



発行：綾町・綾町観光協会
TEL.0985-77-3464 FAX.0985-77-2094
<https://www.town.aya.miyazaki.jp>



綾の美味しいもの、
いただきます。

ゆったりと流れる時間に身を任せ

自然と溶け合って暮らす綾町の人びとにとって、
体に優しいオーガニックな野菜やお米は、つねに身近にあるもの。

そんな“アタリマエ”の土壌が、

ここならではの「おいしいもの」を生んでいます。

ふらり立ち寄ってもよし、目指して行くもよし。

足を運んだら、店名の上にあるチェックボックスに✓をつけて。

ぜんぶ味わう頃にはきっと、

“綾の味覚”のトリコになっていることでしょう。

食べたCheck! ☐

これがチェックボックス！



ふらりと 立ち寄りたい店

01 ~ 12

街歩きの合間、一息つきたい時。

ふと立ち寄ると気さくな店主が迎えてくれ、

肩肘張らずにお腹を満たせる。

そんな店が、いつか「行きつけ」と呼べる場所になるのかも。



01

食べたCheck! ☐

cafe&zakka nicol

看板メニューの「ご褒美フレンチトースト」。クレミアソフトクリームに漬け込んだトーストにさらにクレミアを付けて食べるという贅沢メニュー

綾町奥地に佇み、週末は女性客や家族連れで満席になるほどの人気カフェ。店内は、大きな窓から差し込む光とそこから見える緑、そして開放感あふれる吹き抜けが一体となって、洗練された空間に仕上がっている。空間作りへのこだわりはそれだけではなく、内装や家具のほとんどはオーナーの手作りというから驚き。オープンテラスはベットの同伴OK。他にも、地元の方が作ったハンドメイド雑貨の販売や、2階は似顔絵師タニカワみおさんのアトリエになっている。



心をわし掴みにされる
素敵空間で過ごすひととき

- 住 綾町入野598-7
- ☎ 0985-77-2622
- 営 11:00~17:00(L.O.16:00)
- 休 水曜
- 席 20席、テラス12席



オーナーの熊瀬川さん





カフェ好きによる、
カフェ好きのためのカフェ

旬の野菜を使った体に優しい9種のおかずプレート「立町御膳」



02

食べたCheck! □

立町カフェ

カフェが大好きな小西さんご夫婦が、ご主人の地元である綾町にも「大人がくつろげるカフェを」と、平成27年にオープン。日々の喧騒から切り離された落ち着いた空間で、おしゃべりと食事が楽しめる。カウンターのカラフルなモザイクタイルや間接照明など、内装の細かな部分まで自分たちで手掛けたというこだわりぶり。あれもこれも味わいたいという欲求を満たす「立町御膳」は同店の看板メニュー。



庭に面した窓からは、大きなヤマモモの木が見える

- 住 綾町南俣767-1
- ☎ 0985-77-3869
- 営 ランチ11:00～15:00(L.O.14:00)
カフェタイム13:30～15:00
※ランチは電話予約がおすすめ
- 休 木曜、金曜、土曜
- 席 20席

その他／小学生以下の子どもは入店不可

03

食べたCheck! □

風花

平成15年の開店当初から通う人もいう、地元で愛されてきたカフェ。小さな子どもからお年寄りまで気兼ねなく過ごせるよう、店内はゆったり広々とした造り。人気の「チキン南蛮」、「海老＆野菜南蛮」は、シンプルなタルタルソースがポイント。すべて店主・溝口美代子さんの手作りだ。「旬の味」を味わえるよう、素材を生かした調理に心を配っている。

デザートまで
ゆっくり味わって



店主・溝口さん



看板を見逃さないで!

