

搭船過海，兩邊的美食都想吃！

必吃人氣美食

南島原市

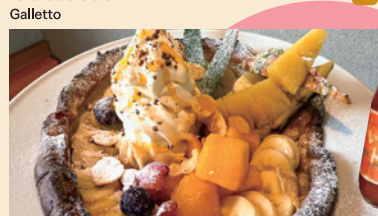
山之寺 邑居
山の寺 邑居



在被綠意包圍的環境中享用「流水素麵」，別有一番風味・長時間熟成的「熟成素麵」彈牙的口感令人回味無窮・另有蕎麥麵・天婦羅等多樣選擇！

●南島原市深江町戊3988-22 ☎0957-65-1550 ㊟週三・不定期公休

Galletto



德國發祥的「鐵鍋鬆餅」，口感有點像泡芙外皮。可搭配滿滿的沙拉或甜點一起享用。店內販售的番茄醬也很適合作為伴手禮。

●南島原市有家町山川133-2 ☎0957-82-4480 ㊟週三・不定期公休

香菇 Café「Minanme廚房」



使用新鮮現採香菇所製作的「紅燒香菇漢堡」與「整顆香菇漢堡」帶來全新的味覺體驗！另外還有香菇霜淇淋・酥炸香菇，以及各式香菇加工品也不能錯過。

●南島原市北有馬町甲1414-8 ☎0957-84-3846 ㊟週四・年末年初公休

雞肉白石 南島原本店



創業約 50 年，是南島原市的靈魂美食。炸雞提供「大塊切」、「雞腿肉」、「無骨雞」三種選擇。堅持使用日本國產食材，調味料也全部採用長崎產。

●南島原市布津町乙1487-7 ☎0957-72-3369 ㊟元旦

Cafe kULa



使用七輪小型炭火烤爐現烤的「七輪糰子」，外層酥香・內裡Q軟有嚼勁。可依喜好挑選最多四種配料。

●南島原市有家町山川1785 ☎0957-82-2032 ㊟週一・週二・不定期公休

天草市

天草海鮮藏



在能眺望大海的露台座位上，享用天草產鮑魚・明蝦・高貴海扇蛤等豪華海鮮的BBQ。料多實在的「天草大塊海鮮可樂餅」也塞了滿滿的海鮮餡料！

●天草市五和町鬼池4733-1 ☎0969-52-7707 ㊟不定期公休

天草生海膽本舖 丸健水產



春天有櫻海膽・紫海膽，夏天則有赤海膽等，每個季節都能品嚐到鮮甜濃厚的海膽丼。海膽可樂餅也相當受好評。店舖位於通詞島的入口處。

●天草市五和町二江4662-5 ☎0969-33-1131 ㊟不定期公休

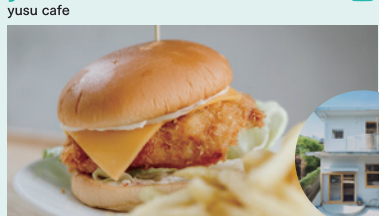
Propeller Plate



店主親自製作的鷹嘴豆咖哩 (Chana Masala) 擁有不少忠實粉絲，是店內人氣料理。蓬鬆柔嫩的蛋包飯也是店裡的招牌菜。

●天草市五和町鬼池5098 ☎090-9566-3280 ㊟週三・週四・週五

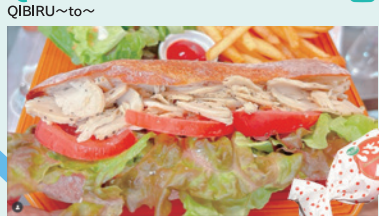
yusu café



「崎津魚排漢堡」及薯條使用的是在崎津當地有多年漁師經驗的店主所親手捕獲的新鮮白身魚，再加上店家自製的塔塔醬，美味無比！

●天草市河浦町崎津486 ☎090-2751-7080 ㊟週三・週四 (國定假日除外)

