

Tosakuro Trip!

土佐くろしお鉄道 中村線 & 宿毛線

四万十市 / 宿毛市
四万十町 / 黒潮町

三原村
大月町
土佐清水市

沿線ガイド



Contents

目次

14

Sukumo city
Mihara village
宿毛市・三原村

16

Otsuki town
大月町

18 Cafe

20 Bakery

22 Souvenir

6

Shimanto town
四万十町

12

Shimanto city
四万十市

17

Tosa Shimizu city
土佐清水市

8

Kuroshio town
黒潮町



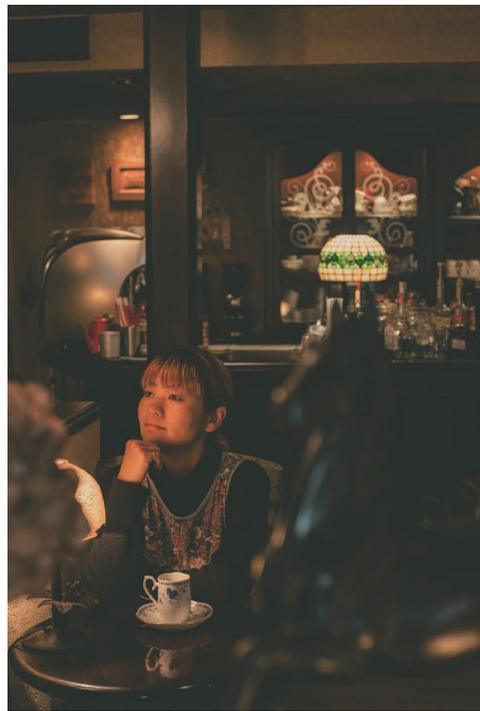
汽車旅へ行こう。



左ページ 佐賀公園駅(黒潮町)／宿毛駅(宿毛市)／窪川駅(四万十町)
金次郎(宿毛市)／足摺海底館(土佐清水市)／入野海岸(黒潮町)
右ページ とりうみ商店(黒潮町)／喫茶ウオッチ(四万十市)／有井川駅(黒潮町)／道の駅すくもサニーサイドパーク(宿毛市)／Early Bird The Bread Stand(黒潮町)

高知県西部、幡多^{はた}地域を駆けぬける、土佐くろしお鉄道中村線・宿毛線。普通列車でも約2時間、特急列車なら約1時間。ぜんぶの駅に見どころがある！というわけではないけれど、けっこう楽しい旅ができます。

Tosa kuroshio railway is located in the Hata region of western Kochi. Enjoy your journey as we introduce some of the highlights.





旅のシメはこれこれ!



窪川

JR 四国と土佐くろしお鉄道それぞれに駅舎がある共同駅。高知や高松からやってきた特急「あしずり」「しまんと」は全便が中村線(一部宿毛線)に直通する。



松鶴堂

窪川



至荷福 to Kaino

列車の乗換や待ち合わせにも便利な、小さな駅の「駅ナカ」バル。
柔らかな肉感を楽しめる《四万十鶏の唐揚げ》、スパイスがよく効いたホロホロの《手羽先》は生ビール必須の一品。
キャベツや小松菜など盛りだくさんの野菜と豚肉、濃厚ピリ辛スープがたまらない《くぼかわちゃんぽん》もハマる人が続出中。ラストにごはんを追加してリゾート風に締めるのがポイントだ。

しまんとえきめし FORM
窪川



しまんとえきめし FORM
① 四万十町琴平町16-24
☎0880-29-6110
🕒 11:00-20:00(L.O.)
📺 水曜、不定休
📍 JR 窪川駅構内

柚子酢が隠し味!



至宇和島 to Uwajima

シムントウ肉汁あふれる名物唐揚げ!

J R 予 土 線



40メートルの最長を半徑350m、延長2kmのループトンネルでかけ抜ける!

川奥号



これは最強の豚丼!

峰の上

峰、と略すのがツウ。それが窪川の町から少し離れた山里にある焼肉の名店「峰の上」。写真の《峰井》は、香り高い仁井田米の上に四万十ポークの肩ロースがこれでもかというボリュームで乗ってくる人気メニュー。肉はニンク入りの秘伝甘ダレを一枚一枚に丁寧に塗り込んでから焼かれていて、ガッツリしているのにもたれない。

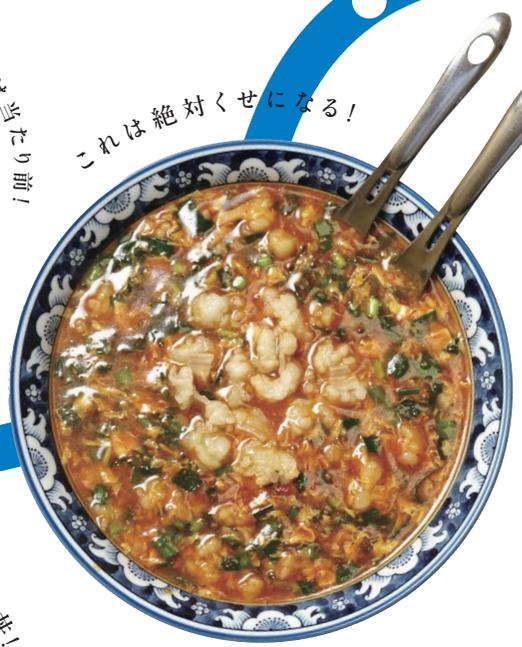


峰の上
① 四万十町峰ノ上17
☎0880-22-1514
🕒 11:00-14:00/16:30~21:00
📺 水曜、木曜
📍 窪川駅より車で約15分



岩本寺
① 四万十町茂串町3-13
☎0880-22-0376
🕒 7:00-17:00
📍 窪川駅より徒歩10分

若井



これは絶対くせになる!

満洲軒

卵とニラ、唐辛子、ぶりぶりのホルモンがたっぷり入った餡が麺を覆い隠す《ジャン麺》が看板メニューの老舗焼肉店。
麺を先にかたづけて、ニラやホルモンだけが残った餡にごはんをぶっかけて食べると、至福の美味しさと最高の背徳感がやってくる!