- 住 綾町入野1481-1-2
- ☎ 0985-77-2248
- 営 11:30～15:00(L.O.14:15)
- 休 水曜、木曜
- 席 20席

優しい時間を求めて、ふと足が向く



「海老＆野菜の南蛮」のランチ。スープ、小鉢3種付き。ランチメニューは一日15食



蕎麦はもちろん、
野菜もね

欲張りなあなたも大満足の「トナニカセット」。オーダーメイドの器にも注目

食べたCheck! □

04 手打ち蕎麦 トナニカ



美容室だった建物を自らリフォーム



「蕎麦“と何か”おいしいものを」と、店名の由来を話してくれた伊東さん夫妻

店主・伊東隆宏さんが打つ蕎麦は長野県八ヶ岳産蕎麦粉を使った、のど越しの良い九割蕎麦。こだわりの辛口つゆでいただく蕎麦はまさに絶品。管理栄養士の妻・亜希子さんが作る数量限定のトナニカセットは主に綾町産の食材を使い、「見てうれしい、食べておいしい、季節を感じられる料理」。求める味に決して妥協しない、夫婦の料理に対する姿勢が伺える。

- 住 綾町入野1200
- ☎ 0985-78-5543
- 営 11:00～15:00 ※蕎麦がなくなり次第終了
- 休 月曜、火曜
- 席 18席

食べたCheck! □

05

サーレ・エ・ペペ

20代後半で脱サラし、東京で数十年修行した相馬清さん。綾の空気に惚れ込んだ妻・光枝さんの強い意思で、同町に平成13年に店を構えた。自家栽培した四季折々の野菜とハーブを使った飾らないシンプルなイタリア料理は、素材の味を存分に楽しめるとあって根強いファンをもつ。「ランチはもちろんだが、締めめのコーヒーとデザートまで味わって、ゆるりと長居して欲しい」と二人は朗らかに話す。

- 住 綾町北保2585-1
- ☎ 0985-77-1014
- 営 11:30～14:00(L.O.13:45)
- 17:00～21:00(予約のみ)
- 休 火曜、水曜
- 席 20席



野菜のおいしさ生きる
素朴なイタリアン



手作りのデザートは日替わり。この日は「日向夏のババロア」



「バスタランチ」メインのバスタは、旬の野菜を使った4種類から選ぶ

おの屋

祖母の代から続く金物店を、孫の小野真弘さんが平成25年にリニューアルオープン。自らを育てた綾の食材の素晴らしさを知って欲しいと、町内の農家から仕入れた食材や米を使った料理を手頃な価格で提供。試行錯誤の末、リピーターが続出するほどの味に仕上げた唐揚げや、コク深い脂が特徴の宮崎牛テールをたっぷり使った焼きカレーは、不動の人気メニューだ。

住 綾町南俣327-8

☎ 0985-77-1788

営 11:00~14:00

※ご飯がなくなり次第終了

※夜は完全予約制

休 月曜

席 20席

「綾の食の魅力は、一度食べた
ら分かります」と小野さん親子



これが
話題の唐揚げ



私のわんぱくな胃も、
ここなら満足



若い人でも気軽に立ち寄ってもらえるようなボリュームと価格にも気を配る



洋食屋出身の店主自慢「チーズとじゃがいもの重ね焼き」

07

食べたCheck! □

がすこん

「鶏もも焼き」「和牛のステーキ」など滋味あふれる肉料理や、元洋食料理人の店主が作るオリジナルのじゃがいも料理が同店定番のメニュー。肉は県産、野菜は『綾手作りはんものセンター』で仕入れるなど、地元の食材にこだわる。昼は食事処、夜は居酒屋として、あらゆるシーンで活用できる上、男女問わず満足いく味とボリュームで、地元の人のみならず県外から訪れた人の舌をも楽しませている。



炭火で豪快に焼き上げた「鶏もも焼き」は、ぜひビールとともに

今日はガッツリいきたい！
そんな時にはやっぱりココ

住 綾町南俣501-1

☎ 0985-77-3311

営 11:00~15:00(L.O.14:30)

17:00~22:00(L.O.21:00)

休 月曜 ※祝日の場合は営業

席 40席 ※別に50席の宴会場あり

That's Bock Ring

店に足を踏み入れてまず驚くのは、オーナーの郷田晃平さん自らが手掛けたという木造の内装。各テーブルごとに高低差をつけることで、どこか秘密基地のような独特のプライベート空間を生み出している。提供するランチメニューは綾の旬の野菜をふんだんに使った前菜に、パスタやカレーなど月ごとに変わるメインディッシュが選べるセット。センスが光る器にも注目して欲しい。

