

# 土佐市で ごはん BOOK

令和7年3月発行 / 土佐市観光協会

## **i** 一般社団法人土佐市観光協会

- 〈 住所 〉 土佐市高岡町甲1892-7
- 〈 電話番号 〉 088-881-3359
- 〈 営業時間 〉 8:30-17:30
- 〈 休業日 〉 年末年始

土佐市ドラゴンバス、とさでん交通  
いずれも『土佐市民病院』前停留所より徒歩1分

<https://tosacity-kankou.com/>

- 〈 Facebook 〉 土佐市観光協会で検索
- 〈 Twitter 〉 @tosa\_tourism
- 〈 Instagram 〉 tosa\_tourism



2020年9月、  
土佐市民病院近くに  
事務所を移転しました！  
お気軽にお立ち寄りください。

## **タクシー** タクシー連絡先

- ▶ 高岡ハイヤー 088-852-0769
- ▶ 土佐市観光 088-852-1237
- ▶ 宇佐観光ハイヤー 088-856-0125
- ▶ 土佐介護タクシー 088-855-1888

☆ 土佐介護タクシーは一般の方も利用可。  
車椅子及びストレッチャー対応。ジャンボタクシー有

## **バス** 土佐市ドラゴンバス〈コミュニティバス〉

料金 / 大人 300 円、小人 100 円

- ▶ 土佐市観光 088-852-1237



バス時刻表、路線図はこちらから

なに食べる？



MORNING LUNCH DINNER CAFETIME TAKEOUT

# M A P ごはんと 土佐市で

8つの地区で構成される土佐市は、  
太平洋・仁淀川・山、様々な自然の恵みを受けて  
独自の文化が育まれました。  
新しいお店から老舗まで、それぞれの料理人が  
地元の素材を愛し美味しいものを生み出しています。



清瀧寺  
四国霊場35番札所。高さ約15mの薬師如来像が温かな面持ちで参拝者を迎えます。



地のもん市場  
四季折々の新鮮な野菜が並ぶ産直コーナーに、県産食材を使った加工品など豊富な品揃え！お買い物のあとは併設の食堂で一休み♪



高岡商店街の中にある複合施設。  
お食事処や魚屋さんもあります。

**土佐市観光協会**

2020年9月、  
新事務所に移転しました！

## 高岡周辺

昔から栄えてきた土佐市の中心部では  
こだわりの料理を味わえる割烹から専門店、  
安くてお腹がいっぱいになる大衆食堂まで  
個性豊かなお店が多数。

Welcome to  
Tosa City

高岡  
周辺

宇佐・新居  
周辺

- 1 ベーカリーカフェイワゴー
- 2 SUIGEI SAKE LAB CAFÉ
- 4 アガータ喫茶店
- 6 レストラン樹里
- 7 ごはん処 龍(ドラゴン)食堂
- 13 お好み焼 彦兵衛
- 14 焼肉義塾
- 15 鍋焼ラーメン 悟空
- 16 豚太郎 高岡店
- 17 黒潮うどん
- 18 さぬきうどん清瀧
- 22 魚菜 稲月
- 23 かさご亭
- 24 酔食屋 譲司
- 25 居酒屋 へんしも
- 26 一八
- 27 夢鳥
- 28 風来屋
- 29 居酒屋 時空(foo)
- 30 ~異喰間~ 広
- 31 割烹 玉杯
- 32 割烹 松尾 居酒屋「和み」
- 34 wa bar KIRI 桐
- 36 スナックきんぎょ
- 37 紫季
- 38 カラオケ喫茶 YES
- 39 ジョイ
- 40 亀泉酒造
- 41 酔鯨酒造土佐蔵
- 42 のしや本家
- 43 コリーヌ洋菓子店
- 46 いちゆい
- 47 焼き鳥396(みくる)



南風  
-まぜー-

1階は地場産品が並ぶ直販所。  
太平洋を一望できる展望台からの  
景色も圧巻です!

新居地区観光交流施設  
南風-まぜー

宇佐  
しおかせ公園

ホエールウォッチングやクルー  
ジングの出航場所。駐車場が充実し  
ているのでドライブの休憩にも!