満洲軒
① 四万十町古市町1-19 ☎0880-22-0019
🕒 11:00-14:00、16:30~21:00(L.O.20:30)
📺 日曜・第3月曜
📍 窪川駅より徒歩10分



みどころは本堂の天井画。575枚にも及ぶ絵は約50年前の改築にあわせ4000人以上の人が描いたもので、蓮や牡丹をはじめ、鳥や猫、仏像、龍、果てはマリリンモンローまであって圧巻。境内の参道やベンチにもイラストが描かれ、とにかくポップ! 訪ねるだけで元気が湧き出てくるお寺だ。

岩本寺

窪川



Shimanto town

四万十町 [窪川駅~若井駅]

仁井田米や四万十ポークで知られる、霧深い四万十町の中心駅・窪川駅。JR土讃線の終着駅であり、土佐くろしお鉄道中村線の始発駅でもあるこの駅から、いざ、汽車旅をスタート!!

Located in a basin along the Shimanto river and this foggy town is popular with rice agriculture and livestock.

古民家カフェ半平

窪川

手入れの行き届いた美しい庭を眺めながら、松鶴堂の左ページの和菓子や抹茶、パフェやぜんざいを楽しめるカフェ。
建物は120年前の明治時代に建てられたもので、組子の洒落たガラス戸や美しい欄間など意匠をこらした見どころがいっぱい。大きな窓の向こうには手入れされた庭が広がり、土佐くろしお鉄道やJR予土線の列車が時折走ってゆく。



古民家カフェ半平
① 四万十町茂串町2-3
☎0880-22-2101
🕒 9:00-17:00(L.O.16:00)
📺 木曜
📍 窪川駅より徒歩10分



古民家カフェで抹茶スイーツ!



erba
 黒潮町佐賀3540-3 ☎0880-55-3177
 11:00~14:30 / 17:30~21:30
 火曜(祝日の場合は翌日休)
 佐賀公園駅より徒歩10分



黒潮の風を
あびながら!



erba
 佐賀公園
 眼下に土佐佐賀の町と漁港、
 沖合に浮かぶ鹿島を望む、
 絶景のイタリアンレストラン。
 メニューも豊富で、それぞれ10
 15はある定番のピッツアやスパ
 ゲティに加え、クリーム煮込みや
 カツレツ、パエリアなどのメイ
 デイッシュ、その日のおすす
 ど選ぶのに迷うほど。黒潮町産
 のキヒナゴやジャコ、キノコしめ
 じ、ニラ、天日塩など地域の素材
 もふんだんに使っており、その季
 節ならではのメニューも楽しみ。

佐賀公園
 有井川
 土佐白浜
 土佐上川口

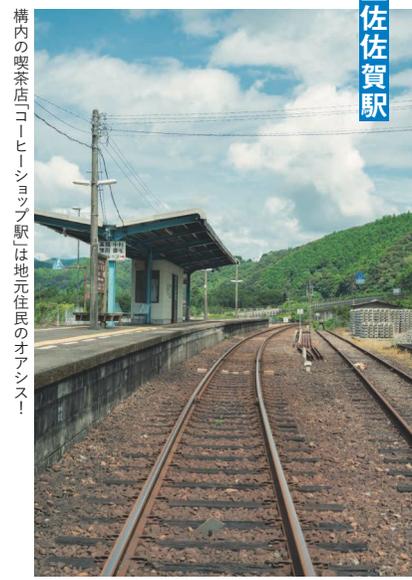
トンネルの合間に太平洋が見えます!
partly ocean view from our train!

とりうみ商店

土佐上川口

築 30年の古民家を大胆に改修したカフェ&うどん屋。
 カフェは木曜~土曜で、手作りのパンやケーキ、焼菓子が並ぶ店内でランチを楽しめる。うどんは火曜と水曜のみで、和食職人として25年のキャリアを持つ店主のお兄さんが打つ自家製の細めのうどんを宗田節の甘めのだしでいただく。昼前には売り切れることが多いので、お早めに!

とりうみ商店
 黒潮町上川口795 ☎0880-31-7300
 木曜~土曜(ランチ/カフェ)11:00-17:00頃
 火曜~水曜(うどん)10:00-14:00頃
 ※麺切れ次第終了
 日曜・月曜 土佐上川口駅より徒歩5分



土佐佐賀駅



佐賀公園駅

高 知県内では珍しい白い砂浜から、土佐佐賀の湾内をシーカヤックでクルージング。町の沖合に浮かぶ無人島・鹿島に上陸したり、海の底に広がるテーブルサンゴを観察したり、いざ、小学生から体験できる海の冒険へ行こう!
 ※小学校低学年の方は保護者の同伴が必要

シーカヤック9640
 黒潮町佐賀471-3 ☎090-7105-8447
 ①9:30 ②13:30
 ※開催時期は5~11月頃
 土佐佐賀駅より徒歩15分



シーカヤック9640

土佐佐賀



Kuroshio town

黒潮町 [荷福駅~土佐上川口駅]
 約67kmを走破する中村・宿毛線の中で、最も駅数が多い町、黒潮町。
 カツオ一本釣りの町の土佐佐賀駅、美しい松原が広がる土佐入野駅など、おいしい・たのしいスポットが点在する。
 Located in the middle of our railway,
 known for bonito fishing and the beautiful beach.



鮪 主の町・土佐佐賀らしく、「道の駅なぶら土佐佐賀」は15切のタタキがなんと充実!イチオシは《タタキ3味盛合せ》。タレ、塩にんにく醤油マヨの3つの味を楽しみむことができ、家族やグループ連れにもおすすめ。他にも定食や丼などがあるので、お好みにあわせて。



道の駅なぶら土佐佐賀
 黒潮町佐賀1350 ☎0880-55-3325
 8:00-18:00 不定休
 土佐佐賀駅より徒歩10分



ス タッフのおんちゃんやおばちゃんたちの元気な声が響く「黒潮一番館」では、新鮮な生のカツオにこだわった《タタキ定食》や、カツオ餃子とタタキを楽しめる《ぼっちり定食》など、目の前の漁港に水揚げされたばかりの魚を食べることができる。
 二人から対応してくれる《カツオの薫焼きタタキづくり》では、包丁の使い方からカツオのさばき方、炙り方までみっちり教えてくれる。焼いたらすぐにお皿に盛って天ぷらやアラ汁とあわせた定食を仕立ててくれるのもうれしい。3日前までに要予約。

黒潮一番館

土佐佐賀

自分で焼いて、自分で食べる!



