

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



ドイツ発パンケーキ「ダッヂベイバー」はシュー生地のような食感。サラダやデザートをたっぷりのせて楽しめる。トマトソースはおみやげに。

南島原市山川133-2 0957-82-4480 水曜・不定休

cafe kULa



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



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



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



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。国産素材にこだわり、調味料も長崎産。

南島原市布津町乙1487-7 0957-72-3369 木曜日



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丼でいただける。うにコロッケも評判。場所は通詞島の入口。

天草市五和町乙2-1 0969-33-1131 不定期



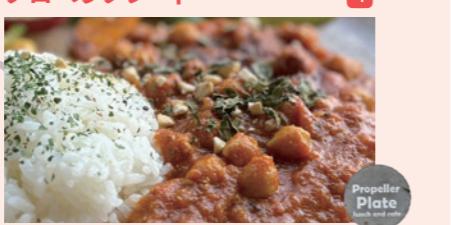
天草アワビや車海老、ヒオウギ貝など豪華海鮮のBBQを海の見えるテラス席で。大きな貝の「天草ゴロゴロ島コロッケ」も海鮮たっぷり!

天草市五和町鬼池4733-1 0969-52-7707 不定期



サンドイッチにぴったりの食感の自家製パンがおいしく。具はバジリコチキンやBLTのほか、新鮮な牛産ドリのフライが入ったブリドックも!

天草市牛深町3608-2 0969-77-8577 水曜



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



「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436 090-2751-7080 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 フェリーあくまII フェリーくちのつ

車OK

片道30分



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



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くみました。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!



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



南島原市をもっと知りたい! /



南島原
ひまわり観光協会



観光協会
Instagram



突撃!
南島原情報局



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



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%!!

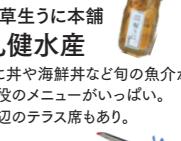


天草海鮮蔵

イルカウォッチングと海鲜グルメを同時に楽しめるスポット。



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。



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。

島原駅 - 道の駅ひまわり 約15分

道の駅 ひまわり 約80分

道の駅 ひまわり 約40分

道の駅 有明 リップルランド 約70分

道の駅 有明 リップルランド 約50分

道の駅 有明 リップルランド 約35分

道の駅 有明 リップルランド 約50分

道の駅 有明 リップルランド 約90分

道の駅 有明 リップルランド 約30分

道の駅 有