

栄養たっぷりの岩ガキで 健康と美容に!

岩ガキは、その栄養価の高さから「海のミルク」と呼ばれ、健康食品をしるくほど豊富な栄養があります。旨味のもとであるグリコゲンをはじめ、必須アミノ酸をすべて含むタンパク質やカルシウム、亜鉛などのミネラル類やビタミン類など、さまざまな栄養素が多量に含まれているのが特徴。夏場の疲労回復・肝機能の改善・血糖の予防にも効果的と言われており、暑い夏を乗り切るには最適な食材です。また、高たんぱく質かつ低脂質で、ダイエットにも非常に効果的と言われています。岩ガキに含まれる成分は、肌荒れの改善や保湿効果、シミなどの改善などに加え、アンチエイジング(若返り)にも効果があると言われており、美味しいだけでなく、嬉しい美容効果があるのも特徴です。

日豊海岸の岩ガキは「ココ」が違う!

日豊海岸の岩ガキは、デカイ! 美味しい!

日豊海岸(にっぽうかいがん)は、大分県中・南部から宮崎県北部にかけての、豊後水道及び日向灘沿いの海岸の総称。直線約120kmにもなる海岸は、自然豊かな山・川と海が入り組んだ「リアス海岸」として有名です。そんな日豊海岸の岩ガキは、黒潮からのミネラル豊富な海水と、山から流れ出したミネラル豊富な真水によって、一般の岩ガキと比べ、大粒で濃厚・クリーミーな味わいになるのが特徴。また養殖の岩ガキは、天然の岩ガキと同じ栄養素を吸収して育つものの、生産者が貝掃除を繰り返したため、成長が早く、殻にたいすの身の大きさも約2倍にもなると言われています。夏に最高の旬を迎える「日豊海岸の岩ガキ」。初夏から岩ガキ前線が北上し、夏に最高潮を迎えます。身が大きくて美味しさ抜群の「日豊海岸の岩ガキ」を是非ご賞味ください。



プレゼントキャンペーン実施中!!

プレゼント応募川がきに必要事項を記入いただき、応募いただきたくと 豪華伊勢えびセット などが当たります!
※参加店スタッフ不在の際は無効になります。

1等	食べ応え抜群! 絶品の / 豪華伊勢えびセット	5名様
2等	地元の特選グルメセット	4名様
3等	地元の特選グルメセット	10名様

※写真はイメージです

応募方法 (参加店には、応募ハガキとハガキを投票する専用ボックスが設置されています。)

- STEP1 参加店で、応募券を入手する。
- STEP2 お店に設置されている専用ボックスに、必要事項を記入する。
- STEP3 切手をはらずに、応募券をボックスに投入する。

ご注意ください
 一般の郵便物と一緒に応募券を投入する場合は、切手が必要になります。

岩ガキ前線北上中!

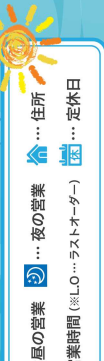
- 佐伯市
- 延岡市
- 門川町
- 日向市
- 日豊海岸



5.1(金) → 8.31(月)
 佐伯市 ▶ 延岡市 ▶ 門川町 ▶ 日向市
今が旬! 大粒で濃厚クリーミーな岩ガキを是非ご賞味ください!

佐伯市 5/9 ~
 延岡市 5/1 ~
 門川町 5/1 ~
 日向市 5/1 ~

主催/日豊海岸岩ガキまつり実行委員会
 ◆一般社団法人豊後観光協会
 〒889-0611 宮崎県白峰郡門川町門川尾末9246-2 門川町内
 TEL 0982-57-4110
 ◆一般社団法人日向観光協会
 〒883-0052 宮崎県日向市鶴町1番地 コルセ・カレ日向101
 TEL 0982-29-2155



