



土佐の山
(土佐の山)



銀不老



基石茶



桃
りんご園



原木いたけ



有様ん
まいたけ



土佐のお山の おいしい手帳

高知県れいほく地域の“おいしい”をご紹介します！



土佐あかうし



はちさん地鶏



天竺茶

- 大川村
- 大豊町
- 土佐町
- 本山町

れいほく4町村はグルメの楽園！！



大山黒牛



米なす



あめご



フナヴェール



カラフルマン
(カラフルマン)



みかん



高知県産牛乳

お山の
てづくり市
土佐れいほく

大豊ガレット
手作りアクセサリー
ばうむのモクレース
有機野菜
窯焼きピザ
土佐あかうしの肉巻き
草木染織物
手作り雑貨

毎月第三日曜日
10:00~16:00
本山さくら市下 特設会場
高知県長岡郡本山町本山 582-2

おしゃれて手作りにこだわったお店が40店舗以上集結！
手作り小物や雑貨のブースが多数出店。窯焼ピザや大豊ガレット、土佐あかうしの肉巻きなど嶺北地方ならではの食べ物も盛り沢山！
のんびり素敵な一日を、お山のてづくり市で過ごしてみませんか？

※入場協力金としてお一人100円のご協力をお願いしております。
ご協力頂いた方には豪華特産品が当たる抽選券を進呈いたします。

お問い合わせ ☎ 0887-70-9820 (れいほく田舎暮らしネットワーク)
主催：れいほく田舎暮らしネットワーク、嶺北地域観光・交流推進協議会 後援：大豊町、本山町、土佐町、大川村、れいほくNPO

ようこそれいほくへ



この手帳の使い方。

各店舗の下の記入欄に例のように情報をお書きください。

お気に入りのお店には星三つ！

次に食べたい気になるメニューもお忘れなく。

自分だけの「グルメMAP」を作ってお楽しみください。

例	来店日	注文メニュー	気になるメニュー	コメント
★	4/15	からあげ定食	焼き肉丼	店主がステキ！
★	5/25	焼き肉丼	シーザーサラダ	おいしかった！

Map

水色⇒大豊町
桃色⇒本山市
緑色⇒土佐町
橙色⇒大川村



土佐町拡大



本山市拡大



A hand-drawn sketch of a blank ledger page. The page is divided into a header section at the top, followed by a vertical column on the left and a larger grid of horizontal rows. The header section is filled with dense diagonal hatching. The grid consists of 10 rows, each with a narrow left column and a wider right column. The drawing is done in brown ink on a white background.

A blank, lined page from a notebook. The page is white with horizontal ruling lines. In the bottom right corner, there is a small, simple line drawing of a pine tree. The page is slightly aged and has a small tear at the bottom left corner.

	A	B
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
Total		yen

A hand-drawn illustration in a sketchy, brown-line style. It shows a notepad with several horizontal lines. A pencil is positioned diagonally, pointing its tip towards the second line from the top. The pencil has a detailed, textured body and a sharp lead tip. To the right of the notepad, there is a vertical strip representing a binder or another page, with four square holes and some faint, illegible markings.

大木

* 大豊ラーメン

「当店では、決して“美味しい”などとは申しません。味はお客様が決めるもの」とは、ご主人のこだわり。ラーメンはもちろん、特製の唐揚げも人気！テイクアウト可(麺以外)



☎0887-73-0234

長岡郡大豊町磯谷74-1

☎ 11:00 ~ 21:00

(夏季 11:00 ~ 14:30、17:30 ~ 21:00)

☎ 日、月、13日 ☎ 10台



おすすめメニュー

みそカツラーメン ----- ¥900
からあげ定食 ----- ¥900
餃子 ----- ¥400
あんかけラーメン ----- ¥800

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* ムーラン

ホットサンドのモーニングもあり。定食には、漁師のご主人が釣ってくる魚の刺身・手作りのイカフライなどが日替わりで並び、常連さんも多い。



☎0887-57-9233

長岡郡大豊町戸手野765-1

☎ 9:00 ~ 17:00

☎ 火曜日定休 ☎ 10台



おすすめメニュー

モーニング ----- ¥450
日替わり定食 ----- ¥550

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* 道の駅大杉

県内道の駅一号店! 10割そばの“立川そば”は、一度食べたらくせになる田舎そば。

大豊でしか作られていない幻のお茶・碁石茶を練り込んだもちもちの碁石茶うどんもおすすめ。



☎0887-72-1417

長岡郡大豊町杉743-1

☎ 8:00 ~ 17:00

☎ 無休 ☎ 53台



おすすめメニュー

立川そば ----- ¥500
坦々風立川そば ----- ¥650
冷やしゴマ汁立川そば --- ¥750
碁石茶膳 ----- ¥1,000
碁石茶うどん ----- ¥500

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* レストラン カムロ

地元産・土佐和牛嶺北ビーフを贅沢に使用した、ジューシーなハンバーグや新潟産の和豚もち豚を使ったカツ丼が人気。テイクアウトのお弁当や、お土産品販売もあり。



☎0887-57-9733

長岡郡大豊町戸手野875

☎ 9:00 ~ 17:00

金曜日は12:00 ~ 営業

☎ 月曜日定休 ☎ 20台



おすすめメニュー

嶺北牛ハンバーグ定食 --- ¥1,080
五目ラーメン ----- ¥700
もち豚カツ丼 ----- ¥750

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* グリーングラス

昼の部、夜の部と分かれて、母娘で営むお店。夜は予約で忘年会・新年会もできる。

夜は、臨時休業をする時もあるのでTELで確認してから。



☎0887-73-0820

長岡郡大豊町目付112

☎ 8:00~14:00/18:00~24:00

☎ 昼の部/火曜日休、夜の部/日曜日休 ☎ 10台



おすすめメニュー

喫茶モーニング----- ¥450
(14時まで注文可)
エビピラフ----- ¥500
(夜) ふぐ一日干----- ¥680
(夜) チヂミ----- ¥480

