

愛媛県 芸予諸島
MAP⇒P.07

梅が花コース 3,850円



魚常 梅が花
〒今治市伯方町木浦乙791-6 ☎0897-74-0150
☎11:30~21:00 ㊟水 ☎10台 ㊟伯方島ICより車で約8分
魚常 梅が花 検索

伯方島の岬にある海鮮料理のお店。海の難所・船折瀬戸や鵜島が一望できます。「梅が花コース」は、お造りや煮付けのほか、お寿司や茶碗蒸しなどといった贅沢な会席コース。パノラマの海景を楽しみながら、海の幸が堪能できます。



井のバーガー 700円

大三島で農業に被害を与えていたイノシシを捕獲し、活用している「しまなみイノシシ活用隊」から仕入れたイノシシのお肉を使った自家製パテと、ほんのり甘い手作りパンズのハンバーガーです。島で採れた野菜もたっぷりサンド。

井のイのISTAND
〒今治市上浦町井口6487
☎070-1062-6084
☎金 12:00~15:00 / 土日祝 11:00~15:30
㊟月~木 ㊟8台 ㊟大三島ICより車で約5分
井のイのISTAND 検索



日替わりランチ 950円



朝ごはん 390円~

吉野川がもたらす肥沃な土壌に恵まれ「関西の台所」とも呼ばれるほど農業が盛んな徳島。野菜や卵、お肉、米など、ほとんどの食材を信頼できる徳島の生産者のものに厳選したランチ。観光で訪れた方にも人気の徳島づくしの朝ごはんもおすすめ。

朝屋ときどき晩ごはんDoor!
〒徳島市寺島本町東1丁目20 鉄屋ビル2F/3F ☎088-676-2313
☎朝ごはん 7:30~9:30 / ランチ 9:30~14:00 (L.O.)
㊟日 (祝日は不定休) ㊟なし ※近隣の駐車場をご利用ください。
㊟徳島ICより車で約9分

朝屋ときどき晩ごはんDoor! 検索



支那そば(並) 肉卵入り 900円

徳島支那そば 王王軒
〒藍住町徳命字牛ノ瀬446-15
☎088-693-0393 ☎11:00~20:00 (売り切れ次第終了) ㊟木・月1回曜日(不定休) ㊟25台 ㊟藍住ICより車で約3分
王王軒 検索



「子供が食べて美味しいと思う中華そばを作りたい」がモットー。麺は国産小麦のみを使用し、独自の製法で小麦の風味を直に味わえる自家製麺。スープは、鶏ガラと豚骨を長時間じっくりと煮込んだ旨味とコクたっぷりの超濃厚スープです。

世界農業遺産に認定された集落のひとつ・瀨名の農家レストラン。オーナーさんが自ら栽培した野菜をその日の朝に収穫して調理。「にし阿波定食」(土日限定)は、野菜の天ぷら、ばら寿司、田舎そば(またはそば米汁)など、徳島の田舎の味を満喫。

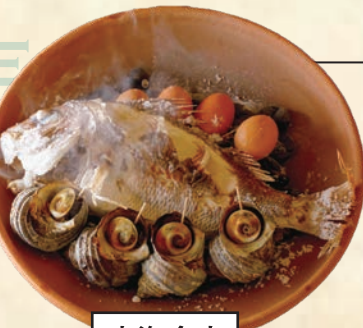


にし阿波定食 2,000円



農家レストラン 風和里
〒美馬市穴吹町山字瀨名307
☎0883-56-0725 ☎11:30~14:30 (予約制) ㊟月・火 ☎10台 ㊟脇田ICより車で約40分
徳島 風和里 検索

徳島県 吉野川流域
MAP⇒P.11



来海会席 12,100円

素焼きの器・炮烙で豪快に魚介を蒸し焼きにする千年松の名物・炮烙焼き(写真)。村上海賊が戦勝祝いに食したといわれ、日本遺産としては法楽焼という名で認定されています。「来海会席」は炮烙焼きをはじめ海の幸を堪能する会席コース。海水露天風呂がある「満天の湯」の日帰り入浴も人気です。