開催時期
※地域によって開催時期が異なります。

◆延岡市、門川町、日向市... 5月1日(金)~ 5月9日(土)~

各店舗・岩ガキ入荷状況・天候などにより提供できなくなったり、早期終了となる場合がございます。事前にご確認の上お越しください。お問い合わせください。

アイコン説明

- お昼の営業
- 夜の営業
- 位置参照
- 住所
- 営業時間 (※LO...ラストオーダー)
- 電話番号
- 電話番号
- 定休日

日向市 門川町 佐伯市 延岡市



1 塩湯

地元で獲れた岩ガキを酒蒸しにしてお出しします。濃厚な味わいの岩ガキをぜひお楽しみください。

佐伯市上浦本学浅海
井浦2920-3
☎ 0972-27-9309
🕒 11:00~20:30
📅 水曜日、月1水曜休み有り

2 シマノカキシンエイマル

岩ガキを焼くスタイルでお楽しみください。佐伯市大入島産の岩ガキは、味が濃厚で甘み強いのが特徴です。米産豊富な佐伯湾で育った岩ガキを是非ご賞味ください！ヒオウキガイやサザエもご用意しています。(提供内容は時期によって異なります)

佐伯市東海3535-30 (海の市場口駐車場内)
☎ 080-8558-4987
🕒 11:00~14:30 (LO15:00まで)
📅 平日

3 ホテル金水苑 番匠亭

窓から光が差し込む明るい店内で味わう、贅を尽くした料理の数々。佐伯ならではの旬の岩ガキを使用し、心を込めたおもてなしをご堪能ください。

佐伯市駅前2-4-13
☎ 0972-22-8181
🕒 11:00~14:00 17:00~20:30 (要予約)
📅 なし

4 はな月

沢山の皆様にご来店いただきありがとうございます。佐伯市で獲れた岩ガキをお届け出来れば生産者さんの愛をばな月風にご提供させていただきます。(要予約)

佐伯市中村東町5-23
☎ 0972-23-0073
🕒 17:00~22:00
📅 日曜日、月曜日

6 道の駅かまえ 牡蠣小屋

入荷したての活きた岩牡蠣を水揚げで管理し、新鮮そのままを熱々の炭焼きで楽しめる道の駅かまえの牡蠣小屋です。

佐伯市浦江大字浦江5104-1
☎ 050-5527-1818
🕒 10:00~15:00(LO) 15:30まで
📅 予約不要(要予約可)
📅 なし

7 道の駅かまえ レストラン海鳴り亭

毎夏には自産の大型の岩ガキ料理が好評です。レストランで堪能した後は、直売所新鮮な岩ガキをお土産にどうぞ。10高平キャンプ場でも岩ガキを提供できます。

佐伯市浦江大字浦江5104-1
☎ 050-5527-1820
🕒 11:00~14:30(LO) 15:00まで
📅 月曜日

8 かまえ食堂 丼どん

浦江インターパークより車で3分！レストランの岩ガキはもちろん、浦江で育ったプリプリの岩ガキなど、新鮮な岩ガキを自家製さめざめうどんなどにも人気です。

佐伯市浦江大字森崎浦 142-16
☎ 0972-44-5515
🕒 平日11:00~14:30(LO) 平日11:00~14:00(LO) 土日、その他要予約
📅 メンテナンスあり

9 かまえインターパーク 海への市 海のレストラン 笑魚

大粒で濃厚な海のチーズを堪能し、ぷりぷりの軍艦や熱々マフライなど、「岩ガキ三昧」を贅沢にニューアール。レストラン笑魚が贈る、カキ好きのための至高の御馳。

佐伯市浦江大字森崎浦 142-16
☎ 0972-44-5515
🕒 平日11:00~14:30(LO) 平日11:00~14:00(LO) 土日、その他要予約
📅 メンテナンスあり

11 道の駅北浦 レストラン海鮮館

水筒九州一の阿蘇ビーチーに隣接する道の駅北浦内に位置します。新鮮かつ美味しい料理を美しい景色を眺めながらお楽しみください。同施設内で製塩する「月の塩」も人気です。

延岡市北浦町江3337-1
☎ 0982-45-3811
🕒 平日10:30~15:00 (LO14:30) 土日祝 10:30~15:30 (LO19:00)
📅 年末年始