青龍寺

土佐龍温泉 三陽荘

青龍寺

ヴィラ・サントリーニ

## 宇佐・新居周辺

黒潮の恵み豊かな宇佐地区と  
全国屈指の施設園芸地域の新居地区。  
海・山・川を楽しめる環境を活かし  
ロケーションが良いお店や  
海鮮が味わえるお店が多数。

四国霊場36番札所。「波切不  
動さん」と呼ばれるご本尊は、  
古くから海難守護として漁師や  
この地の人々を守っています。

- |                 |             |            |
|-----------------|-------------|------------|
| 3 B&M SURF&CAFÉ | 11 萩の茶屋     | 33 logue   |
| 5 南風のHAKO       | 12 あみ浜食堂    | 35 スナックポニー |
| 8 土佐のかき小屋       | 19 むすび食堂    | 44 北代菓子店   |
| 9 手作り食堂 ひろみの店   | 20 海町食堂ヒナサク |            |
| 10 宇佐もんや        | 21 民家 おにわ   |            |

# 土佐市の美味 *delicious*

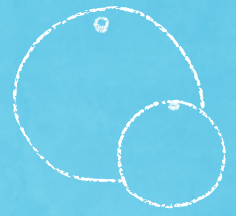


## プリンセスメロン

仁淀川の河口で温室栽培されているメロン。室戸海洋深層水のミネラル成分が豊富に含まれており、まろやかで気品に満ちた甘みはまさにメロンのプリンセス!

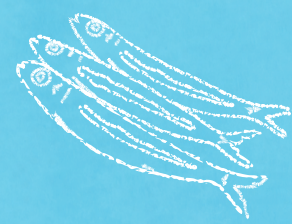
## 文旦、小夏

生産量全国一位、土佐市を代表する特産品の土佐文旦。日照時間が長く寒暖の差が大きい宮ノ内地区は土佐文旦発祥の地です。また、爽やかでジューシーな甘酸っぱさが魅力の小夏は、波介地区で盛んに栽培されています。旬の時期が短いので、見つけたときに食べどきです!



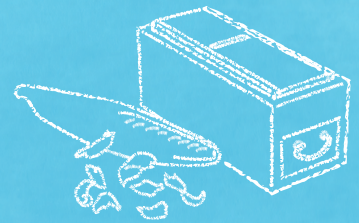
## うるめいわし

早朝、一匹一匹丁寧に釣り上げ、船の上ですぐに氷水で活け締めを行う鮮度抜群の一本釣りうるめ。その美味しさは、宇佐漁港がある土佐市の飲食店で楽しめます。足の早いうるめが刺身で食べられるのは貴重!さらにお店ごとに工夫され、寿司、カルパッチョ、フライ、パスタなど、さまざまな料理になります。



## かつおぶし

歴史ある漁師町・土佐市宇佐町は、「改良土佐節(本枯本節)」発祥の地。約半年もの時をかけて作られる本枯節は、旨味が熟成された上品な味わい。



cafe



## カフェ



モーニングからランチ、一息つきたいカフェタイムまで個性豊かなお店が営業中。お気に入りの一軒を見つけませんか。

アイコンの見方

- … モーニング
- … ランチ
- … デイナ
- … カフェタイム
- … テイクアウト



### B&M SURF&CAFÉ

海外の雰囲気漂う  
コンテナハウスのカフェ

▲ 土佐市新居66-40  
☎ 088-856-2267  
🕒 11:30~16:00/18:00~ ※予約制  
🌞 月曜~金曜(祝日は除く) 🌞 あり



### アガータ珈琲店

自家焙煎の小さな喫茶店  
珈琲豆の販売の他、  
手鍋焙煎体験も受付中

▲ 土佐市高岡町乙749-2  
☎ 088-852-3709  
🕒 7:00~17:00  
🌞 日曜 🌞 あり



### ベーカリーカフェ イワゴ

地元内外のお客様で連日にぎわう有名店

▲ 土佐市高岡町甲1973-1  
☎ 088-852-1218  
🕒 7:00~19:00  
(食べ物LO 18:00/ドリンクLO 18:30)  
🌞 毎月第3水曜 🌞 あり