カツオふれあいセンター 黒潮一番館
 黒潮町佐賀374-9 ☎0880-55-3680
 11:00-15:00(土日祝11:00-16:00)
 火曜(祝祭日・GWは営業)
 土佐佐賀駅より徒歩20分



ソルティープ灘製塩所
 黒潮町灘333 ☎0880-55-3226 不定休
 2,200円/人(税込)
 ※2人より受入
 ※1週間前までに要予約
 土佐佐賀駅より車で15分

ソルトビー
 黒潮町熊野浦90-4 ☎0880-55-2040
 土曜・日曜・祝日
 2,200円/人(税込)
 ※5~6人より受入
 ※1週間前までに要予約
 土佐佐賀駅より車で20分

海 水と太陽の熱、風のおかげでつくるとる完全天日塩。町内にある製塩所では、塩のかくはんや採塩を通し、夏なら1ヶ月、冬なら3ヶ月ものあいだ続くという「塩のお世話」の一端を体験することができます。

天日塩づくり



SOLANA SURFCAMP

西大方

大阪出身のサーファー夫婦が営む、モチモチした手づくり生地のピザがおいしいお店。メニューは《ペパロニ&ハタペーニョ(幡多地域の素材で作った青唐辛子のピクルス)》やソーセージピザ、カルツォーネなど10種類近くあり、選ぶのに迷うほど! もちろんテイクアウトも可能。

SOLANASURFCAMP

〒黒潮町上田の口1809-14
☎090-4903-1993
🕒11:00-15:00/17:00-19:00
📅不定休
📍西大方駅より徒歩15分



ハタペーニョが効く〜!

西大方
Nishi Ogata

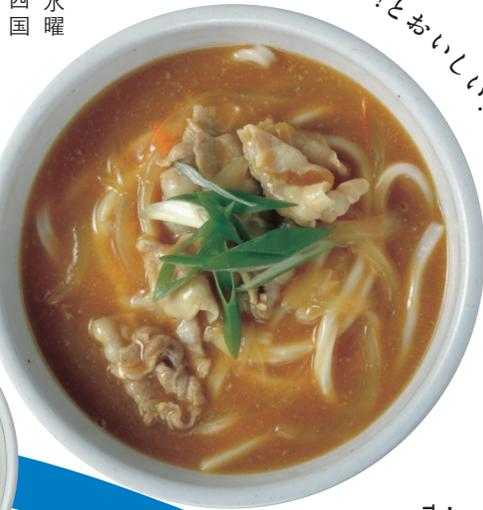


いろりや

〒黒潮町入野558-2 ☎0880-43-3838
🕒11:00-17:00(L.O16:30)
※麺切れ次第閉店
📅月曜、不定休
※月曜が祝日の場合は営業
📍土佐入野駅より徒歩15分



汁がおいしい〜!



土佐入野
Tosai Ino

いろいろや

土佐入野

北海道発の人気番組「水曜十八ヶ所シリーズ」で大泉洋がその味を絶賛し、全国にその名が轟いたうどん屋さん。
小麦や塩、水の組み合わせにことごとこだわった、コシのあるうどんが美味! 写真はスパイシーなカレーに大月町産の力豚の旨味がびったりはまる《力豚のカレーうどん》と、土佐清水の宗田節を漬け込んだ特製のダシをかけて食べる名物の《釜玉うどん》。

GWシーズンや夏休み期間中などは大行列となり、早々に麺が切れることも。



ピリリ!とおいしい!

全国からたくさんのサーファーが訪れる入野海岸。そのなかでも初心者でも乗りやすい「良い波」が来るとされるのが、浮鞭海岸だ。

国道沿いの青い看板が目印の「幡多サーフ道場」では、オーストラリア出身のディロンさんらが一緒に海に入り、ボードに載る姿勢から波への乗り方をレクチャーしてくれる。2名以上から申込可能。

幡多サーフ道場

〒黒潮町浮鞭3570-1 ☎0880-43-3309
🕒8:00-18:00 📅4~11月
📎6,600円/人(税込)
📍浮鞭駅より徒歩10分



サーフィン体験

浮鞭



大人も子どももレッツサーフィン!

海の王迎
Umino Ouhukai

浮鞭
Ukibuchi

駅らしくないその名は、鎌倉時代に当地に流刑された後醍醐天皇の子・尊良親王が上陸した地...すなわち「海から王を迎えた」ことに由来する。

Kuroshio town

黒潮町 [海の王迎駅~西大方駅]

ひらひらします!



入野海岸とTシャツアート展

土佐入野

土佐入野駅のホームに立つとすぐそばに見える入野松原は、数万本のクロマツが自生する広大な林。

この松原の向こう側にあるのが、無数のTシャツがひらひらと砂浜を舞う《Tシャツアート展》が開催される入野海岸(例年GWシーズンに開催)。一年を通じてサーファーの姿がみられる遠浅の浜で、時間帯によっては浜辺がまるで水鏡の間になることも。松原と海岸の間にある畑はらつきよう畑で、秋になるとかわいらしい紫色の花が咲く。



砂浜美術館Tシャツアート展

〒黒潮町入野海岸
📍土佐入野駅より徒歩10分
※Tシャツアート展はGWに開催
日程はホームページを確認



土佐入野駅
ホームからは遠くに潮騒が聞こえる



ケーキの職人やまもと

土佐入野

関西で修業を積んできた職人さんが開いたお店。オススメは高知の人好みのどっしり、しっかりとした《高知のレシピでシュークリーム》。一日200個の限定販売で、わざわざ予約して遠方から買いに来るお客さんもおられるとか。