- ④ 綾町南俣498-1
 ☎ 0985-65-5103
 営業 11:00~18:00
 (ランチ~15:00)
 休 水曜
 席 50席

秘密基地に
踏み入れたような
ワクワク感

「綾のシンボル・照葉樹林に憧れる雑木林(ざつぼくりん)のように、未来を担う人たちが集まる場であって欲しい」と話す郷田さん



オープン当初から不動の人気。グリーンカレーがベースの黒ごまカレー

ベジミートピザ



時間を忘れて
しまいそうな
空間に
気持ちも
スローダウン

音楽仲間が集まり
ライブを行うことも

organic cafe
yawaraya

- ④ 綾町入野429-2
 ☎ 050-1408-3431
 営業 11:00~15:00
 ※夜は完全予約制
 休 月曜・火曜・水曜
 席 10席

県道26号線沿いにある、廃材を使った店構えが特徴的なお店。店を営むのは、にっこりとした笑顔が素敵な妻・ちくりんさんと現役ミュージシャンの顔を持つ店主・ムーさん。カジュアルな店内はどこか温もりを感じさせてくれる雰囲気、つつい長居してしまいそう。そんな同店で提供される料理は「からだにやさしい」がモットー。綾町で元気に育った彩り豊かな有機野菜をふんだんに使った料理を楽しめる。メインメニューはピザ、カレー、パスタ。テイクアウトもOK。



一番人気の
「スペシャルうどん」

お稲荷さんと
召し上がれ



たむらのおばちゃん、
また来たよ



温かに迎えてくれる田村さん

毎日来ても
いいのよ～



① 綾町南俣518
☎ 0985-77-0955
🕒 11:00～14:30
🏠 不定休
👤 19席

10

食べたCheck! □

うどん たむら

昭和61年に寿司屋として店を構え、平成18年からうどん屋に。いりこ、昆布、アジコで丁寧に汁をとった無添加のつゆは繊細な味わいで、「飽きが来ない」と評判。店を一人で切り盛りしている田村さんがおすすめするのは、卵、ワカメ、角天、牛肉、天玉がのった「スペシャルうどん」。出汁にそれぞれの旨味が溶け出して、一層奥深い味わいが満喫できる。

11

食べたCheck! □

いづもや

創業60数年、同町の飲食店の中では一番の老舗食堂。「綾の食材で手作りの料理」にこだわる店主・西村真由美さんのポリシーは、先々代から受け継がれてきたもの。綾牛、綾豚を使ったトンカツ、焼肉などをメインにすえた定食や、昔ながらのチャンポンや焼きそばは、素朴でどこか懐かしい味。店主のハツラツとした笑い声も、その味とともに常連の心を掴んで離さない魅力の一つに違いない。

① 綾町南俣513-4
☎ 0985-77-0029
🕒 11:30～14:30 (L.O.14:00)
🌙 ※夜(18:00～22:00)は完全予約制。宴会も対応。
詳細は問い合わせを
🏠 日曜
👤 25席



ヤッポー

店に入るとまず出迎えてくれるのは鹿の剥製。ギョッとするのもご愛嬌

さっぱりと食べられる野菜たっぷり「ちゃんぽん」は、同店人気の一品



そうそう、
この味。この笑顔。



食べたCheck! □

みそ膳

住 綾町北俣18-1

☎ 0985-77-1208

営 11:00~15:00、17:00~20:00
(土日11:00~20:00)

休 水曜

席 32席

「こってりみそ担々麺」
しめのご飯が付いてく
るのがうれしいこのスープのおいしさ、
あらがえない店前にある
リアカーが目印若干コワモテだが、「お客さんにはとにかく明るく」がモットーの
店主・丸毛さん