### SUIGEI SAKE LAB CAFÉ

スタイリッシュな空間で  
オリジナルスイーツを

▲ 土佐市甲原2001番地1  
☎ 088-856-8888  
🕒 10:00~17:00  
🌞 なし(年末年始を除く)  
🌞 あり



### 南風のHAKO

海沿いの週末 cafe  
地元素材を使用したメニューが豊富

▲ 土佐市新居38-34 南風内  
🕒 土日祝 12:00~16:30  
🌞 月曜~金曜



canteen



食堂



地元のお客さんでわいわい賑わう食堂で会話も食はずみです♪家庭料理から新鮮な海の幸を存分に味わえるグルメを満喫!



### レストラン樹里

ボリューム満点!クセになる美味しさ

▲土佐市高岡町甲725 ホームセンターリッチ内  
☎ 088-852-3693  
🕒 8:00~16:00 (OS 14:30)  
📅 ㊤元旦、1月2日 ㊤あり



6



### 手作り食堂 ひろみの店

地元のご近所さんやお遍路さんが集う食堂

▲土佐市宇佐町宇佐679-5  
☎ 088-856-3340  
🕒 8:00~17:00  
おかず・タコ焼き・お好み焼  
※テイクアウトもあり  
📅 ㊤木曜 ㊤あり (軽自動車のみ)



9



### 宇佐もんや

漁師町ならではの新鮮な魚を使ったメニューが自慢

▲土佐市宇佐町宇佐1757  
☎ 088-856-0019  
🕒 11:00~15:00  
📅 ㊤水曜、第2・第4木曜 ㊤あり



10



### ごはん処 龍(ドラゴン)食堂

毎日通いたいバラエティー豊かな定食

▲土佐市高岡町甲2116-3 (ドラゴン広場内)  
☎ 088-852-0737  
🕒 11:00~18:00 (金曜・土曜は21:00まで)  
📅 ㊤火曜、第2水曜 ㊤あり



7



### 土佐のかき小屋

新鮮な貝を豪快に!  
海鮮BBQが楽しめるお店

▲土佐市新居38-33  
☎ 080-9830-0004  
🕒 平日 11:00~15:00 (LO 14:30)  
土日祝 10:00~18:00 (LO 17:30)  
📅 ㊤木曜、悪天候の日 ㊤あり



8



### 萩の茶屋

海鮮・焼肉・定食まで何でも美味しい超人気店!

▲土佐市宇佐町宇佐2739  
☎ 088-856-1908  
🕒 11:00~21:30 (料理LO 20:30)  
📅 ㊤第2火曜、水曜 (祝日の場合は営業、翌日休み) ㊤あり



11



### あみ浜食堂

土佐湾の景色を眺めながら新鮮な活きた貝を生け簀からご自身で取って浜焼きが楽しめる、浜焼きバイキングのお店。ご家族3世代皆様でご利用いただけます。

▲土佐市宇佐町電513-1  
☎ 088-856-2239  
🕒 11:00~17:00  
㊤月曜、火曜、年末年始  
(※月曜・火曜が祝日の場合は営業) ㊤あり



12

various



# 美味しさ 色々



定番グルメのラーメンにうどん、お好み焼に焼き肉まで。バラエティに富んだ、土佐市の食をご堪能あれ♪



## お好み焼 彦兵衛

落ち着いた雰囲気の和空間でランチはいかが？

▲土佐市高岡町甲1063-3  
☎ 088-855-9017  
🕒 8:00~21:00 (LO 20:30)  
モーニング 8:00~11:00 / ランチ 11:00~14:00  
🍷 火曜 🍷 あり