土佐入野駅は無人駅でありながら駅ナカ店舗が充実しており、当店のほかにも珈琲店と焼鳥店がある。

ケーキの職人やまもと

〒黒潮町入野1986(土佐入野駅)
☎0880-43-2178
🕒11:00-17:00
📅月曜・火曜 📍土佐入野駅構内



海辺のガラス工房

kiroroan

〒黒潮町入野208-6 ☎080-2398-6244
🕒9:00-17:00 📅不定休
📎グラス2個5,000円/人
📍土佐入野駅より徒歩15分



海辺のガラス工房 kiroroan

土佐入野

長い竿の先に真っ赤に熱せられたガラスを巻き付け、両手を器用に使いながら竿を振り回したり、時に息を吹き込んだりコテをあてて形を整えたり...ガラス作家の植木さんの工房で、厳しく、そして丁寧なコーチを受けながら、吹きガラスの奥深い世界を体験。一回の体験で2個の好きな形のグラスを作ることができる。



頭で考えない! 身体でつくる!



のらくら

中村

幅多のものを中心に、素材の良さが際立つ料理が次から次へと出てくる居酒屋さん。女将は土佐酒アドバイザーの持ち主で、料理にあわせたお酒を頼むことができる。サワーも小夏や柚子など幅多特産の柑橘メニューが充実。

《ドラゴンロール》は、鰻の蒲焼と胡瓜、クリームチーズでごはんを巻いた、四万十ならではのスペシャルロール! その味わい深さ、濃厚さを楽しみたいならまるごと一本がおすすめ。

昭和ブギウギ食堂のらくら

〒四万十市中村大橋通4-16
☎0880-35-0620
🕒18:00-23:00 📅日曜
📍中村駅より徒歩20分



有岡

スペシャルすぎるドラゴンロール!

ありおか Anaka

お酒がついつい進んでしまおう、揚げたてサクサクの串カツを楽しめる店。
串カツは定番の玉ネギやジャガイモ、レンコン、海老、白身魚などのほか、季節限定のナガレコ、天然鮎など30種以上。初めての訪問なら、ストップをかけるまでおすすめめの串カツが出続ける《おまかせコース》をどうぞ。

串カツ瓦

中村



写真提供:串カツ瓦



串カツ瓦

〒四万十市中村栄町22-6 ☎0880-35-6059
🕒17:00-22:30(日曜は21:00まで)
📅火曜、水曜 中村駅より徒歩20分



味劇場ちか

中村

舞台に見立てた調理場をぐるりと囲むようにカウンターが並び、まさに「劇場」のような店。

名物は柚子酢を効かせた酢飯を軽く炙った清水サバの尻尾から頭の先までぎゅ〜っと詰め込んだ《焼きサバ寿司》。モチモチとした食感、ほどよい香ばしさと脂の乗りは唯一無二。特製の塩だれを叩き込み、天日塩をひとつりしたさわやかな風味が特徴の《カツオの塩たたき》もおすすめです。

味劇場ちか

〒四万十市中村新町1-39-2
☎0880-34-5041
🕒17:00-22:30(L.O22:00)
📅月曜、第1火曜、大晦日
📍中村駅より徒歩20分



高知西南交通バス
至土佐清水



中村駅

特急列車は高松へ、高知へ!
四万十ヒノキでできた駅待合室は
グッドデザイン賞を受賞。



四万十市郷土博物館

〒四万十市中村2356為松公園内
☎0880-35-4096
🕒9:00-17:00(入館は16:30まで) 休水曜
📍中村駅より車で10分



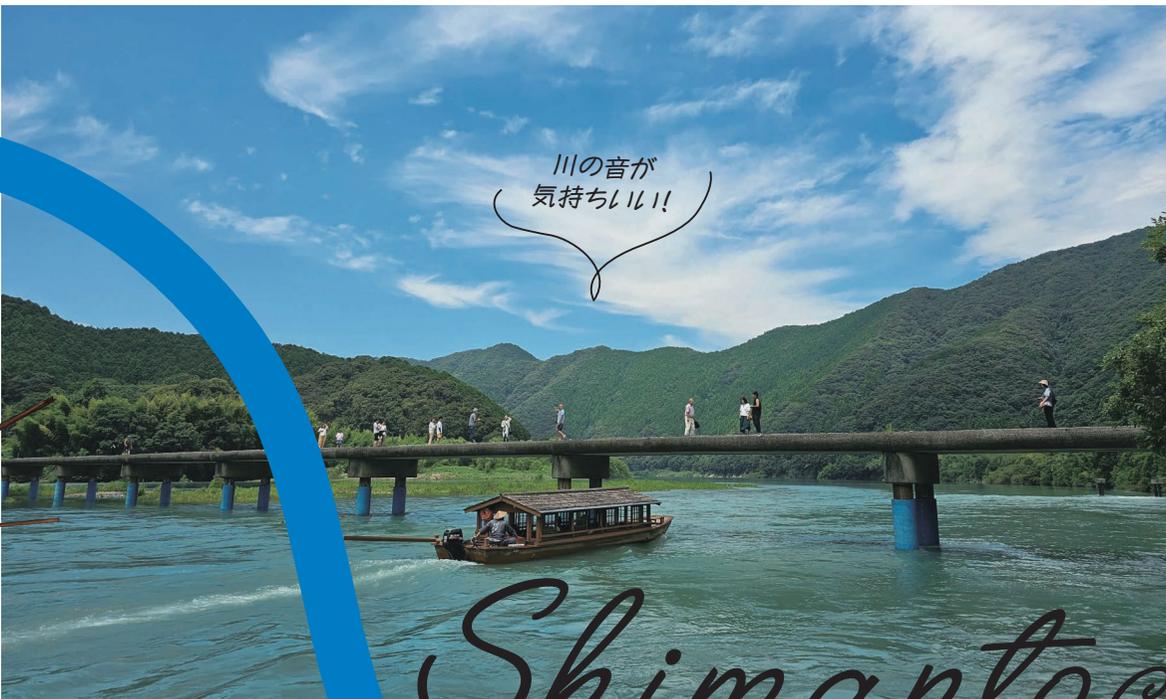
写真提供:四万十市郷土博物館

四万十市郷土博物館

中村

応 仁の乱の京都を後にし、土佐西部を一時期支配した公家一条氏ゆかりの城跡に建つ、天守の形の博物館。

館内はわかりやすい写真や映像で四万十川流域の自然や歴史文化を知ることができるガイドンスフロア、中村に伝わる歴史文書や美術工芸品を展示する常設展示フロア、生態系や民俗学など多様な切り口に基づく意欲的な企画展が開かれる企画展示室フロアからなり、四万十市や四万十川の成り立ちや文化を楽しく知ることができる。最上階の望楼からは中村の街並みを一望できる。



川の音が気持ちいい!!