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* キムラ 喜群食堂

大豊町役場のすぐ近く。2階では30名までの宴会もでき、皿鉢は9500円～(刺身別)予約可。

お弁当も前日までの予約で作ってもらえる。



☎0887-72-0183

長岡郡大豊町高須238

☎ 9:00~21:00

☎ 日曜日、祝日定休 ☎ 無し



おすすめメニュー

カラ揚げ定食----- ¥650
トンカツ定食----- ¥750
ラーメン----- ¥450
中華飯----- ¥650
日替り----- ¥580

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* 大田口カフェ

店内にはご夫婦のセンスが光る雑貨が並び、冬場には暖炉に火が灯る。人気の自家製ケーキをいただきながら、おいしいコーヒーや碁石茶メニューと共に“まったり”できるオアシス的なカフェ。



☎0887-73-0410

長岡郡大豊町寺内236-3

☎ 10:00~17:00

☎ 第2・4水曜日、木曜日定休

☎ 6台

ブログ…大田口カフェLIFEで検索



おすすめメニュー

ひよこ豆のカレー----- ¥750
カフェごはん----- ¥850
チーズケーキセット----- ¥670

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* さぬき釜揚げうどん遊

前日から仕込み始める力強い自家製麺。うどん好きが高じて開業したご主人曰く、「麺、つゆ共に日々勉強中」とのこと。さらなる美味を求めて余念がない。目の前は吉野川。川辺で遊べるよう、店主自ら整備している。



☎0887-73-1555

長岡郡大豊町穴内2425

☎ 11:00~15:00

☎ 水曜日・木曜日定休

☎ 20台



おすすめメニュー

釜揚げうどん----- ¥350
ぶっかけ----- ¥350
かけ----- ¥300
肉ぶっかけ----- ¥600
ざる----- ¥350

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* LEBEN (レーベン)

ここはアルプス?と見間違ふような四国連邦の雄大な自然を眺めながらのコーヒー&自家製スイーツの味は格別。本格ログハウスで農家民宿もしており、自家飼育のあかうしBBQも楽しめる。

<http://www.otoyo-leben.com/> ※都合により休業あり

☎090-1004-5611

(農作業につき電話に出られない場合あり)

長岡郡大豊町佐賀山715

☎ 11:00~16:00 土曜日、日曜日のみ営業／※12月~3月頃まで冬期休業 ☎ 6台



おすすめメニュー

カッサータ (イタリアのアイスクリーム) - ¥300
ジェラート - ¥200
コーヒー - ¥400

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* 豊永食堂

国道32号沿いにあり、目の前を吉野川が流れる。“昭和の食堂”らしいメニューが並ぶ。しっかり味のしみ込んだから揚げ定食は、男性もしっかり満足のボリューム。

テイクアウト、お弁当も可。

☎0887-75-0303

長岡郡大豊町東土居191

☎ 8:00~16:00

☎ 日曜日、祝日定休 ☎ 8台



おすすめメニュー

から揚げ定食 - ¥900
ハンバーグ定食 - ¥900
カツ丼 - ¥750
ラーメン - ¥450

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* 山荘梶ヶ森内・食事処やまなみ

梶ヶ森県立自然公園の9合目にある山荘内の食堂。標高1399.6mの山頂までは歩いて30分。梶ヶ森で湧き出る霊水で淹れたコーヒーや大豊の山の味を楽しめる。宿泊や天文台の予約も随時受付。※天候により休業あり。

☎0887-74-0256

長岡郡大豊町佐賀山1248-3

☎ 9:00~17:00 (ラストオーダー 16:30)

☎ 4月~12月末まで無休 1月~冬期休暇あり

☎ 30台 <http://kochi-kajigamori.com/>



おすすめメニュー

はちきんダブルカレー - ¥850
おだんごセット - ¥300
銀不老セット - ¥900
立川そば - ¥650
碓石茶うどん - ¥650

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* ひばり食堂

大豊と言えば「デカ盛りの聖地」と言われるひばり食堂がある。写真のカツ丼は並みではなくミニで、大盛りは米2合を使用! 精肉店を営んでおり肉はもちろん、米も自家製米でおいしいからこそ的人气。

☎0887-72-0972

長岡郡大豊町高須226

☎ 11:30~19:00

☎ 年末年始のみ休業 ☎ 20台



おすすめメニュー

カツ丼 (並) - ¥700
カツ丼 (ミニ) - ¥400
カツ丼 (大盛) - ¥850
焼肉丼 (並) - ¥700

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* 燈^とので家

山菜を採りながら料理を楽しめる。
猪、鹿料理が自慢で、鹿の竜田揚げは
名物料理。キャンプ宿泊は1組限定なの
で、気兼ねなくワイワイガヤガヤ遊べる。
5月上旬のオニツツジと山菜採りが最高。
6月には蛍、夏には川遊びで楽しめる。

☎0887-78-0430

長岡郡大豊町立川上名1239-13

🕒 11:00~17:00

🗓 木曜日定休 11月~3月は休
業 📍 5台

おすすめメニュー

日替り定食 コーヒー付 -- ¥1,000
炭火焼肉 ----- 希望に応じて
ピザ各種 ----- ¥1,000

鹿の竜田揚げ

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* coffee house 夢工房

大豊インターを降りてすぐのお店。
手作りの店内はオーナーのこだわりが
光る。
数量限定でモーニングやランチもあり。
大人数での来店は、電話で確認がおよ
すめ。

☎0887-72-0706

長岡郡大豊町川口2050-36

🕒 8:30~15:00

🗓 土曜日、日曜日、祝日定休
他 不定休 📍 5台

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* ゆとりすとパーク

高原の風が吹き渡り、山々を背景に広がる素晴
らしい眺めの中、芝生広場で遊べ、コテージ、
オートキャンプ場での宿泊も可。
レストランの全メニューがテイクアウト可なの
で、お気に入りの場所で思い思いに楽しめる。