13



## 豚太郎 高岡店

家族みんなで楽しめる定番の味

▲土佐市高岡町甲738-1  
☎ 088-852-6451  
🕒 11:00~21:30 (LO 21:00)  
🍷 木曜 🍷 あり



16



## 黒潮うどん

こだわりの無添加天然だしと手打ちうどん

▲土佐市高岡町甲237-1  
☎ 088-852-3729  
🕒 11:00~14:30  
🍷 水曜 (不定休) 🍷 あり



17



## 焼肉義塾

美味しさをとことん追求したお肉を堪能

▲土佐市高岡町甲1885-8  
☎ 088-828-7202  
🕒 平日 17:00~23:00 (LO 22:00)  
日祝 17:00~22:00 (LO 21:00)  
🍷 なし  
🍷 あり

テイクアウトは要予約



14



## 鍋焼ラーメン 悟空

土佐市の人気居酒屋が営む鍋焼きラーメン店

▲土佐市高岡町甲2116-3 (ドラゴン広場内)  
☎ 080-4564-0641  
🕒 11:30~14:00  
🍷 水曜 🍷 あり



15



## さぬきうどん清瀧

自家製麺と天然だしのセルフうどん店

▲土佐市高岡町乙2089-1  
☎ 088-852-0078  
🕒 11:00~14:00  
🍷 月曜 🍷 あり



18



## むすび食堂

海に見える街のお弁当屋さん

▲土佐市宇佐町宇佐2753-95  
☎ 090-9776-1447  
🕒 営業時間11:30 ~ 完売次第終了  
(イトインの場合は15:00まで)  
🍷 不定休 🍷 あり  
イベント出店などはインスタをチェック  
→ @musubi\_shokudo



19

izakaya  
edining



# 居酒屋 割烹 レストラン

こだわりの食材を使用したお料理に  
美味しいお酒。お店の雰囲気も一緒  
に味わいながら、心ほどける少し贅  
沢な夜を。



## 海町食堂ヒナサク

レトロな雰囲気も魅力的な  
港町の小さなお店  
◆ 土佐市宇佐町宇佐1143-5  
☎ 088-856-0565  
🕒 ランチ (月曜・火曜・金曜のみ) 11:30~  
17:00~22:00 (LO 料理21:00/ドリンク21:40)  
📅 水曜 🍷 あり



20



## 居酒屋かさご亭

新鮮な刺身が大人気!  
飲み放題コースなど気軽に相談を  
◆ 土佐市高岡町甲1885-4  
☎ 090-6289-2669  
🕒 17:00~23:00 (LO 22:00)  
📅 木曜 🍷 あり (3台)



23



## 酔食屋 譲司

地元食材を使用した洋風の創作居酒屋  
◆ 土佐市高岡町甲2085 パールビル1F  
☎ 088-854-1881  
🕒 17:00~24:00 (LO 23:00)  
📅 水曜 🍷 あり



24



## 民家おにわ

心がくつろぐ風情ある大人の隠れ家  
◆ 土佐市新居1054-1  
☎ 088-856-1530  
🕒 17:00~23:00 ※完全予約制  
📅 火曜 🍷 あり



21



## 魚菜 稲月

新鮮! 鮮魚店直営のお食事処  
◆ 土佐市蓮池2185-1  
☎ 088-852-1777  
🕒 11:00~14:00 (LO 13:30)  
17:00~22:00 (予約制)  
📅 不定休 🍷 あり



22



## 居酒屋 へんしも

こだわりぬいた究極の食材を満喫  
◆ 土佐市高岡町甲1975  
☎ 088-852-6999  
🕒 17:00~22:00 (LO 21:00)  
📅 日曜 🍷 なし



25



## 一八

四十万鶏使用!  
土佐備長炭で焼き上げる絶品焼き鳥  
◆ 土佐市高岡町甲1881-2  
☎ 090-9778-3913  
🕒 17:30~23:00  
📅 日曜、月曜 🍷 なし



26



## 夢鳥

シャモ生産者が営む焼き鳥店

- ▲ 土佐市高岡町甲2053-2
- ☎ 088-828-7077
- 🕒 17:00～22:00 (LO 食べ物21:00 / ドリンク21:30)
- 📅 月曜、第2火曜 🍷 あり