Shimanto City

四万十市中村 [古津賀駅~有岡駅]

土佐の小京都として知られる高知県西部の中心都市。戦国時代に公家一条公が住まいだして以来の歴史を持つ古都で、現在でも東山や京町などの地名、碁盤の目の街路に名残を留めている。

Located in the lower reaches of the Shimanto river and is a central point on western Kochi, known as Tosa's little Kyoto.

四万十川の遊びをどっぴりとガイドしてくれるのが、中村駅から車で20分足らずの三里沈下橋近くにある「ウイズリバー」。

安定感抜群のカヌーが、立つても寝ころんでもOKのサップのいずれかで、約3時間の川下り。基本的にコースは緩やかだが、ちょっとした瀬などのドキドキポイントもあり、大人から子どもまで楽しめる。

時間がない方や初めてで心配!という方には、流れが緩やかな沈下橋周辺で1時間ほどの体験も可能だ。



withRIVER(ウイズリバー)

〒四万十市三里1841 ☎0880-49-0119
🕒8:00-18:00 休水曜・木曜 ※体験は3月~11月まで
📍中村駅より車で25分

カヌー体験

中村



SUPでのんびり!

四万十川の屋形船

中村

鳥のさえずりや川の音、魚の跳ねる音に耳を傾けながら、小一時間の舟旅を楽しめるのが四万十川の屋形舟。

佐田沈下橋のたもとから出航する「屋形舟さこや」では、通常の遊覧のほかにも宴会付きやホテル遊覧ツアー、伝統漁法の見学や櫓漕ぎ体験なども可能(要予約)。ぜひ長めに時間を取って楽しんでいただきたい。

屋形舟さこや

〒四万十市佐田 ☎090-5147-4023
🕒9:00-17:00(冬期要予約) 休不定休
📍中村駅より車で15分



古津賀

中村

至西大方
to Nishi-Ogata



トマトとチーズの
ミソラーメン

魚介ダシにジャガイモやニンジンなどをミックスしたベジポタージュに、トマトと粉チーズをたっぷり加えたスープが太めの麺にからみついてたまらない!

沖の島の塩ラーメン

沖の島で作られた大粒の天日塩を使用。海老やホタテ、アサリのダシがたっぷり出た魚介スープは味わい深く、最後の一滴まで飲み干せる。春菊の風味がさわやか!



庭を見ながらいただきます!



シンプルな塩系から担々麺などの旨辛系、ジャガイモや玉ネギなどのポタージュに魚介ダシを加えた「ベジポタージュ味噌系」、「まぜそば系」など、美味しさをとことん追求したラーメンが揃う。雑木が広がる小さな庭を眺めながら、ここだけの一杯をどうぞ!

金次郎

東宿毛

金次郎
宿毛市二ノ宮621
0880-79-0360
11:00~L.O14:30
火曜・水曜
宿毛駅より車で10分



片島ー沖の島

宿毛

沖の島・鵜来島

高知県内でわずかに2つしか無い有人離島の沖の島と鵜来島は、磯釣りやダイビング、シーカヤックなどのマリトレジャーがさかん。片島港からは最近新しくなったばかりの市営定期船「おきのしま」が一日二便出ており、1時間~1時間半程度の船旅を楽しめる。時折イルカなどが船の横をついてくることもあるとか!

宿毛市営定期船
宿毛市片島9-7-11 0880-65-8568
宿毛駅より車で10分

運航時刻表(2024年3月現在)
①片島7:00▶7:50鵜来島▶8:20弘瀬▶8:35母島▶9:25片島
②片島14:30▶15:20母島▶15:35弘瀬▶16:05鵜来島▶16:55片島



道の駅すくも
サニーサイドパーク
宿毛市田ノ浦1244-10
0880-79-3321
8:30~17:30
宿毛駅より車で5分

宿毛

道の駅すくも
サニーサイドパーク

宿毛湾を望む小さな岬にあり、冬にはだるま夕陽を見ることが出来る道の駅。キャンプサイトや子どもが遊べる遊具エリアもあり、キャンプ用品のレンタルなども行っている。沖合に見えるのは鵜来島。

マジックアワーにうっとり...



メニューはキャベツとニラ、モヤシと肉を炒めた《野菜炒め》とごはんだけ。肉は(牛肉)か(豚肉)を選ぶことができ、創業以来60年間にわたり引き継がれてきたという秘伝の特製タレにつけていただく。お昼ときには毎日のように満員御礼、14時過ぎには売切御免となることも。

天下茶屋

平田

もともとは宿毛の商店街でスタートしたお店で、野菜炒めは当時から「焼肉」という名前で愛されていたとか。幡多地方らしくタレは甘口だがトンガリ感もあり奥深い。後半戦はぜひニンニクを入れて味変を。

天下茶屋

宿毛市平田町戸内1869-6
0880-66-0541
11:00~16:00前
休土曜
平田駅より徒歩10分



天下茶屋の味を家でも楽しめるタレは店頭のほかスーパーや道の駅でも販売中!



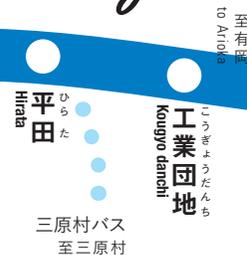
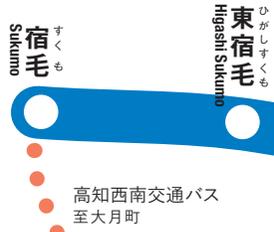
うんまつ!