海宿 千年松
〒今治市吉海町名駒25 ☎0897-84-4192
☎夕食 17:00~20:30 (お昼のお食事のみは12月~3月の土日限定) ※混雑時はご夕食のみのご利用をお受けできない場合がございます。
㊟不定休 ※ホームページでご確認ください。
㊟あり ㊟大島南ICより車で約10分

海宿 千年松 検索



大浴場「満天の湯」 大人950円/人

せとうちグルメ SELECTION

— PART 1 —

地元の食材を使った逸品、名物料理やスイーツ、美しい眺望や素敵な古民家のカフェなど、せとうちのグルメのお店をセレクト。ランチやディナー、ドライブのひと休みに、せとうちの美味をお楽しみください。

香川県 本島・広島
MAP⇒P.05

江の浦港待合所にあるピザ店。「島ピザ」は、広島で捕獲されたイノシシ肉を使った特製ピザ。1日かけて発酵された手作りのピザ生地は、香ばしいサクッとした歯ごたえと、もちりとした食感が特徴。テイクアウトの他、待合所のテラス席でも。



島ピザ 1,300円

さぬき広島みなとのピザ屋さん
〒丸亀市広島町江の浦2-6 江の浦港船客待合所内 ☎0877-57-0755 ☎11:00~16:00 ※売り切れ次第終了 ㊟月~金(土・日・祝営業)(不定休) ㊟30台 江の浦港 ㊟江の浦港よりすぐ
さぬき広島みなとのピザ屋さん 検索



目の前に雄大な瀬戸大橋の眺望が広がる本島のカフェ。旬の魚を使った「本島魚介カレー」は、島内で採れた野菜もたっぷり。本島のうま味が凝縮されています。塩飽諸島の手島産のブラックベリーを使ったパウンドケーキもおすすめです。

Honjima Stand
〒丸亀市本島町泊494-16 本島観光案内所内 ☎070-2301-5862 ☎ランチタイム11:30~14:00 (L.O.13:30) / オールタイム11:30~16:30 (L.O.16:00) ㊟水・木 ㊟あり ※本島観光案内所前のスペースをご利用ください。㊟本島港より徒歩2分
本島スタンド 検索



本島魚介カレー 1,000円~



ブラックベリーの
パウンドケーキ 400円

海を休ませる選べるランチ 2,500円~

養殖により海を休ませることで、次世代にも瀬戸内の漁業をつないでいくことをテーマとした漁師のご夫婦が営むレストラン。養殖サバや天然魚、サイズが小さいなどの理由で市場には出回らない未利用魚などを使った瀬戸内の海の幸がいっぱい。

海を休ませるレストラン
〒丸亀市本島町泊494-16 本島観光案内所内 (Honjima Standの休業日に同所で営業) ☎11:00~14:30 (L.O.14:00) ㊟金~火(水・木営業) ㊟あり ※本島観光案内所前のスペースをご利用ください。㊟本島港より徒歩2分 ※店舗が移転する場合があります。新しい情報は店舗のInstagramでご確認ください。
海を休ませるレストラン 検索



岡山県 備中吹屋
MAP⇒P.09

地元野菜たっぷりランチ 1,400円



赤い町並みの中にある素敵な古民家カフェ。「地元野菜たっぷりランチ」は、吹屋の民家で食べられている味を軸に旬の野菜を使った品数豊富な日替わりランチです。高梁市で生まれた和紅茶の「高梁紅茶」は、ベンガラ焼きの器を使用しています。



高梁紅茶 500円

カフェ燈
〒高梁市成羽町吹屋398 ☎0866-29-3050
☎10:00~16:00 ㊟火~金
㊟下町観光駐車場をご利用ください。
㊟新見ICより車で約31分
カフェ燈 検索



天おろしそば 1,300円

高梁市街にある「そば好きの隠れ家」。主に北海道産、信州産の国産そば粉のみを使用した十割そばです。やや太めの麺は、しっとりとした口当たり。十割そばならではのしっかりとしたそばの味に、つゆが絡んで絶妙な味わいです。

手打ちそば 方谷庵
〒高梁市下町145
☎0866-23-1141
☎11:00~14:00 ㊟木
㊟17台 高梁市観光駐車場
㊟賀陽ICより車で約16分
手打ちそば 方谷庵 検索