27



## 風来屋

100種類以上の創作串が楽しめる串揚げ専門店

- ▲ 土佐市高岡町乙3416-5
- ☎ 0120-39-9494
- 🕒 17:00～22:00 (LO 21:30)
- 📅 月曜、火曜 (不定休あり) 🍷 あり (1台)



28



## 割烹 玉杯

気さくな女将との会話も楽しい地元民に愛される割烹

- ▲ 土佐市高岡町乙38
- ☎ 0120-026-678
- 🕒 11:30～13:00
- 17:00～22:00 (LO 21:00 / ドリンク21:30)
- 📅 月曜、第4日曜 🍷 あり



31



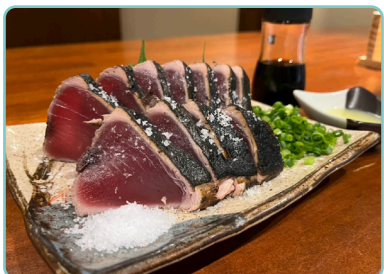
## 割烹 松尾 居酒屋「和み」

「一番うまい」を目指す90年以上続く老舗割烹

- ▲ 土佐市高岡町甲2080
- ☎ 088-852-1158
- 🕒 水曜～月曜 17:30～22:00 (LO 21:30)
- 木曜～土曜 ランチ有 11:30～14:00 (LO 13:40)
- 📅 火曜 (月に1回不定休あり) 🍷 あり



32



## 居酒屋 時空 (foo)

和洋創作料理と豊富なドリンクでふーっと一息

- ▲ 土佐市高岡町甲2036
- ☎ 088-852-7686
- 🕒 17:30～23:00 (LO 22:30)
- 土のみ 17:30～23:30 (LO 23:00)
- 📅 水曜 🍷 あり



29



## ～異喰間～ 広

街中の喧騒から離れた隠れ家的 Bar ☆  
こだわりのラーメンランチも大好評営業中!

- ▲ 土佐市家後1109-1
- ☎ 088-855-0909
- 🕒 ランチタイム 11:00～14:00 (LO 13:30)
- 17:00～23:00
- 📅 火曜 🍷 あり



30



## logue (ローグ)

五感を刺激する美しい料理を絶景とともに味わう

- ▲ 土佐市宇佐町電599-6
- ☎ 088-856-0007 (9:00-21:00)
- 🕒 12:00～14:30
- 18:00～ (Closed 21:30)
- ※いずれも要予約
- 📅 不定休 🍷 あり



33



料理上手でお酒にも詳しい、おしゃべりが大好きなママが評判のお店。地酒や地元食材にもこだわっています。お1人様でもぜひどうぞ。

## wa bar KIRI 桐

- ▲ 土佐市高岡町甲2090-5
- ☎ 090-1323-9879 (予約をお願いします)
- 🕒 18:00～24:00
- 📅 水曜 (第3水曜は営業)、日曜 (不定休あり)
- 🍷 なし

34

snackbar



## 土佐市の 二次会

土佐市で二次会といえば『スナック』『バー』。一見入りづらそうに見える重い扉の前には、思わぬ出会いが待っているかも!?



宇佐では最も古いスナック喫茶。どろめ祭り「大杯飲み干し大会」で3度の優勝経験を誇る名物ママにぜひ会いに来て!



### スナックボニー

▲土佐市宇佐町宇佐2757-26  
☎ 088-856-1913  
ⓐ 18:00~24:00  
㊦ 木曜 ㊧ あり

35



カラオケ好きのお客様に愛されるお店。幡多弁のマスターとママがいる気さくな雰囲気なので、おひとり様でも入りやすいです。



### カラオケ喫茶 YES

▲土佐市高岡町甲1951-1  
☎ 090-2820-5263  
ⓐ 昼営業12:00~17:00  
夜営業19:00~23:30 ※土曜は夜営業のみ  
㊦ 水曜、第1日曜、土曜の昼 ㊧ あり