☎0887-72-0700

長岡郡大豊中村大王4037-25

🕒 10:00 ~ 17:00

火曜日定休(火曜日が祝日の場合は翌日)
春休み・GW・夏休み期間・年末年始は休まず営業/ 1月 中旬~3
月 中旬は、木~日曜営業 【入園料】 大人500円、中高生300
円、小学生100円、シルバー 300円 📍 200台 無料



おすすめメニュー

お花畑カレー ----- ¥750
鹿肉のコロコロステーキ丼 -- ¥800
イノシシロール ----- ¥450

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* 喫茶チロル

32号線から少し入った商店街にある、
小さなお店。明るいおかみさんに惹か
れてご近所さんも集う、社交場にもな
っている。お好み焼きやたこ焼きはテ
イクアウトも可で、要予約の唐揚げ(秘
伝のたれ)も人気メニュー。

☎0887-73-0445

長岡郡大豊町寺内664

🕒 10:00~16:00

🗓 日曜日、月曜日定休 📍 4台



おすすめメニュー

お好み焼き (11月~3月末)
たこ焼き (4月~7月頃)
唐揚げ(予約)
コーヒー

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



【アリ - 7 毛】

[illegible]

	A	B
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
Total		yen

A simple line drawing of a pencil pointing towards a piece of paper with horizontal ruling lines. The pencil is positioned diagonally from the bottom right corner, with its tip touching one of the lines. The paper has several horizontal lines across it. To the right of the main paper, there are some partial drawings of other papers or folders, each with a bracket-like symbol on it.

本山町



* ロフト

地元の食材を使った手作りの家庭料理が味わえる。夜はお惣菜をつまみに一杯飲む常連客も多い。予約制で大小パーティーもできる。
予約弁当は当日でも可。配達もしてくれる(主に近隣)。

☎0887-76-3938

長岡郡本山町本山530-8

☎ 9:30~21:00

日・月曜日は9:30~15:00

☎ 無休 ☎ 9台



おすすめメニュー

日替わり定食 ----- ¥680
唐あげ定食 ----- ¥800
カレーライス (嶺北牛使用) --- ¥630



★	来店日	注文メニュー	気になるメニュー	コメント
★				
★				
★				

* 居酒屋にっさん

創業25年、嶺北杉の香る居酒屋。
美人姉妹が切り盛りしているので、女性も安心してお酒を楽しめる雰囲気。
サワー等も種類豊富。
水曜日は飲み物半額でお得!

☎0887-76-2906

長岡郡本山町本山536-7

☎ 17:00~23:00

☎ 日曜日定休(定休日の予約営業可・要相談) ☎ 3台



おすすめメニュー

ホルモン鉄板焼 ----- ¥600
チキン南蛮 ----- ¥500
牛モツ煮込み ----- ¥500
鳥軟骨唐揚げ ----- ¥450



★	来店日	注文メニュー	気になるメニュー	コメント
★				
★				
★				

* もとやま四季菜館

吉野川を眺めながら“れいほく”の味を愉しめる緑の中のレストラン。
食事とセットのサラダバーには、新鮮野菜がたっぷり。広い客席では、各種パーティー可。テイクアウトピザやお弁当も有り。
<http://www.motoyama-shikisakikan.jp/>

☎0887-76-4337

長岡郡本山町本山582-2 本山さくら市隣

☎ 平日11:00~13:30/17:00~20:30 土日祝

11:00~14:00/17:00~20:30 ※ディナーラスト

オーダー 20:00 ☎ 水曜日定休 ☎ 15台



おすすめメニュー

土佐あかうしステーキセット -- ¥2,700
土佐あかうしハンバーグセット -- ¥1,500
四季菜ランチ ----- ¥1,050



★	来店日	注文メニュー	気になるメニュー	コメント
★				
★				
★				

* MISSY SIPPY ミシシイッピー

「ここよりイイトこないみたい！」
Art & Good food.

☎0887-76-2069

長岡郡本山町本山1102-1

☎ 11:30~22:00

☎ 木曜日定休 ☎ 15台



おすすめメニュー

MOJO カレー ----- ¥700
チキンジョージプレート -- ¥700
手作りケーキ ----- ¥350~
コーヒー各種 ----- ¥380~
Tea ----- ¥380~



★	来店日	注文メニュー	気になるメニュー	コメント
★				
★				
★				

* スナックあゆみ

一人でも気軽に立ち寄れる店だが、仲間同士のカラオケミニパーティもおすすめ。2時間1名1000円(仕出し、ドリンク付但し、カラオケ一曲100円/アルコールは別途)。料理は注文に応じて用意してくれる。



☎0887-76-4013

長岡郡本山町本山541-10

☎ 18:00~23:00 ☎ 日曜日

定休(日・祝日は正午より予約営業可 要相談) ☎ あり



おすすめメニュー

ウインナー	-----	¥500
手羽先	-----	¥500
たまご焼	-----	¥500
イカソーメン	-----	¥500
フライドポテト	-----	¥500

★	来店日	注文メニュー	気になるメニュー	コメント
★				
★				

* お好み焼き ひょうたん

お一人でもお好み焼きが楽しめ、10名までの小宴会も楽しめる。宴会メニューはお好みに応じて用意してくれる。すべて手作りのメニュー、テイクアウトも可。



☎0887-76-2389

長岡郡本山町本山412

☎ 17:00~21:00 (時間外営業は応相談) ☎ 第1、第3水曜日、

第2、第4日曜日定休 ☎ 6台



おすすめメニュー

お好み焼きスペシャル	-----	¥630
季節のおすすめ	-----	¥400 ~ 500
からあげ (要予約)	-----	¥600

★	来店日	注文メニュー	気になるメニュー	コメント
★				
★				

* 壱番館

生ビール、焼酎、日本酒、洋酒、各種カクテルが揃う。

カウンター7席とボックス5テーブル、ダンスもできる広い店内。二次会・パーティなどにも最適。定休日でも予約をすれば営業してくれる。

☎0887-76-3111

長岡郡本山町本山534-4

☎ 18:00~

☎ 日曜日定休(予約の場合は営業)