Sukumocity

宿毛市[工業団地駅~宿毛駅]

当社線で最長距離を誇る聖ヶ丘トンネルを抜けると、美味しいものがいっぱいの終着駅・宿毛の町へ。

It's the city with the westernmost terminus of our railway.
There is plenty of good food, too.



築地や長崎などで経験を積んだ宿毛出身の大將が営む、佇まいからして気になる割烹居酒屋。《魚の盛合せ》は宿毛やその周辺で穫れた新鮮な魚ばかり。オボソ、イギス、タマメなど、このあたり独特の呼び方の魚も多く、興味深い。付け合わせはガーリックチップや塩、ワサビ、生姜などが用意されており、さまざまな楽しみ方ができる。

土佐宿毛創作割烹 大松

東宿毛

ほかにも《長芋のペペロンチーノ》や《黒毛和牛の炙りたたき》《福神漬のタルタルサンドイッチ》など、気になる&美味しいメニューがいっぱい。厳選された土佐酒と共に、ゆっくりと過ごしたいお店だ。

土佐宿毛創作割烹 大松

宿毛市中央7-7-1
0880-63-2565
18:00~L.O22:00
日曜
東宿毛駅より徒歩5分



1階にはお好み焼き屋やサンゴ店、観光協会が入居。

宿毛駅



美味!福神漬のタルタルサンド!

Tosa Shimizu city

土佐清水市

中村駅からバスに乗り換え約1時間。
途方もなく雄大な海を体感したいのなら、
土佐清水がおすすめ!

It's the city where you can experience the magnificent Pacific Ocean, 1hour by bus from Nakamura st.

⑧足摺海洋館 S A T O U M Iー原生林から竜串湾へ続く雄大な自然を再現した竜串湾大水槽が圧巻 ⑨足摺岬ー四国最南端の岬。日本最大級の灯台のひとつで沖合にはひびきりなしに船が行き交う ⑩竜串ー約1700万年前の地層が作る奇岩の風景 ⑪足摺海底館ー螺旋階段を降りていくとそこは海の底ー丸い窓の向こうに色鮮やかな熱帯魚やハリセンボンなどさまざ

まな魚が行き交う ⑫松尾のアコウー松尾漁港近くにそびえる巨木。港にはエメラルドグリーンの水面が美しい洞門「海老洞」も ⑬大岐の浜ー全長1.6kmの白砂の浜 ⑭鮮魚一八の「カツオ丼」ーカツオのたたきと刺身を組み合わせた丼。切り身はなんと合計20枚以上!

カツオ丼



14



竜串湾大水槽にびっくり!!

8



10



9



12



11



13

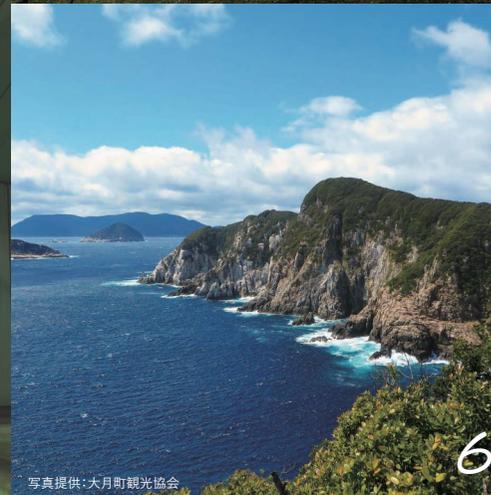


海の底までよく見える!

4



5



6



写真提供:ラグーンレーシング

7

1

魚じしり《相島》 たい井



Otsuki town

大月町

宿毛駅からバスで約30分。
四国のはしっこ町は、
自然の魅力がいっぱい!

It's the town most south west of Shikoku, 30min by bus from Sukumo st. and full of natural attractions.

入船《弘児》 大月マダロ丼



2

わっぱは観光農園《芳ノ沢》 シヤインマスカット



3

①魚こころの《たい井》とれたて、プリプリの鯛の刺身を秘伝の特製醤油たれと海苔玉子でいただく、シンプルにして最高の丼 ②入船の《大月マダロ丼》ーマダロの刺身、漬け、炙り、胡麻油の漬けの4種が楽しめる至高の丼。要予約 ③わっぱは観光農園の《シヤインマスカットのパフェ》ー夏から秋のシーズン限定、マスカットが山盛りのパフェ。他にもシフォンケーキやロールケーキなどのぶどうを使ったスイーツが充実 ④相島ーまるで船が浮かんでいるように見えることで有名になった島周辺

には千種類近い魚が回遊し、珊瑚も群生。シノケリングなども楽しめる ⑤月光桜ー満月の夜に満開を迎えるとの言い伝えがある幻の山桜 ⑥大堂海岸ー断崖絶壁の景勝地。柏島からクルージング船も出航 ⑦ラグーンレーシングー檜西海岸や柏島など、町内に点在する絶景地を四輪バギーで目指すガイド付きツアー。2時間から1日フリーのコースまであり、行き先や内容は当日ガイドさんと相談しながら決められる。バギーの乗り方もたっぷりレクチャーしてくれるので安心。

Cafe

Relaxing places
that make you want to stop
on the way to journey.