38



2024年11月にオープンしたスナック。飲み放題&歌い放題お1人様3,500円。少人数でもお気軽にどうぞ。20名様までの貸し切りも承ります。



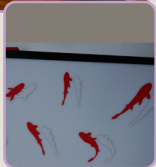
### ジョイ

▲土佐市高岡町乙160-5  
☎ 090-9455-3345  
ⓐ 20:00~24:00  
㊦ 日曜 ㊧ なし

39



カラオケの採点点数でぞろ目が出ると粗品が貰えます。素敵なママが待ってます。



### スナックきんぎょ

▲土佐市高岡町甲1881-2  
☎ 088-881-6276  
ⓐ 20:00~24:00  
㊦ 日曜 (但し予約をいただければ営業可)  
㊧ あり

36



女性お1人様も大歓迎!レトロな雰囲気のカラオケスナック。こだわりの音づくりが評判です。常連さんやママとの会話も楽しんで。



### 紫季

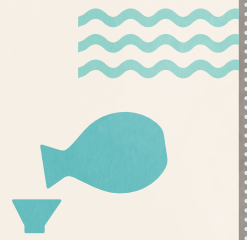
▲土佐市高岡町乙3523-5  
☎ 088-852-6211  
ⓐ 19:30~24:00  
㊦ 木曜 (祝日は営業) ㊧ なし

37

### Column

## 高知県を代表する酒蔵「亀泉」と「酔鯨」

高知県内には19の蔵元がありますが、そのうち土佐市には2つの蔵元「亀泉」と「酔鯨」があります。波介山の麓にあり、仕込み水には仁淀川水系の伏流水(軟水)を使い、高知県産の米、酵母にこだわって、おいしい酒づくりを行っている「亀泉」。土佐市甲原に最新鋭の「土佐蔵」を竣工し、純米大吟醸酒を中心にハイエンド商品の拠点として、2018年秋から酒造りをはじめた「酔鯨」。ともにこだわりの酒づくりで、県外出荷を中心に、世界マーケットを視野に入れています。



### 亀泉酒造

40



### 酔鯨酒造土佐蔵

41

Delicious



# 土佐市のお菓子と ティファウト

手土産やプチギフト、自分へのご褒美にもピッタリなお菓子屋さん、特産品を購入できる直販所&直売所をご紹介します。



嘉永年間創業。  
『小夏最中』や定番の『かりんとうまんじゅう』、職人技が光る季節限定の生菓子も必食。



## のしや本家

▲土佐市高岡町乙169-1  
☎088-852-0162  
⌚8:30~18:00  
🗓第1・第3日曜  
その他日曜は午後休み  
📍あり

42



土佐市に工房を持つ、#店舗をもたないお菓子屋さん焼菓子販売をメインに、県内のイベントや委託先にて販売中。InstagramのDMから焼き菓子の詰め合わせのご注文を承ります。ふるさと納税もお申込みいただけます。



## まいにちのおやつ ZUZU



Instagram  
@zuzu\_oyatsu

45

# 土佐市の ふるさと納税



土佐市のおいしいもの、  
素敵なものを取り揃えています。  
ぜひご覧ください。

土佐市のお菓子とあれこれ



手作りケーキやパン焼き菓子まで、種類豊富な洋菓子専門店。中でも『玄米食パン』はすぐに完売する大人気商品！



## コリーヌ洋菓子店

▲土佐市高岡町甲2158-2  
☎088-852-3835  
⌚7:00~19:00  
🗓元日  
📍あり

43



創業100年以上の老舗和菓子屋。定番から四季折々の和菓子、オリジナリティ溢れる創作菓子まで目でも楽しめる商品が多数。



## 北代菓子店

▲土佐市宇佐町宇佐1743-3  
☎088-856-0157  
⌚9:00~19:00  
🗓日曜  
📍なし

44



お肉メインのお弁当屋さん。ワンコインのお手頃価格で、なおかつ美味しい！と評判ですぐに完売してしまうほど人気です。



## いちゆい

▲土佐市高岡町乙170-2 2F  
☎080-8060-6105  
⌚8:30予約受付~無くなり次第終了  
(お弁当の内容はInstagramを)  
※定休日でもまとまったご注文がございましたらお受けします  
🗓土曜、日曜 📍なし