QIBIRU~to~



自家製美味的法國麵包口感極佳，與三明治完美契合。配料除了有羅勒雞肉・培根・生菜・番茄之外，還有使用新鮮牛深產鰯魚炸物的「鰯魚堡」可選！

●天草市牛深町3608-2 ☎0969-77-8577 ㊟週三

只要 30 分鐘，就能輕鬆往返
長崎南島原市與熊本天草市

口之津港 ⇄ 鬼池港

島鐵渡輪 天草渡輪II 口之津渡輪

可開車上船

單程 30 分鐘

〈時刻表・票價洽詢〉島原鐵道株式會社

〔口之津港〕0957-86-2165 〔鬼池港〕0969-32-1727



照片提供：島原鐵道株式會社

世界文化遺產

長崎和天草地區的潛伏基督教徒相關遺產

〈南島原市・天草市〉



原城遺跡

原城跡

這裡在約 400 年前是島原・天草一揆的終焉之地，當時由天草四郎擔任總大將率領的一揆軍曾在此據守。這場事件也成為幕府確立鎖國政策的契機。如今這裡也是能欣賞日出與夕陽美景的觀光景點。

長崎縣南島原市南有馬町乙

有馬基督教遺產紀念館

有馬キリシタン遺産記念館



以淺顯明瞭的方式展示了 250 年間基督教的潛伏背景與歷史，以及島原・天草一揆的相關內容。

長崎縣南島原市有馬町乙1395
TEL 0957-85-3217

原城遺跡世界遺產中心

原城跡世界遺産センター



位於原城遺跡旁的世界遺產導覽設施，可以透過多媒體與數位內容瀏覽各種資訊。

長崎縣南島原市南有馬町乙

天草的崎津村落

天草の崎津集落

在基督教的禁教時期，佛教、神道教與基督教在此共存，並孕育出漁村特有的信仰形式。村落中分布著當時潛伏基督教徒曾祈禱的神社・哥德式教堂，以及海上聖母瑪利亞像。

熊本縣天草市河浦町崎津

崎津資料館港屋

崎津資料館みなと屋



由昭和初期建造的旅館改建而成的資料館，可以深入了解崎津村落的歷史與居民的生活樣貌。

熊本縣天草市河浦町崎津463
TEL 0969-75-9911

崎津村落導覽中心

崎津集落ガイドセンター



能夠深入了解「天草崎津村落」的歷史與文化，也可以在此學習到在崎津觀光時所需注意的觀光禮儀。

熊本縣天草市河浦町崎津1117-10
TEL 0969-78-6000

超值的基督教資料館周遊觀覽券 (600日圓) 現正販售中！
〈天草基督教館・天草神學院館・天草玫瑰經館・崎津資料館港屋〉

搭渡輪 & 自駕出發吧！



漫遊長崎與熊本

跨越海洋 /

長崎縣

熊本縣

南島原 ⇄ 天草 鄰境漫步之旅



口之津港

鬼池港

從天草市搭渡輪到南島原市 只要 30 分鐘

30 min. 穿梭兩地的小旅行



UNESCO World Heritage Site
●崎津村落

MINAMISHIMABARA CITY

AMAKUSA CITY

Fukuoka City

Nagasaki City

Kumamoto City

熊本縣 天草市【Amakusa City】

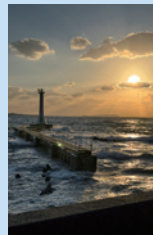


天草市由「上島」與「下島」兩座大島所組成。上島有以章魚料理聞名的有明町，以及能欣賞絕美景觀的倉岳神社。下島則是一座從北到南開車需約 1 小時 20 分的大島，因持續湧出源泉溫泉的下田溫泉，以及被列入為世界文化遺產的崎津村落而聞名。另外，下島西側的沿海道路「日落線」，是一條能欣賞蔚藍海景與夕陽美景的絕佳自駕路線。天草盛產海膽、明蝦等海鮮，美味的壽司、生魚片與海鮮丼等料理更是當地的特產。

天草市

熊本縣天草市東濱町8番1號 TEL 0969-23-1111

長崎縣 南島原市【Minamishimabara City】



南島原市位於擁有雲仙岳的島原半島南側。這裡的原城遺跡曾是島原・天草一揆的歷史舞台，現在已被列入為世界文化遺產。此外，整個島原半島也是聯合國教科文組織認定的世界地質公園，在市內各處都能看見珍貴的地層與奇岩景觀。南島原同時也是以小麥製作的極細麵「素麵」的產地聞名，在這裡能享用到各式各樣的素麵美食。除了豐富的海鮮之外，當地也盛產馬鈴薯、草莓等多種農產品。