旅の途中に立ち寄りた、癒しのカフェスペース!



cafe n2

四 万十市中村の天神橋商店街。長さ150m近いアーケードのちょうど真ん中あたりにある飛びきりあかぬけた空間が、2020年にオープンしたコミュニティ施設「Shimanto+Terraceはれのば」。

アーケードからすーと吸い込まれてしまうようなデザインがほどこされた通路を歩いていくと大きなテラスがあり、これを取り囲むようにいくつかのテナントが配置されている。

そして、アーケード側の正面にあるのが「cafe n2」。店内は大きな吹抜けのようになっており、アーケードからテラスまでが見通せてなんとも開放的。

メニューも多彩で、カフェラテやコーヒーなどはもちろん、自家製ケーキやパフェなどのスイーツ、タコライスやロコモコなどのフードが充実。うれしいのはクラフトビールまであるところで、スプリングパレーの4種類を楽しめる。昼から夜まで、ずっと過ごしたいお店だ。



Shimanto+Terrace
はれのば

cafe n2

四万十市中村天神橋39
☎0880-34-9200
OPEN.11:00~18:00
(金曜・土曜は23:00まで)
第1月曜休(祝日の場合翌日)



中村駅から徒歩20分

林 有造、林讓治、林道と三代続いて大臣を輩出し、明治から昭和にかけての近代日本の発展に尽くした宿毛の名家・林家。

その林家の築130年にもなる大邸宅を改修したのが、「宿毛まちのえき林邸」。支援者が集まったであろう大座敷や客用の座敷、見張番の部屋などがあり、当時の佇まいを今に伝えている。

1Fの「林邸カフェ」の人気No.1メニューは、スパイスが効いて辛い! けど癖になる《ごろごろチキンのスパイスカレー》と、白玉も入った食べ応え十分! の《珈琲ゼリーとキャラメル的林邸パフェ》。ケーキやパフェはもちろん、ドリンク類も充実している。

宿毛まちのえき林邸

宿毛市中央3-1-3 カフェ ☎0880-79-0622(9:00~16:00)
本館 ☎0880-79-0563(9:00~17:00)
月曜休(祝日の場合は翌日)



宿毛まちのえき林邸
東宿毛駅から徒歩10分



喫茶ウオッチ

中村駅から徒歩20分

昔 ながらのメニュー表、磨き抜かれたカウンターやソファ席、開店当初から変わらないという珈琲豆、そしてこだわりのスピーカーから奏でられるジャズ。

喫茶ウオッチは、根強いファンがいるのも納得の、先代以来50年余の歴史を刻んできた中村の名喫茶。しばらくの間テイクアウト専門で営業していたがいよいよ本格的な営業を再開し、週末の金曜と土曜は夜喫茶も復活した。

店の一角にあるオーディオルームには、先代のマスターがコレクションしてきたマキシム・ムッシュのアンブレが総勢12台並ぶ。メインのスピーカーはJBLのパラゴンという、音楽好きが唸る王道の組み合わせ。あちこち回る旅もいけれど、こんなお店でゆっくりと過ごすのもまた贅沢というもの。

喫茶ウオッチ

四万十市中村京町2-3 ☎0880-34-5796 OPEN.11:00~20:00 日曜・月曜休
※随時営業時間に変更がある場合があるので、instagramでご確認を



小麦粉と酵母にこだわること、安心・安全な素材を使い心をこめてつくこと。そして、見た目の派手さはなくても、さりげないこだわりの中に味の違いを感じてもらいたいということ。

ショップカードにある誠実な言葉の通り、毎日食べたいようなおいしさにあふれるパンが店頭で並ぶ。パンの種類は約50種類以上で、昼過ぎまで焼き上がったパンが次々と並べられていく。駅から出てすぐのところにあるのもうれしい。

山崎屋パン店

宿毛市駅前町1-901-2
☎0880-63-3088
OPEN: 9:00~売り切れ次第終了
月・火休



山崎屋パン店
宿毛駅から徒歩20秒!



メロンパン
¥180(税別)

あんバターフランス
¥220(税別)



カレーとウインナーのデニッシュ
¥240(税別)



大葉とベーコン
¥230(税別)



塩パン
¥150(税別)

チョコチップメロンパン
¥230(税別)



Early Bird The Bread Stand

浮城駅から徒歩5分

アメリカの西海岸を想像させるような明るくおしゃれな店内に並ぶたくさんの食パンは、添加物や保存料はもちろん、はちみつや卵も使っていない、オーガニック小麦粉100%のこだわりの品ばかり。店内奥にある石窯でじっくり焼き上げており、もちもちで食べ応えも抜群だ。

食パン生地をアレンジして作る惣菜パンも人気。シナモンロールに塩パン、あんバターにカレーパンなど、並ぶパンも毎日変わるので、あれもこれも買ってしまいたい人も多いそう。パンとドリンクを頼めば店内で食べることも可能。

Early Bird The Bread Stand

黒潮町浮城2078-3
☎0880-31-3918
OPEN: 9:00~14:00
日・月休
※売り切れ次第終了



シナモンロール
¥210(税別)

チョコ塩パン
¥190(税別)

あんバター
¥330(税別)

焼きチーズ
カレーパン
¥250(税別)

食パン
¥360(税別)



羊羹ぱん
栗
¥200
(税別)



羊羹ぱん
抹茶
¥200
(税別)



羊羹ぱん
プレーン
¥200
(税別)



羊羹ぱん
柚子
¥200
(税別)



羊羹ぱん
キャラメルナッツ
¥200
(税別)



羊羹ツイート
¥200(税別)

Bakery

Recommend fine bakeries.

中村線・宿毛線沿線のおいしいパン屋さん。
まだまだあるけど、ここでは3軒をご紹介します!
(価格は2024年3月現在)

菱田ベーカリー

宿毛駅から車で10分

丸 ~いあんパンの上に、溶かした羊羹がうすくコーティングされた、どこか懐かしい感じがするけどよそで食べた覚えもないパン。…それが「羊羹ぱん」。生み出したのは宿毛の町外れにあるパン屋さん「菱田ベーカリー」。和菓子を作っていた際に余った羊羹でコーティングしてみたのがはじまりで、以来50年以上にわたるベストセラーになっている。かわいらしい色合いで、一見甘そう!と思うのだが、食べてみると意外と甘さ控えめで、ついつい何個でもいけてしまう。

菱田ベーカリーでは、記憶に残る味を目指して、昔ながらのレトパンを大事に売り続けている。いっぽう、「すきやきパン」や「いも栗きんとんパン」などの新しく懐かしいパンの開発にも果敢に挑戦している。

菱田ベーカリー

宿毛市和田340-1
☎0880-62-0278
オンラインショップでは、ようかんパン以外のパン各種も購入できます!
販売は中村駅売店や県内外の量販店にて。



▶土佐備長炭で焙煎した四万十珈琲 (サンリバー四万十他)