46



先代の味を絶やさず、美味しい焼き鳥を提供しています。どれもおすすめですが、特にチューリップは初めて訪れる方に食べてもらいたい逸品です！



## 焼き鳥396 (みくる)

▲土佐市高岡町乙3558-1  
☎088-852-3960  
⌚12:00~18:00 ※売切れ次第終了  
🗓日曜日(月2回、日曜以外に不定休あり)  
📍あり

47

# 産直市・ 地元スーパー！ 専門店へ行くこう！



2016年7月にオープン。直販コーナーを設けた物販り場では、旬の野菜や果物をはじめ地酒や加工品、お土産物、お総菜まで幅広いラインナップを取り揃えています。老若男女問わず、特に人気なのが手作り出来立てにこだわった食堂！お昼時は満席になることも。



## 地のもん市場 ハレタ

◆ 土佐市高岡町乙3308-1  
☎ 088-852-1105  
🕒 7:00~19:00  
📅 年末年始 📍あり



## おススメの お土産物

- ・老舗鰹節屋の鰹製品
- ・田野屋銀象の塩
- ・霧の里の焼肉のたれ

朝採れの新鮮野菜や土佐和紙製品、生花、お惣菜やお弁当等、たくさんの「旬」と「魅力」がおしゃれな店内に並んでいます。お土産物も充実しているので、土佐市にきたら立ち寄りたスポットです。イベント等も行っていきますのでInstagramの最新情報をぜひご覧ください。

## ファーマーズマーケットひなた

◆ 土佐市高岡町甲2116-3  
(ドラゴン広場内)  
☎ 088-802-5708  
🕒 9:00~18:00  
📅 年末年始 📍あり



土佐市で長年地元民から愛されているスーパー。創業した昭和37年から60年以上にわたり地域に密着し、買い物のみならず様々な取り組みを行っています。高岡にある、土佐ショッピングセンターは昭和48年に開店。昔からなじみのあるトマトのオブジェが目印です。



人気の  
から揚げ定食  
野菜ラーメン



## ルンルン土佐

◆ 土佐市高岡町乙22-25  
(サンプラザ土佐ショッピング店2階)  
☎ 088-852-7900  
🕒 9:00~16:00 (OS 15:30)  
📅 火曜、木曜、日曜 📍あり



## 地元スーパーを楽しもう！ 高知ならではの郷土の味、 自慢の一品をぜひ！

### 生かつお土佐盛

土佐市の宇佐漁港や中土佐町の久礼漁港で水揚げされた鮮度抜群の生かつお。  
※天候や水揚げ状況によって販売が無い場合がございます。



### イタドリと豚肉の炒め煮

昔ながらの高知の味！油揚げの旨味と甘味がイタドリと絡まってご飯がすすみます！  
※販売期間5月~12月頃  
(イタドリが無くなり次第販売終了)



### 四万十鶏・佐竹さんちの豚

ほどよい歯ごたえ、鶏独特の臭みを抑えた「四万十鶏」、肉の旨味と上品な脂の甘味の「佐竹さんちの豚」どちらも和・洋・中ジャンル問わず様々なお料理におすすめです。



## サンプラザ

◆ 土佐市高岡町乙27-1(本社)  
※各店舗の営業時間・電話番号・住所はHPからご確認ください



貝の炊き込みごはん！

貝の炊き込みごはんは  
すぐに売り切れるほど人気



2024年4月にリニューアルオープン！宇佐の雄大な海のすぐそばにお店をかまえる『西村水産』は「貝を買うならここ！」と県内外から沢山のお客さんが足しげく通っています。その理由は、店主の間違いない目利き力。旬のおいしいもの、おすすめのものをご提案してくれる、まさに貝のプロフェッショナルです。2階のBBQスペースは予約制で営業中。詳細は店舗へお問い合わせください。