☎ なし



飲み放題 おつまみ付
男性 2500円
女性 2000円
DAMカラオケ1曲100円

★	来店日	注文メニュー	気になるメニュー	コメント
★				
★				

* いち松

れいほくの山の中とは思えない、新鮮で美味しい鰯を堪能できる。分煙優良施設なので、空気もおいしく食事ができる。2Fの囲炉裏では20名前後予約可能で要望に応じてくれる。知る人ぞ知る、隠れ家的な店。



☎0887-76-3667

長岡郡本山町本山752-3

☎ 17:30~22:30 ☎ 日曜日

定休(ご予約にて営業可) ☎ 8台



おすすめメニュー

穴子握り	-----	¥600
嶺北和牛握り	-----	¥500 ~
鰯盛り合せ	-----	¥1,600
海鮮丼	-----	¥1,600
穴子丼	-----	¥1,600

★	来店日	注文メニュー	気になるメニュー	コメント
★				
★				

喫茶トモエ

品数豊富な手作りの日
替り弁当はボリューム
満点。ゆったりと落ち着ける店内で食
べるもよし、テイクアウトするもよし。
弁当は配達してもらえるので予約・
相談してみよう。

☎0887-76-2382

長岡郡本山町本山557-1

☎ 8:30~15:00

☎ 不定休 ☎ あり



おすすめメニュー

日替り弁当 ----- ¥600
モーニング ----- ¥450
サンドウィッチ ----- ¥500

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



味楽

カウンター7席、テーブル5席、座敷
もある広い店内。週刊誌やコミックも
多数あり一人でも気軽に入れる。昼は
喫茶やレストランとしての利用が多く、
夜は居酒屋メニューが充実する。月曜
日はマスターの釣った魚が特別メニュ
ーに上がるかも!? テイクアウトも可。

☎0887-82-0833

長岡郡本山町寺家232

☎ 9:00~21:00 ☎ 日曜日、

第3土曜日定休 ☎ 10台



おすすめメニュー

唐揚げ定食 ----- ¥900
鳥弁当 ----- ¥700
揚げ出し豆腐 ----- ¥350
長芋そうめん ----- ¥350
梅チャーハン ----- ¥600

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



藤島

2階での宴会は70~80名まで可。
定休日や時間外でも、予約の場合は受
け付けている。
タレは自家製!
付け合せの野菜はサービス!

☎0887-76-2073

長岡郡本山町本山488

☎ 17:00~ ☎ 火曜日定休

☎ 4台(高さ2mまで)



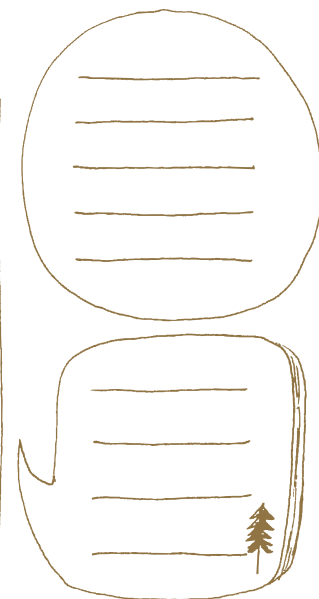
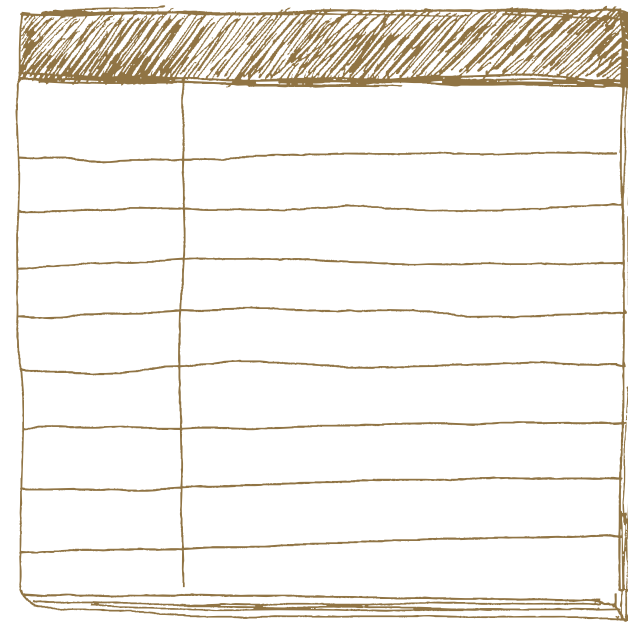
おすすめメニュー

すきやき 一人前 --- ¥1,200~
しゃぶしゃぶ 一人前 - ¥1,300~
焼肉 一人前 ----- ¥600~900

★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



【フリーダイヤル】



【アリ - 7 毛】

[illegible]

	A	B
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
Total		yen

[illegible]

土佐町



早明濟'今山

* 柳屋食堂

昭和の味を守り続けて半世紀。
柳屋といえばホルモン鍋(ぶれないお
店)。嶺北牛と岸上牛を使った“コラボ
ホルモン鍋は最高！ クライミング、
自転車、バイクのツーリングやルアー
釣りがお好きな方大歓迎！

☎0887-82-0152

土佐郡土佐町田井1501

🕒 11:00~13:30/16:00~23:00

📅 不定休(原則日曜日定休)

📍 3台



おすすめメニュー

コラボホルモン鍋定食 - ¥1,000 + 消費税
復刻ラーメン - ¥450 + 消費税
カリバリギョーザ - ¥300 + 消費税



★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* さめうら荘

早明浦ダム湖畔沿いに建ち、湖面に浮
かぶイベント会場やボートを下すスロ
ープなども見える。食堂では鎌滝山を
眺めながらの食事が楽しめ、幻の土佐
あかうしや、土佐ジロー料理などを秘
伝のタレでいただける。ミルキー風呂
の日帰り入浴も可。

