**
彫刻家・親松英治氏が
40年かけて作った
高さ10mもある
木彫りマリア像に感動！
- 7 有馬キリシタン遺産記念館**
250年にわたる
キリスト教の潜伏や
島原・天草一揆を学べる。
原城跡に行く前にGO！
- 8 谷水棚田**
春はじゃがいも、
夏秋は稲が育ち
四季折々の姿を
見せてくれる。
- 9 原城温泉真砂**
原城跡に隣接する
温泉宿泊施設。
キリシタン大名の
立ち寄り湯もOK。
- 10 原城跡**
天草四郎が総大将の
島原・天草一揆の舞台。
キリシタン大名の
有馬氏の出陣だった。
- 11 エコ・パーク 論所原**
雲仙・天草国立公園内の施設。
ケビン、キャンプ場、
レストランなどがあり、
動物とのふれあひもできる。
- 12 なばやま茶屋 ひかり**
6〜9月の夏季限定で
OPENするかき氷屋さん。
2月〜4月中旬は
いちご狩りも開催！
- 13 そうめんCafe KOYORI**
名店・麵須川 面喰いの
味わいを受け継ぐ店。
パラエティ豊かな
そうめんが堪能できる。
- 14 Galletto**
石焼きの本格ピザ、
パスタを楽しめるお店。
フルーツたっぷりの
パフェも大人気！
- 15 cafe kULa**
はねぎ搾りの酒蔵・
吉田屋にあるカフェ。
甘酒プリンやスイーツ、
日本酒などを楽しめる。
- 16 麵商ふるせ**
お店には南島原市
特産のそうめんがずらり。
そうめん手延べ体験も
できる(要予約)。
- 17 鶏の白石 南島原本店**
地元っ子に愛されて
45年以上の実力店。
自慢の唐揚げは
テイクアウトもOK！
- 18 鮎帰りの滝**
雲仙・天草国立公園内に
あり、滝壺まで徒歩1分。
夏は涼しく、秋は紅葉を
眺められる。
- 19 ガトーフリアン**
洋菓子店&カフェ。創業者は
日本で初めてチーズケーキの
レシピを考案したと
いわれる中村信次さん。
- 20 道の駅 ひまわり**
地元の野菜や特産品、
レストランもあり。
島原半島唯一の道の駅。
おみやげも購入できる。

南島原市と天草市は陸路をクルマ移動すると、
通常5時間30分もかかる距離。
フェリーならわずか30分で到着するので、
海を渡って旅したい！



熊本県 天草市 ぐるり周遊 スポット

- 1 天草生うに本舗 丸健水産**
うにや海鮮丼など旬の魚介が
主役のメニューがいっぱい。
海辺のテラス席もあり。
- 2 天草イルカウォッチング**
ミナミハンドウイルカが約200頭も
生息する天草の海の旅に出発しよう！
イルカ遭遇率98%!!
- 3 天草海鮮蔵**
イルカウォッチングと
海鮮グルメを同時に
楽しめるスポット。
- 4 プロペラプレート**
家具屋が営むカフェ。鬼池港の
フェリーを窓から眺めながら
カレーやスイーツを。
- 5 天草空港**
イルカの飛行機が発着。
阿蘇くまもと空港、
福岡空港、伊丹空港
への便がある。
- 6 天草キリシタン館**
島原・天草一揆で
使用されたものや
キリシタン弾圧期の
品々などを展示。
- 7 祇園橋**
1832年、地元の庄屋が
発起してつくった石橋。
国指定文化財で、
国内最大級の大ささ。
- 8 道の駅有明 リップランド**
名物のタコを使った料理や
おみやげものが勢ぞろい。
温泉施設も併設。
- 9 倉岳神社**
山頂から360°の
パノラマビューが望める
天草の絶景スポットで
航海安全の神様。
- 10 棚底城跡**
倉岳のふもとにある
戦国時代の城跡。
上津浦氏と柄本氏の
抗争地として知られる。
- 11 えびす像公園**
「倉岳えびす」像は
総大理石でつくられ、
台座を含めて高さ10mと
日本一の大きさ。
- 12 御所浦恐竜の島博物館**
2024年にリニューアル
オープンした博物館。
天草の様々な化石から現在の生物、
恐竜の全身骨格などを展示。
- 13 道の駅 宮地岳かかしの里**
旧宮地岳小学校の
校舎を改装した道の駅。
かかしの常設展示や
そば打ち体験で知られる。
- 14 鬼海ヶ浦展望所**
海と夕陽がきれいな
天草西海岸のスポット。
日本夕陽100選にも
選ばれている。
- 15 下田温泉**
源泉温度51.3℃で
湯量も豊富。
疲労回復にぴったりの
源泉100%掛け流しの湯。
- 16 十三仏公園**
白鶴浜海水浴場と
妙見浦を望む公園で
夕陽スポット。
春は桜鑑賞もできる。
- 17 上田家庄屋敷**
1815年に再建された屋敷。
ハリウッド映画の
ロケ地として知られ、
高浜焼も購入できる。
- 18 天草ロザリオ館**
隠れキリシタンの
貴重な遺物を
集めた資料館。
玩具資料館も併設。
- 19 西平椿公園**
真っ赤な花びらの
ヤブツバキが約2万本。
ラビュタの木も
ジブリファンに人気。
- 20 天草コレジオ館**
日本人神父養成のための
神学校・コレジオや
日本初の活版印刷に
ついて紹介する施設。
- 21 崎津集落 ガイダンスセンター(崎津集落)**
世界遺産の構成資産、
崎津集落の情報を発信！
- 22 yusu cafe**
窓から崎津教会を
眺めながら食事や
スイーツを楽しめる
スタイリッシュなカフェ。
- 23 天草コレジオ館**
日本人神父養成のための
神学校・コレジオや
日本初の活版印刷に
ついて紹介する施設。
- 24 茂申海水浴場**
美しい天然の白砂と
透明度を誇るビーチ。
シュノーケリングで
熱帯魚と出会う。
- 25 牛深海域公園**
グラスボートに乗れる
日本初の海域公園。
カラフルな熱帯魚や
サングの群生は必見！
- 26 道の駅 うしぶか海彩館**
牛深エリアの観光拠点。
新鮮な海鮮が味わえる
食堂や資料館などが
揃う充実の道の駅。
- 27 牛深ハイヤ大橋**
海の上を通る
全長883mの橋。
歩いて渡ることもでき、
夜はライトアップされる。
- 28 キビルト QIBIRU~to~**
創業から75年以上の
老舗パン屋さんのカフェ。
バゲットサンドや
ドリンクもオーダーOK。

おみやげ選びは ローカル感いっぱい！

南島原市のおみやげ選びは、2023年にリ
ニューアルした「道の駅ひまわり」や「原城
温泉 真砂」「口之津港ターミナル内売店」
がオススメ。天草には「宮地岳かかしの里」
「うしぶか海彩館」など5つの道の駅があり、
それぞれ個性がいっぱいに営業中。「南
蛮菓子工房 S.PORT」のスイーツも絶品！

イルカウォッチングは 南島原と天草の 両市で楽しめる！

南島原と天草を結ぶフェリーが通る「早
崎瀬戸」はイルカが泳ぐ海。南島原には3
施設、天草には10施設のイルカウォッ
チングの乗船窓口があるので予約してみよう。
[天草市] <https://amakusashi-dolphin.jp/>
[南島原市] <https://iruka-watching.com/>

南島原市をもっと知りたい！



天草市をwebで深堀り！

