みんなぁで、食べにいこうや！

# うるめMAP

〈土佐市〉うるめいわしのおすすめ店

## お願い

土曜日は、魚市場が休みの為、水揚げがありません。
また、当日のうるめの獲れ具合により、料理内容が変わる場合がございます。
各店舗に、**事前にお問い合せ下さいますよう**お願いいたします。

※このうるめ MAP に掲載された情報は、平成31 年 3 月 1 日現在のものです。2019 年 10 月より消費税改定に伴い、予告なく内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

## ① 魚菜 稲月

昼 夜★ 予約のみ

魚屋に併設された飲食店。
店内は広めでゆったり

広い店内で友人や家族とゆっくり過ごしながら新鮮な魚料理が味わえる為、幅広い年代から支持されている人気店。自家製タレに漬けこんだ丼ぶりは一押し！

前日までの予約で夜も営業。ただし、3,000 円（税込）～のコース料理のみ

TEL 088-852-1777
住 所 土佐市蓮池2185-1
P 有り
営業時間 11：00～15：00 <LO>14:00
定休日 なし

森澤亜良樹さん

- 一本釣りうるめ南蛮定食1,010円（税込）
- 一本釣りうるめ丼910円（税込）

※ともに昼のみ提供（ドリンク・デザートのセットメニューもあり）

## ② 宇佐もんや

昼 夜★

直営の一本釣りうるめいわし専門店

県外からの観光客や有名人も多く来店する人気の専門店。うるめいわしの美味しさを余すことなく伝える為に作り出されたこの定食は人気 No.1 メニューです。

定食はお昼で売り切れる場合が有るため、要確認。

TEL 088-856-0019
住 所 土佐市宇佐町宇佐1757
P 有り
営業時間 11：00～15：00 17：00～21：00 <LO>20：30
定休日 水曜日、第2・第4木曜日

- 宇佐もんや定食1,200円（税込）

わぁ～、すごい うるめずくし～♪

吉川映子さん

## ③ 海町食堂ヒナサク

昼 夜★

昭和の雰囲気が漂うレトロでオシャレなお店

漁師町ならではの新鮮な魚と、季節の旬の食材と、美味しいお酒を女将さん自らが目利きをしながら調達するこだわりぶり。
隠れ家的なオシャレなお店で、女性にも人気です。

TEL 088-856-0565
住 所 土佐市宇佐町宇佐1143-5
P 有り
営業時間 11：30～13：00 17：00～22：00
定休日 水曜日

片岡朝子さん

- うるめフライ自家製タルタルソース　756円（税込）
- うるめのお刺身　702円（税込）

新居地区観光交流施設 南風（まぜ）駐車敷地内

## ④ 海鮮BBQ 土佐のかき小屋

昼 夕

海岸沿いで海鮮バーベキューが楽しめるお店

海の家のような雰囲気で新鮮な魚介類を素材のまま炭火焼きにて味わうことが出来ます。名物の牡蠣のがんがら焼きや地元の干物、うるめいわし漬け丼のようなご飯類まで、とことん海鮮を堪能しましょう。

TEL 080-9830-0004
住 所 土佐市新居38-33
P 有り
営業時間 <平　日>11：00～15：00 <土日祝>10：00～18：00
定休日 木曜日

- うるめいわし漬け丼　756円（税込）

磯の香りで食欲も鰻の・・あ、うるめのぼり♪



筒井亮さん

## ⑤ 割烹なかうち

夜★

こだわり店主がつくりだす上品な味わい。

こじんまりとした落ち着いた雰囲気の割烹料理屋。京都で修行した上品な味わいを土佐料理に活かし、様々なバリエーションが楽しめる御膳を作り上げました。

TEL 088-856-3772
住 所 土佐市宇佐町宇佐2141-1
P 有り
営業時間 17：00～22：00
定休日 月曜日（不定休日あり）

- 一本釣りうるめ御膳1,500円（税込）

見た目も味もうるめのポテンシャル高♪

中内洋介さん

## ⑥ 割烹玉杯

昼 夜★

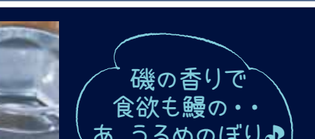
板前と会話を交わしながら食事を楽しむ。

寿司屋のような大きなカウンターが特徴のお店。一人でも入りやすく板前がカウンター越しで料理を手際よく仕上げます。人気の「棒寿司」と「煮付け」で一杯いかが？

TEL 088-852-0330
住 所 土佐市高岡町乙38
P 4台分
営業時間 11：30～13：00 16：00～22：00
定休日 月曜日







- 一本釣りうるめ棒寿司810円（税込）
- 一本釣りうるめ煮付け432円（税込）
- 一本釣りうるめ刺身702円（税込）
- 一本釣りうるめ酢物702円（税込）

※ランチタイムは一本釣りうるめ定食でのご提供です。1,242 円（税込）



山本崇雄さん



新居地区観光交流施設 南風（まぜ）2F

## ⑦ Cafe Nill Mare

昼 夜★

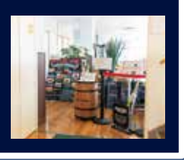
店内から臨む太平洋の一大パノラマ

海を眺めながら料理やスイーツが堪能できるお洒落なカフェ。こだわりの家具を揃えた店内は、のんびりと過ごしたくなる雰囲気で女性にも大人気のお店です。スイーツもお勧め！