☎0887-82-1020

土佐郡土佐町田井182

🕒 11:00~20:00

📅 第一月曜日定休 📍 30台



おすすめメニュー

土佐あかうしサーロインステーキ
-----100g/¥1,800・200g/¥2,800
焼肉定食 ¥1050 鳥南蛮 ¥850
土佐ジローネギソース -- ¥1,050
土佐ジロー親子丼 ----- ¥630



★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* 食のおもてなし 匠

活魚のいけすがあり、予約制で河豚料
理や皿鉢も楽しめる本格派のお店。地
元・桂月の原酒を始め、各焼酎やサワ
ーなどの種類も豊富。2Fでは30名
まで宴会可で、個室にもなるので家族
連れでも安心。

☎0887-82-2426

土佐郡土佐町田井1497-12

🕒 17:30~23:00

📅 月曜日定休 📍 4台



おすすめメニュー

あら煮 ----- ¥450 ~ ¥550
天ぷら盛り合わせ ----- ¥600
天巻き ----- ¥600



★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* 居酒屋りぐる

若いご主人のセンスが光る、おいしい
料理が並ぶ。須崎の新鮮な魚も魅力。
一升キープが出来る焼酎や、日本酒、
梅酒・カクテルも種類豊富で、女性客
も多い。週末は予約が望ましい。大小
宴会や貸切(30名まで)・飲み放題な
どは要相談。

☎0887-82-1845

土佐郡土佐町田井849-2

🕒 17:00~24:00

📅 月曜日定休 📍 10台



おすすめメニュー

牛すじの味噌煮込み ----- ¥550
ぶりぶり海老のマヨネーズ合え - ¥750
塩たたき(カツオ) ----- ¥1,000



★ 来店日 ★ 注文メニュー ★ 気になるメニュー ★ コメント



* music café かのん

地元の農家さんの育てた作物がおいしく変身した小鉢の数々と、土佐町産米、味噌汁、食後のコーヒーまでいただけてワンコイン！秘密にしておきたい空間。

☎0887-82-2634

土佐郡土佐町田井1716-1

☎ 8:00~16:00

☎ 水曜日定休 ☎ 3台



おすすめメニュー

モーニング ----- ¥500
ランチ ----- ¥500

★ 来店日 注文メニュー 気になるメニュー コメント



* ぽっちり堂

町から離れ川沿いの道を進むと現われる、川と緑に囲まれたカフェ。こだわりの材料で作られたやさしく体に染みわたるメニューを味わいながら、ゆったりとした時間を過ごしたい。

☎0887-82-0944

土佐郡土佐町田井2679

☎ 10:00~17:00

☎ 水曜日、木曜日定休(但し祝日は営業) ☎ 8台



おすすめメニュー

ぽっちりワンプレートランチ(ドリンク付き) ¥920 (ケーキ付¥1,100)
ピザランチ(ドリンク付き) ¥1,030 (ケーキ付¥1,200)

★ 来店日 注文メニュー 気になるメニュー コメント



* coffee Witch

土佐町、東の玄関口にあり、窓から早明浦ダムを望み、ゆったりとくつろげる広い店内が魅力。自家製米や地元食材を使用した安心メニューが並ぶ。オムライスは産みたて卵がトロツと美味しく、ボリュームも満点。8時間かけて抽出した夏限定アイスコーヒーも！

☎0887-82-2225

土佐郡土佐町田井1183-1 マルニ隣

☎ 8:30~18:00

☎ 火曜日・第3日曜日定休

☎ 7台



おすすめメニュー

オムライス ----- ¥750
モーニング ----- ¥480
生姜焼定食 ----- ¥680

★ 来店日 注文メニュー 気になるメニュー コメント



* 米米ハート

れいほく産米粉と地元食材を可能な限り使ってパン・ケーキを作っている。「米粉の美味しさを心を込めて皆さんへ。お待ちしております。」
毎月12日はパンの日。米粉パンがお買い得！

☎0887-82-0074

土佐郡土佐町田井1495-1

☎ 7:00~18:00 (土曜日、日曜日、祝日は~17:30) ☎ 無休(パン工房のみ火曜日定休) ☎ 10台



おすすめメニュー

米粉アイスメロンパン --- ¥250
米粉れいほくビーフバーガー --- ¥300
米粉れいほく八菜ピザパン --- ¥150
米粉メイプルメロンパン --- ¥250
米粉ショートケーキ --- ¥300

★ 来店日 注文メニュー 気になるメニュー コメント



* 与作

道の駅内の食事処。地元一押しの土佐あかうしを使った手軽なメニューを中心に、田舎の素朴な“おばちゃんの味”が並ぶ。与作コロッケはほんのり甘く懐かしい味で、テイクアウト可。タイミングが合えば、揚げたてが食べられる。



おすすめメニュー

れいほく牛牛丼----- ¥850
れいほく牛牛肉うどん --- ¥700
れいほく牛米粉牛肉うどん --- ¥750
米粉カツラーメン ----- ¥750
与作 手作りコロッケ --- ¥100



☎0887-82-1278

土佐郡土佐町田井448-2

道の駅土佐さめうら内

☎ 9:00~17:00 休 火曜日定休(祝日の場合は営業) 12台



来店日

注文メニュー

気になるメニュー

コメント

* 牛長

嶺北牛の新鮮な小腸やハチノスなど、3~4種類のホルモンを豪快に使用した「嶺北牛ホルモン丼」は、噛むほどに口の中に広がるあかうしの旨味が味わえる。



☎0887-82-0897

土佐郡土佐町田井1235-5

☎ 11:30~14:00/17:00~

休 月曜日定休 12台

http://gyucho.biz/home



おすすめメニュー

嶺北ホルモン丼----- ¥880
牛すじ丼 ----- ¥780
牛長ランチ (ステーキ、カキフライ、エビフライ、サラダ、スープ) --- ¥1,260
焼肉定食 ----- ¥1,050