12 味処 国技館

創業60年を超える老舗です。春夏秋冬東北の海幸、山幸の旨いものをぶんだんに揃えています。老若男女問わず、気軽に楽しめる空間を提供します。

延岡市春日町2-3-4
☎ 0982-32-5729
🕒 11:00~15:00(LO14:00) 17:00~22:00(LO21:30)
📅 ※金・土の夜は22:30(LO22:00) 毎週月曜日 (祝、休日は営業)

13 KADOGAWA 炎家

新鮮な海鮮料理と厳選された様々な素材を創作料理で提供。この時期だからこそ食べることができ、鮮度と品質にこだわった岩ガキをご堪能下さい。

門川町大字門川尾末 8322-2
☎ 0982-66-4188
🕒 17:00~22:30
📅 毎週月曜日

14 魚屋閣 常若-TOKAWAKA-

海、山川の幸を生かし、丁寧に作られた四季折々の料理が堪能できる本格的な日本料理店。濃厚でクリーミーな岩ガキ(要予約)も様々な料理で楽しめます。是非ご賞味下さい。

門川町上町6-7
☎ 0982-63-6655
🕒 (昼)11:30~14:00 (夜)18:00~22:00
📅 毎週水曜日

16 粋軒創作 うねり屋

魚介類を中心とした、地産地消にこだわったお店です。「へべす」の時期には、爽やかな酸味とともに旬の焼きた岩ガキが楽しめます。4名様から飲み放題コースもご用意できます。

日向市上町10-4
中央ビル2階
☎ 0982-50-2323
🕒 17:00~22:00(要予約)
📅 不定休

17 細島牡蠣小屋 かき亭

岩ガキを始め、獲れたての魚介類を焼ききたてで提供致します。細島漁港に隣接する力キ小屋で、穏やかな港を眺めながらお食事を楽しましただけです。

日向市港島769-4
☎ 0982-60-3698
🕒 10:30~16:00 (LO15:00)
📅 毎週水曜日 (祝日の場合は休業あり)

18 磯料理旅館 望洋館

焼きた岩ガキはもちろん、太平洋で獲れた新鮮な魚介をふんだんに使った、活きのいい料理が自産です。昼食・夕食だけでなくお気楽にお電話ください。

日向市平野191-2
☎ 0982-57-1002
🕒 11:30~14:30 17:30~21:00
📅 毎週火曜日

19 漁業民泊 磯

焼きた岩ガキの両方が味わえる、四季折々の魚介料理が自産の民泊です。日向灘を望みながらお食事を楽しましただけです。ランチや宴会にも、お気楽にご利用ください。

日向市港島234
☎ 0982-58-0313
🕒 11:00~20:00
📅 不定休

15 いけすの大漁や

岩ガキや新鮮な魚介を味わえるレストラン。海幸はもちろん、チキチ南蛮や地鶏など宮崎ならではの料理も楽しめます。ランチから宴会まで、幅広いシーンでご利用いただけます。

日向市上町7-3 (ホテルベルエポック内)
☎ 0982-52-0001
🕒 11:00~14:00 17:00~21:30 (LO21:00)
📅 元旦

10 北浦臨海パーク 牡蠣家

北浦の豊かな海で育った水産物を、提供していただきます。生産者直営なので新鮮で美味しい。その時期の旬のものをお食べいただけます。

延岡市北浦町延岡江 2501-60 北浦臨海パーク内
☎ 0982-45-3039
🕒 11:00~15:00 (LO14:00)
📅 毎週水曜日 (休日は要予約あり)

5 民泊 海業 まるに丸

貝の種類は多岐にわたります。軒下でバーベキューでもできます。日本風旅館に整備された日豊海岸ニューパーク・ハイウェイの美しい風景を眺めながら新鮮な水産物をお楽しみください。(他たちの港の公園有り料理写真に小銭が付きまします)

佐伯市浦江大字西野浦 2643
☎ 0972-42-1600
📅 ※要相談 台座、露天焼酎