長崎縣 南島原市

長崎縣南島原市西有家町里坊96番地2 TEL 0957-73-6600

MINAMI SHIMABARA AMAKUSA

by Ferry

搭渡輪僅需 30 分鐘，
輕鬆跨海去旅行吧！

長崎縣

南島原市 推薦景點



山之寺 邑居 山の寺 邑居
這家餐廳坐落在被綠意包圍的環境中，
提供流水素麵、天婦羅、蕎麥麵等多樣料理。



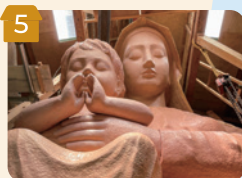
Gâteau friand ガトーフリアン
西式甜點店&咖啡館。
創辦人被譽為是日本第一位
研發出起司蛋糕食譜的
中村信次先生。



南島原食堂 南島原食堂
利用廢校重新改造而成的食堂。
最受歡迎的是16種
創意口味的一口素麵套餐。



Galletto Galletto
這是一家能品嚐道地石窯
披薩與義大利麵的餐廳，
配料豐富的水果聖代也是人氣招牌。



原城聖瑪利亞觀音堂
原城聖マリア觀音ホール
雕刻家親松英治先生花費 40 年
心血雕刻而成的 10 公尺高
木雕聖母瑪利亞像，令人讚嘆不已！

谷水梯田 谷水梯田

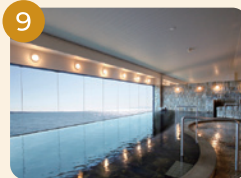
春天種植馬鈴薯的嫩綠，夏秋稻田金黃，
每個季節都有獨特的美景可欣賞。



Sanesu Farm サンエスファーム
這裡可以參觀香菇工廠和親自體驗採收的樂趣。
附設的「Minanme廚房」也提供用餐和購物的服務。



原城遺跡 原城跡
這裡曾是天草四郎率領的
島原・天草一揆的歷史舞台。
同時也是基督教領主
有馬氏所設的分城。



原城溫泉 真砂
原城溫泉真砂
位於原城遺跡旁的溫泉住宿設施。
可眺望有明海的大浴場
也提供單次入浴服務。



潮崎崎燈塔
潮崎崎灯台
位於島原半島南端的
浪漫景點。每年 3 ~ 6 月的大潮期間，
還能看到直徑約 20 公尺的漩渦。

想了解更多南島原市資訊，請從這裡查看！



南島原
向日葵觀光協會



觀光協會
Instagram



突擊！
南島原情報局



挑選充滿濃濃在
地風情的伴手禮吧

在南島原市挑選伴手禮，推薦前往 2023 年全新改裝的「道之驛向日葵」、「原城溫泉 真砂」或「口之津渡輪碼頭內商店」。天草則有「宮地岳稻草人之里」、「牛深海彩館」等 5 個道之驛，每個都充滿特色魅力。此外，「南蠻菓子工房 S.PORT」的甜點也不可錯過！

長崎縣



騎自行車旅行，盡情享受
兩座城市的魅力。

南島原市與天草市設有多條自行車路線，也可租借
自行車。



島原半島是聯合國
教科文組織認定的
世界地質公園。

口之津港-諫早交流道約80分鐘

島原市中心地-道之驛向日葵約15分鐘

南島原市



搭乘渡輪，
就能輕鬆在南島原市與
天草市之間來回！

搭乘渡輪的途中，
說不定會遇見成
群的海豚！



海豚棲息的海域 早崎瀬戸

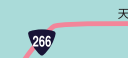


鬼池港

道之驛 天草市海豚中心



鬼池港-下田溫泉約35分鐘



鬼池港-三角約70分鐘



鬼池港-崎津導覽中心約50分鐘



道之驛 崎津



鬼池港-牛深約90分鐘



道之驛 牛深海彩館



搭乘渡輪
前往鹿兒島縣的長島，
航程約 30 分鐘



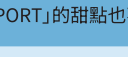
在夕陽時刻
開車兜風最棒了！



從倉岳町・
棚底港搭乘渡輪，
最快只要 20 分鐘
即可抵達！



在這座島上可以
採集化石，喜愛恐龍的人
絕不能錯過！



御所浦恐龍之島博物館

鹿兒島縣

長島

新水俣

鹿兒島

透過陶瓷手作體驗，
打造專屬的回憶吧！

天草市是日本陶瓷原料陶石的最大產
地，是陶瓷製作的重鎮。可體驗陶瓷製
作的窯元，請至以下網站查詢。



長崎縣

熊本縣

南島原市 ⇄ 天草市之間的旅程，
推薦安排住宿，才能充分享受旅程。

如果想充分享受南島原市與天草市的豐富景點，推薦停留 1 ~ 2 晚，
甚至更久。可從溫泉旅館、飯店、露營區等多樣住宿設施中，挑選最
適合的住宿地點。