来店日

注文メニュー

気になるメニュー

コメント

* 居酒屋一休

春は山菜、秋はきのこ、冬は限定の一休鍋(要予約)もあり。酒は桂月と源流酒、本格焼酎、泡盛などに加え、一昨年より頑張れ東北!との思いから東北の銘酒も揃っており、飲み物の種類豊富。店内にはジャズが流れ、女性客も気軽に入れる。



おすすめメニュー

和牛切り落とし煮込み --- ¥400
いたどり炒め ----- ¥300
炭火焼 串物各種 - ¥100 ~ ¥200
一休チャーハン ----- ¥500



☎0887-82-0116

土佐郡土佐町田井1446-3

☎ 17:30~

休 火曜日定休 10台



来店日

注文メニュー

気になるメニュー

コメント

* レストラン さんらいず

平日は手作りの日替わりランチが大好評。GWやお盆時期には地元土佐にこだわった特別メニューが! ライスは地元・土佐れいほく産契約栽培米使用。席数50、障害者用トイレもあり、大きな駐車場完備。皿鉢料理は予約制。



☎0887-82-0128

土佐郡土佐町田井1353-2

☎ 8:00~14:00

休 12/30~1/1 80台

http://www.suehiloya.jp



おすすめメニュー

五目ラーメン ----- ¥650
からあげ・エビフライランチ --- ¥710
からあげ・デミソースハンバーグランチ - ¥710
エビフライ・デミソースハンバーグランチ - ¥710
ちゃんぽん ----- ¥690



来店日

注文メニュー

気になるメニュー

コメント

* 土の畝

土佐町の地酒・桂月や、生ビールに合うメニューを取り揃えている。季節ごとの山菜を使った素朴な田舎料理は、ヘルシーで人気。予約時に希望を伝え、と要望に応じてくれる。

座敷12名、カウンター席5名

☎0887-82-1182
090-3787-8284 (澤田)

土佐郡土佐町田井1488-4

☎ 17:00~23:00

☎ 第3木曜日定休 ☎ なし



来店日

注文メニュー

気になるメニュー

コメント



* スナック いりこま

カラオケなく、落ち着いてお酒が楽しめる大人の空間。ビール、焼酎、ウィスキー、日本酒など、取り揃えている。

☎0887-82-0836

土佐郡土佐町田井975-1

☎ 18:00~23:30

☎ 日曜日定休(祭日は場合による)

☎ 5台



来店日

注文メニュー

気になるメニュー

コメント

* ぶらうん

「ぶらうんのお食事は主菜・副菜のバランスを考え、食材も献立も地産地消のおもてなしを心がけています。野菜は、地元の直売所や家庭菜園の野菜を中心に嶺北の旬の野菜をできるだけ使っています。」

☎0887-82-1656

土佐郡土佐町田井957-3

☎ モーニング8:00~11:00 / ランチ
タイム11:00~14:00 / 夜の部18:
00~23:00 ☎ 火曜日定休 ☎ 4台



おすすめメニュー

鶏スパイス ----- ￥400
牛スジポン酢 ----- ￥400
豚・牛ホルモン鍋 ----- ￥600
米粉うどん ----- ￥500



来店日

注文メニュー

気になるメニュー

コメント

* スターフルーツ

すたふるでは早朝カラオケもやっている。朝から気持ちいい~カラオケをどうぞ。夜の二次会にも最適。朝から17時までは人数に関係なく1時間1000円。「お待ちしております。」

☎0887-82-0319 (昼)

☎0887-70-1405 (夜)

土佐郡土佐町田井825

☎ 7:00~24:00

☎ なし(要予約) ☎ 4台



おすすめメニュー

すたふる特製フルーツ
すたふる特製サラダ
フライドポテト
ピザ



来店日

注文メニュー

気になるメニュー

コメント

☀ 珈琲茶房・甘味処 地藏庵

地元産の嶺北牛乳を使った手作りソフト
が味わえるお店。濃厚な生乳の味を生
かすため甘さは控えめ。とれたての巨峰
を使った期間限定のアイテムも開発中!!

巨峰農園「ミシマファーム」を同敷地内で営んでいるので巨峰狩りもできます。(夏季限定)

☎0887-82-2391

土佐郡土佐町田井446-2

(道の駅土佐さめうら隣)

 10:00 ~ 18:00

休 火曜日定休 P 10台



おすすめメニュー

嶺北牛乳ソフト----- ¥300

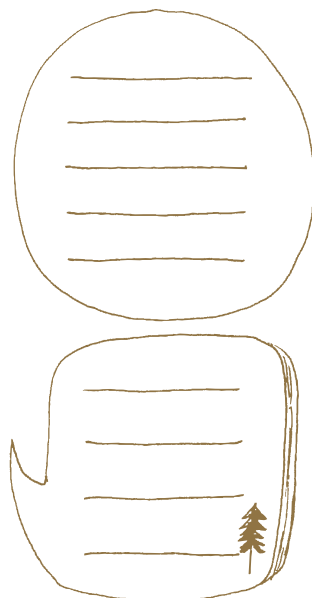
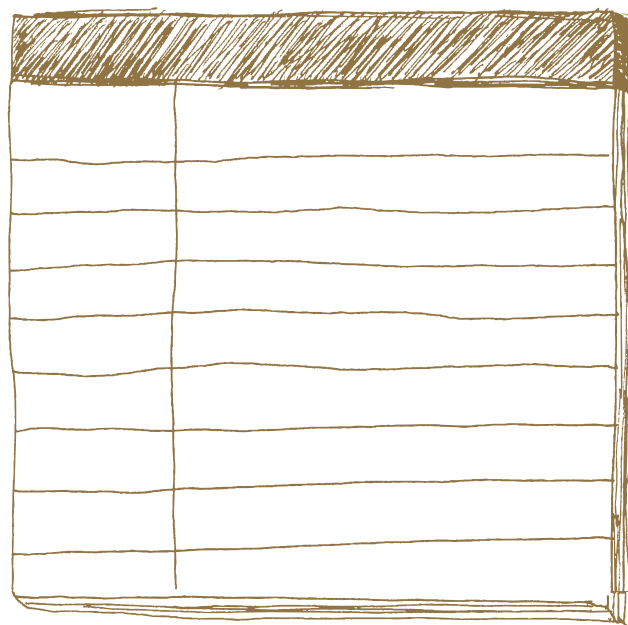
コーヒーゼリーサンデー - - ￥400