TEL 088-856-5861
住 所 土佐市新居38-33
P 有り
営業時間 <平　日>11：00～18：00 <土日祝>08：00～21：00
定休日 第2、第4月曜日

- ニールマーレのセレクトランチ「うるめとお野菜」の天ぷら 950円（税込）

永田順治さん



## ⑧ 魚屋のピザ屋 ALBERO

昼 夜★

魚屋が運営するカジュアルなイタリア料理のお店

魚屋とイタリアンが融合して誕生したのがこのお店。自家製のピザ釜で作る地元食材を活かしたピザや、魚介類をふんだんに使ったパスタなど、本格イタリアンの味わいが楽しめます。

TEL 088-803-5727
住 所 土佐市高岡町甲1885-4 西村ビル2F
P 有り
営業時間 11：00～14：30 <LO>14：00 17：00～22：00 <LO>21：30
定休日 木曜日

井上舞さん

- 一本釣りうるめイワシのサラダピザ　1,200円（税込）※夜のみ
- 一本釣りうるめイワシのペペロンチーノ風　950円（税込）※昼のみ
- 一本釣りうるめイワシのカルパッチョ　700（税込）※昼のみ

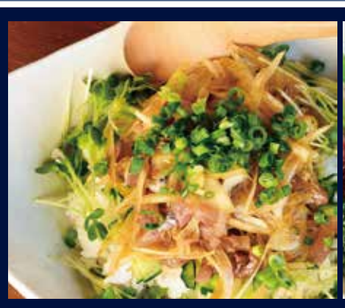
## ⑨ 時空（foo）

夜★

落ち着いた雰囲気の隠れ家

カウンターもゆったりしており、落ち着いた大人の空間が仕事帰りのあなたを癒します。一押しの「うるめたたき丼」はサラダ感覚の丼ぶりでお酒の締めにも大人気です。

TEL 088-852-7686
住 所 土佐市高岡町甲2036
P 有り
営業時間 17：30～00：00 <LO>23：30
定休日 水曜日



吉岡健一さん

- 一本釣りうるめたたき丼780円（税込）
- 一本釣りうるめ刺身580円（税込）
- 一本釣りうるめのきまぐれサラダ700円（税込）

※たたき丼、刺身は骨せんべい付き

## ⑩ 地のもん市場ハレタ

昼 夕

おふくろの味食堂と地場産品のお土産が盛り沢山！

お食事を楽しみながら、様々な地場産品の買い物も楽しめるお店。お食事はお好きな小鉢を選択して取り分けたりするなど、豊富なおふくろの味からお好きなものをチョイス！食後にお土産が買えるのもうれしいです。

TEL 088-852-1105
住 所 土佐市高岡町乙3308-1
P 有り
営業時間 07：00～19：00 <LO>18：30
定休日 なし

- うるめ丼　500円（税込）

ごはん時には皆こぞっていってるみたい♪

店長 山本浩一さん

TSUTAYA高岡店横（サニーマート敷地内）

## ⑪ 寿し一貫 高岡店

昼 夜★

土佐近海の旬のネタをふんだんに使用した、地元の回転寿司！

旬の鮮魚を店内でさばき、お客様と対面で、握りたてのお寿司を提供。シャリの酢にもこだわり、美味しさを追求する、地元の回転寿司です。

TEL 0120-589-899
住 所 土佐市高岡町甲433-1
P 有り
営業時間 11：00～15：00 17：00～21：00
定休日 なし

- うるめ握り　240円（税込）

お席のご予約承り中～！！

店長 仁井田善徳さん

ドラゴン広場内

## ⑫ そばマルシェ

昼

こだわりのそば職人と野菜ソムリエの店

蕎麦もトッピングの食材も、出来るだけ地場産のものにこだわり特に体に良い食材を提供する事にこだわったお蕎麦屋さんです。地元ならではの変わり種のトッピングにも要注目です。

TEL 090-9688-1842
住 所 土佐市高岡町甲2116-3
P 有り
営業時間 11：00～16：00
定休日 月曜日

- 冷製うるめそば　800円（税込）

おそばの力で体も心もほっこり元気♪

渋谷栄己さん

## ⑬ 土佐龍温泉 三陽荘

昼 夜★

日帰り温泉とのセット割引も人気です。

宇佐湾を眺めながら美味しい料理を堪能。日帰り温泉とのセット割引もお得です。「姿寿司」とうるめの出し汁が効いた「つみれ鍋」は一押し！

※予約で満席の場合は臨時休業になる場合があります。

TEL 088-856-0001
住 所 土佐市宇佐町竜504-1
P 有り
営業時間 11：00～15：00 <LO>14：00 17：00～20：30 <LO>19：30
定休日 なし





- 一本釣りうるめずくし定食1,200円（税込）

うるめと温泉のダブルパンチやぁ～



濱田和仁さん

## ⑭ 帆竿（ほざお）

昼 夜★

地元で 30 年以上頑張っている食堂。

地元の人たちが足げなく通うお店。漁師町ならではの味わいは、地元民も納得。大将一番のこだわりは旬なものを旬な状態で！

TEL 088-856-0847
住 所 土佐市宇佐町宇佐2747-1
P 有り
営業時間 11：30～14：00 <LO>13：30 17：30～21：00 <LO>20：30
定休日 金曜日

上総明彦さん

- 一本釣りうるめ丼650円（税込）
- 一本釣りうるめ天丼650円（税込）
- 一本釣りうるめさしみ650円（税込）

※刺身は単品の為、ご飯、お汁は別料金です。