▶ゆず果汁と天日塩の風味が効いた宗田節の削り節を燻製にした至高のおまみ(めじかの里他)



▶サクサク香ばしい「きびなごロースト」とゴリゴリとした歯応えがたまらない「商品」うつぼよろし (道の駅大月他)



▶土佐清水が誇るおまみ「姫かつお」(めじかの里他)



▶養殖アジの名産地、大月町ならではのサク(道の駅大月)



▶長太郎貝もお持ち帰りオケー! (道の駅大月)



▶高知といえばカツオのたたき! 全国発送可能(なぶら土佐佐賀他)



▶大きすぎて冷凍庫にも入れられない! 苦勞のイカの干物(道の駅大月)



▶自然の甘みがたまらない黒砂糖(ピオスおおがた他)



▶サトウキビの甘みを楽しめる「ボカナッツ」(ピオスおおがた他)



▶くせになる燻製ミックスナッツ(サンリバー四万十他)



▶中村みやげの代表格「筏羊羹」(サンリバー四万十他)



▶黒糖のやさしい甘みがたまらない! かりんとまんじゅう(ピオスおおがた)



▶鮎の形もなか (サンリバー四万十他)

Souvenir

Let's enjoy store hopping and find your favorite.

中村線・宿毛線沿線のおみやげ、あつめてみました!!
各地のお店を巡って、お気に入りの一品をみつけてください!!

本ページの商品を購入した店舗リスト(カッコ内は最寄り駅)
道の駅なぶら土佐佐賀(土佐佐賀駅) / 道の駅ピオスおおがた(浮輪駅) /
物産館サンリバー四万十、土佐ろしお鉄道 中村駅売店(中村駅) / みはらのじまんや(平田駅) /
道の駅すくもサニーサイドパーク、道の駅大月(宿毛駅) / 道の駅めじかの里土佐清水(中村駅)
※店舗により取り扱っていない場合もありますので、予めご了承ください。

▶沖の島うまれの天日塩 (すくもサニーサイドパーク他)



- ⑤ 幡多地方で育った青唐辛子で作った「ハタペーニョ」(ピオスおおがた他)
- ⑥ きびなごを天日塩につけ込んで熟成させたフィレ(なぶら土佐佐賀他)
- ⑦ 酢味噌に辛子、葉ニンニクを加えた万能ソース「あめつのために」(すくもサニーサイドパーク他)

▲土佐清水の宗田節はさまざまな商品が発売中!(めじかの里他)

▶三原村はどぶろくの名産地。甘口の「このこ」、辛口の「あのに」続き、旨口の「みはらのこ」が登場!(サンリバー四万十他)



▶瓶詰めのかわいい緑茶(みはらのじまんや他)



▶濃厚! トマトジュース(みはらのじまんや他)



▶宿毛名産の直七のぼんず (すくもサニーサイドパーク他)



▶ごはんかければおいしい海鮮丼のできあがり! (なぶら土佐佐賀他)





ACCESS

土佐くろしお鉄道へのアクセス&おトクなきっぷ

2024年3月時点の情報時点の情報です。
 期間限定のおトクなきっぷもありますので、
 最新情報はJR 四国または土佐くろしお鉄道サイトでご確認ください。

中村・宿毛線の
 普通列車に
 土日祝日乗り放題！

土佐くろおでかけきっぷ

[対象区間] 中村線・宿毛線
 [利用可能日] 土日祝、G.W、お盆、年末年始
 [販売箇所] 窪川駅・中村駅・宿毛駅・安芸駅・車掌
 おとな—500円
 こども—300円

好きな列車で途中下車して食事や買い物を楽める、土佐くろしお鉄道中村・宿毛線の普通列車に土日祝日一日乗り降り自由のフリーきっぷ。アプリ《乗換案内》からパスを購入するだけで使えるモバイルチケットもどうぞ！

モバイルチケットの詳しい内容は
 こちらから！

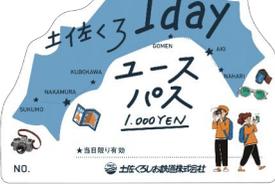


29歳以下の方向け！
 土日祝日乗り放題の
 全線まるごとフリーきっぷ！

土佐くろ1dayユースパス

[対象区間] 土佐くろしお鉄道全線
 [利用可能日] 土日祝のみ
 [販売箇所] 中村駅・宿毛駅・安芸駅
 [対象年齢] 中学生～29歳まで
 ※前日までに要購入。要年齢確認書類
 ひとり—1,000円

29歳以下の方なら土佐くろしお鉄道の全線特急列車を含む全列車に土日祝日一日乗り放題のおトクなきっぷです。JRの高知～窪川間の特急券を追加購入し、日帰り往復旅行などでご利用になることもできます。



土佐くろしお鉄道全線
 いつでもどなたでも使える
 3日間まるごとフリーきっぷ！

土佐くろまるごときっぷ

[対象区間] 土佐くろしお鉄道全線
 [販売箇所] 中村駅・宿毛駅・安芸駅
 [販売対象] JR四国の後免～窪川間のきっぷを同時購入またはすでにお持ちの方
 おとな—2,000円
 こども—1,000円
 高知県東部と西部を旅する方におすすめの、土佐くろしお鉄道の全線特急列車を含む全列車に3日間乗り放題のきっぷ。ご購入にはJR 四国の後免～窪川間で有効なきっぷが必要です。



駅からレンタカー

土佐清水市や大月町、三原村などへの移動はレンタカーも便利！
 トヨタレンタカー中村店は乗車券20%引き、特急料金10%引きの「R」レール&レンタカーきっぷにも対応。
 それぞれ営業時間は9時～18時まで。年末年始などは営業時間が変更になる場合もあります。
 トヨタレンタカー中村店(中村駅前) ☎0880-35-6200

ご予約は
 こちらから



土佐くろしお鉄道株式会社

<https://www.tosakuro.com>

高知県四万十市駅前町7-1 (中村駅) ☎0880-35-4961
 高知県安芸市東浜300-4 (安芸駅) ☎0887-34-8800