わらび餅サンデー - - - - - ￥450

[★ 来店日](#)
[注文メニュー](#)
[気になるメニュー](#)
[コメント](#)



【フリ- 7 毛】



大川村



* 村のえき

大川村の東入り口にある、元保育園の園舎を利用した“村のえき”。村の特産品である大川黒牛や、はちきん地鶏が味わえ、地場産品の直売所もある。早明浦ダム湖面(ボート)からの来店も可能。週末だけの営業なので注意。

☎0887-84-2201

(大川村ふるさとむら公社)

土佐郡大川村船戸239

🕒 10:00~17:00 土曜日、日曜日、祝日のみの営業 📅 5台



おすすめメニュー

黒牛山菜バーガー ----- ¥350
はちきん地鶏山菜バーガー --- ¥350
ピザ(第2、4日曜日・先着10枚ほど) ----- ¥500

★	★	★	★
来店日	注文メニュー	気になるメニュー	コメント
★			
★			
★			

* 里の茶屋

標高800mからの景色を眺めながら、屋外で大川黒牛や土佐はちきん地鶏の炭火BBQが味わえる。予約は大川村ふるさとむら公社まで。

☎0887-84-2201

(大川村ふるさとむら公社)

土佐郡大川村朝谷26

🕒 9:00~16:00 📅 火曜日定休 12月~3月上旬休業

📅 10台



おすすめメニュー

大川黒牛、土佐はちきん地鶏 BBQ
---- ¥2,000 (ご飯なし¥1,835)
大川黒牛牛丼 ----- ¥630
土佐はちきん地鶏親子丼 --- ¥630
土佐はちきん地鶏チキンカレー - ¥735

★	★	★	★
来店日	注文メニュー	気になるメニュー	コメント
★			
★			
★			

* 筒井食堂

地元で採れた野菜や季節のものをふんだんに使用。13時までは人気の日替わり定食のみ、(数量限定)。売り切れの場合は牛丼、親子丼、カレー、うどん、そばなど定番メニューとなる。旅館も営んでいるので宿泊もOK。

☎0887-84-2204

土佐郡大川村小松42-9

🕒 7:00~19:00

📅 土曜日、日曜日、祝日定休日

📅 10台

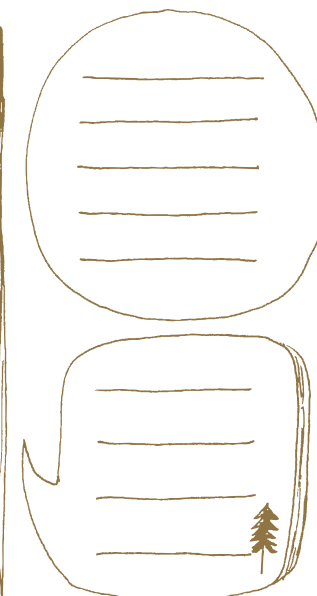
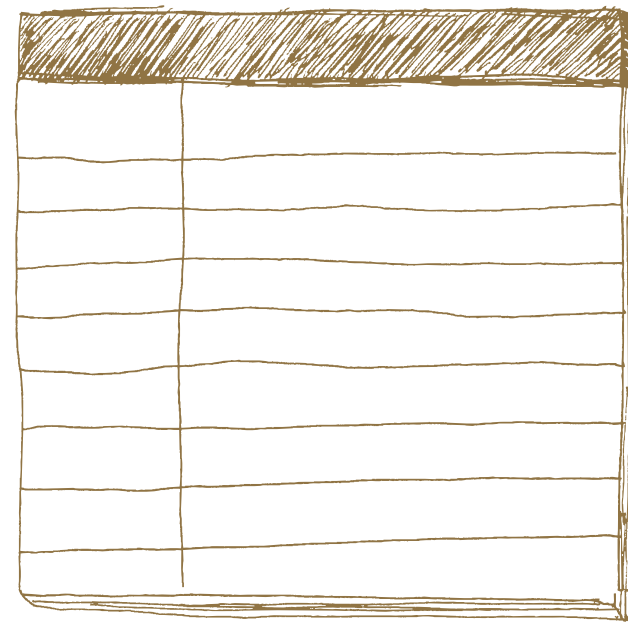


おすすめメニュー

日替り定食 ご飯: 小 ¥500、中 ¥600、大 ¥700
大川黒牛 牛丼(味噌汁付) -- ¥700
大川黒牛 牛スジ丼(味噌汁付) -- ¥650

★	★	★	★
来店日	注文メニュー	気になるメニュー	コメント
★			
★			
★			

【フリーダイヤル】



れいほく生まれ！



お山の食文化発見！

[illegible]