## 西村水産

◆ 土佐市宇佐町宇佐2760-23  
☎ 088-856-2801  
🕒 9:00~18:00  
📅 火曜、第1・3水曜 📍なし

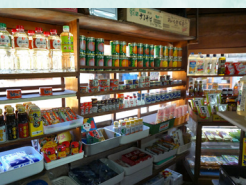
産直市・地元スーパー・専門店へ行くこう！



現在とほぼ変わらない鯉節の燻製法を編みだし、世に広げた「改良土佐節」発祥の地、土佐市宇佐町。迷路のような細い路地を進むと、旨味を凝縮した香ばしい鯉節の香りが風に乗ってふわりと漂ってきて、思わず炊き立てのご飯が欲しくなる町です。老舗の鯉節工場おすすめの「鯉節」や高知名物の「アイスクリン」、土佐市銘菓の「真珠もなか」を味見しながら地元ガイドと一緒に歩き、より深い土佐市の魅力に触れてみませんか？

## 宇佐ぶら

【実施日】日・祝日・年末年始以外  
 【集合場所】高知県漁業協同組合 宇佐統括支所  
 【受入時間】午前10時～  
 ※ご希望の時間がある場合はご相談ください  
 【所用時間】約90分 【体験料】お1人様 2,500円  
 【受入可能人数】2人～  
 ※20人以上の場合は、1班20名の班分けにて対応  
 【注意事項】ガイドの確保ができない場合は、お受入ができない事があります  
 【申込期限】個人：原則5日前 / 団体：原則1ヵ月前  
 【予約方法】土佐市観光協会  
 ☎088-881-3359 ✉info@tosacity-kankou.com  
 【キャンセルについて】前日キャンセルより体験料100%



土佐市の中心部から少し離れた場所に佇む『井上手漉き工房』。そのはじまりは明治時代と歴史は長く、現在4代目となる井上みどりさんは、土佐和紙の可能性や楽しさを幅広い世代に伝えるための取り組みを積極的に行っています。先人の知恵の素晴らしさや自然からの恵み、紙がどんな変化を遂げてきたかを知ってもらい体験や季節に合わせた体験メニューをご用意しています。



# 土佐市の自然・文化・魅力を体験しよう！



## 土佐和紙ワークショップ

体験は日時・所要時間・人数等によって金額が異なります。詳細についてはホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】  
 ☎088-852-0207 ☎090-5147-7839



## 宇佐ホエールウォッチング

【所用時間】約5時間  
 【体験料】  
 大人(中学生以上) 8,000円  
 小学生以下(3歳以上) 4,000円  
 ※最小催行人数6人未満の場合1隻貸切料金 50,000円  
 【受入可能人数】1隻6名～  
 ※1隻に最大12名乗りで登録船は3隻  
 【体験可能期間】  
 7月1日～10月末まで(2025年)  
 【出港時間】  
 7月～9月：午前8時 / 10月：午前9時  
 ※8月9日～17日までの期間は午前8時便と午後1時30分の2便出港します。  
 ※内容は変更となる可能性があります。  
 【集合時間】出港15分前  
 【予約方法】ホームページおよび電話

高知の玄関口「高知駅」と「高知龍馬空港」から約40分と、県内で最も近いホエールウォッチング出港地。カツオクジラを対象としたホエールウォッチングは、日本の中でもこの高知県だけです。クジラの潮を浴びたり、イルカの群れに囲まれたりと、大自然の中での素晴らしい感動をぜひ体験しに来てください！ご予約や詳細につきましてはお問い合わせください。



土佐市用石にショップ兼工房を構える『cocoro\* kurumu(ココロクルム)』。伝統ある土佐和紙や水引を使って、お花のキャンドルライト等の和紙雑貨や水引アクセサリ作り、はじめての水引体験を行っています。ラッピングコーディネーターが丁寧に教えてくれるので初心者の方も気軽に体験できます。

## 土佐和紙クラフトと水引レッスン

【所用時間】約30～60分  
 【体験メニュー】  
 ●土佐和紙のお花キャンドルライト(60分) 3,000円  
 ●60色から選ぶ水引のイヤリング又はピアス(60分) 3,000円  
 ●初めての水引結び(30分) 1,000円  
 【問い合わせ先】  
 ✉cocoro.kurumu@cpost.plala.or.jp



土佐市の自然・文化・魅力を体験しよう！