	A	B
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
[]		yen
Total		yen

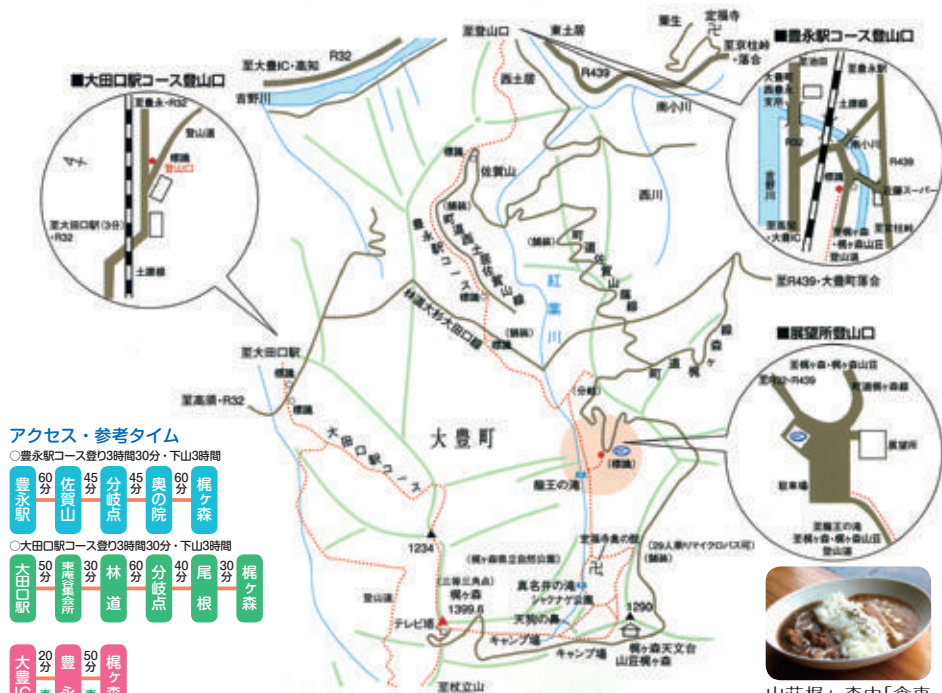
A simple line drawing of a piece of white paper with horizontal ruling lines. A pencil is positioned diagonally across the right side of the page, with its tip touching one of the lines. The entire scene is enclosed within a rectangular frame. To the right of the main drawing area, there are four small, vertically stacked square boxes, each containing a single letter 'C'.

38

大豊町 かじがもり 梶ヶ森

標高1399.6m、西に石鎚山系、東に剣山系、そして眼下に吉野川の流れることができます。

名水40選の一つに選ばれている梶ヶ森霊水・無料開放のキャンプ場・日本の滝百選に選ばれるとともに、土佐の名水40選にも選ばれている龍王の滝・名僧空海が若い頃に修行したといわれている、御影堂や定福寺奥の院などがあり、四季折々に散策しながら、梶ヶ森の見どころや景色を楽しむことができます。晴れた日の朝には雲海、夜には満天の星空が、みなさんを迎えてくれます。



アクセス・参考タイム

○豊永駅コース登り3時間30分・下山3時間

豊永駅	60分	佐賀山	45分	分岐点	45分	奥の院	60分	梶ヶ森	30分
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

○大田口コース登り3時間30分・下山3時間

大田口駅	50分	東滝尾	30分	林道	60分	分岐点	40分	尾根	30分	梶ヶ森	30分
------	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----

大豊IC	20分	車	豊永	50分	車	梶ヶ森	30分
------	-----	---	----	-----	---	-----	-----



山荘梶ヶ森内「食事処」やまなみ

本山町 しらがやま 白髪山

標高1470m、本山を代表する山です。登山道には樹齢150年から200年のヒノキが林立し、山頂一帯には、白骨林と呼ばれる自然が創り出した絶景が登山者を待ち受けています。特に5月下旬から6月上旬のシャクナゲが咲く頃には多くの登山者で賑わいます。登山道は2ヶ所(汗見川筋ルート・行川筋ルート)、どちらも登山口まで案内板があり、登山口から頂上までは1時間半もあれば登れます。



アクセス・参考タイム

○行川コース

大豊IC	10分	上関	30分	登山口	60分	白髪山	30分
------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----

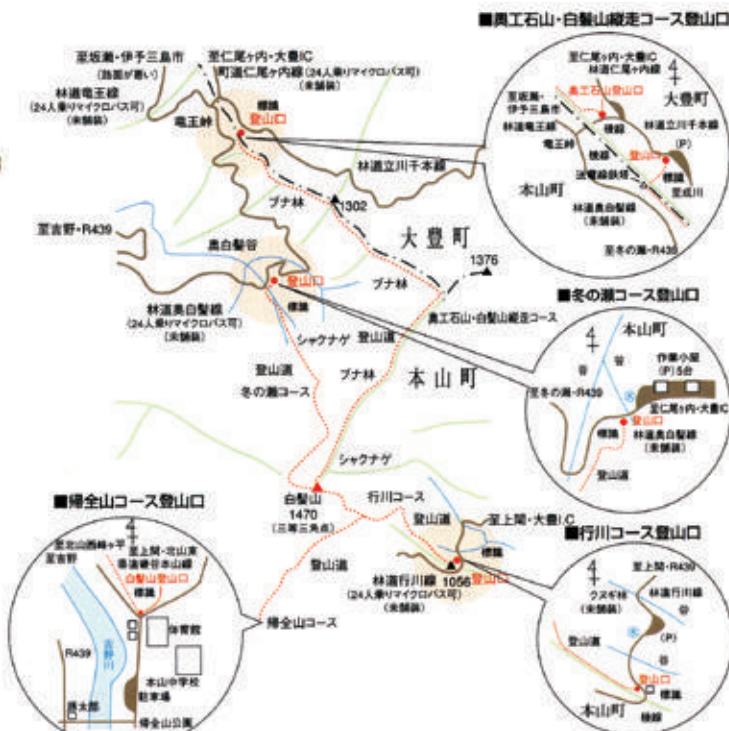
○冬の湖コース

大豊IC	15分	車	本山	60分	登山口	90分	白髪山	30分
------	-----	---	----	-----	-----	-----	-----	-----

○奥工石山・白髪山縦走コース

大豊IC	20分	吉野	70分	登山口	120分	白髪山	30分
------	-----	----	-----	-----	------	-----	-----

大豊IC	70分	車	登山口	120分	白髪山	30分
------	-----	---	-----	------	-----	-----



土佐町
いなゐらやま



○稲村ダムコース



大川村
お お ぎ ね や ま



アクセス・参考タイム