綾ごはんのこぼれ話 「あられ餅」

この日はひとりで、綾の町を訪れていた。

綾手づくりほんものセンターで野菜を買い込み、

さあ帰ろうと時計を見ると、ちょうどお昼時。

「せっかくだから何か食べて帰ろう」

ふとそう思い立ち、手っとり早く近場の店ののれんをくぐった。

* * * *

柔らかに茹で上がった麺をすすり、

やけどしそうになりながら黄金色のつゆをれんげで口に運ぶ。

夢中で空腹を満たすと、

気づけばあっという間に井は空になっていた。

——これは思いがけず、良い出会いだった。

上品な出汁の余韻とほどよい満腹感に浸りながら、

カウンター横で支払いを済ませようとした。

するとその時、店主が奥から顔を出し、こちらに何かを差し出した。

手の平にあるのは、あられ餅。

「これ、小さい子に配ってるんだけど、よかったら」

と言ってニッコリほほえむ店主の目元には、

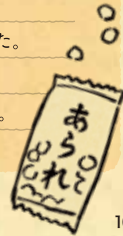
優しげなシワが刻まれていた。

“小さい子”という言葉に、なぜだかおのずと笑顔になっていた。

「ありがとう、ごちそうさまでした」

——きっと私はまた、この人が作ったごはんを食べるだろう。

※この話は、ライターの実体験を元に再構築したものです。



目指して行きたい店

01 ~ 11

舌も目も楽しませてくれる、ごちそうの数々。

喧騒から解き放たれた街はずれの静かな店。

贅沢なひとときに、忙しい日常で押しつぶされていた心が
ふんわりとほぐれていく…。



オーガニックな食材と調味料に徹底的にこだわった、見た目にも美しい「綾薬膳」

01

食べたCheck!

薬膳茶房

オーガニックごうだ



「オーガニックの先駆者」とも呼ばれる郷田さん

「一人ひとりの健康の悩みに即した対処法を“食”の面からも提案したい」との思いから、薬剤師であるオーナー・郷田美紀子さんが自身が営む薬局に“台所”を設けたのは昭和53年のこと。「食べ物は何よりの薬」をより多くの人に体感して欲しいと平成10年に同店を構えた。無添加・無農薬、気候風土に合った地の食材を選び抜き、「五味調和」の考え方に基づいて提供するたった一つのランチメニュー「綾薬膳」は、日本人の“食の原点”を思い出させてくれる。

住 綾町南俣303-4

☎ 0985-77-0045

営 12:00~15:00 ※売り切れ次第終了 ※夜は完全予約制

休 不定休

席 20席

精進料理のイメージが覆る、驚きの要素が満載



02

食べたCheck! □

美菜食膳 古嶋

子どもがうまれたことを期に「食の在り方」を見つめ直し、無農薬・有機栽培の野菜で作る「精進料理」に行き着いたという店主の古嶋靖洋さんと妻・さゆりさん。大豆で肉の食感を生み出した「チキン南蛮」など、趣向をこらした料理の数々は風味豊かで見た目も華やか。加えて夫妻が手掛けた美しい内装が、料理をゆっくりと楽しむのに最適の空間を演出している。

- ④ 綾町北俣2363
- ☎ 0985-77-0925
- 🕒 11:00~14:00 ※要予約
※夜(18:00~21:00)は金曜・土曜のみ営業
- 🌿 木曜、第4日曜
- 🍽 20席

精進料理が
こんなに
おいしかったなんて！



廃材を利用した梁や藁を練り込んだ土壁がどこかノスタルジーを誘う

食べたCheck! □

Cafe 山猫

- ④ 綾町北俣470-1
- ☎ 0985-34-9676
- 🕒 11:00~16:00 (L.O.15:00)
※電話予約がおすすめ
※夜は完全予約制。
詳細は問い合わせを
- 🌿 火曜、水曜、木曜
- 🍽 20席

03

オーナーの浅見智子さんが生産者から直接仕入れた農薬・化学肥料を使わない米や雑穀、旬の野菜で作る「自然により近い」ヴィーガン料理が味わえる店。「体が喜ぶ」素材選びや味付けはもちろんのこと、楽しく食事が進むよう鮮やかな盛り付けや空間などにも気を配っており、その人気は同店を目指して全国から人が訪れるほど。客層も老若男女問わず幅広く、気軽にオーガニックを楽しめる店だ。



「パワーランチ」
この日は無農薬のイチゴを使ったサラダにもち麦ご飯、里芋とそばの実のコロッケなど

心もお腹も満足する
ヴィーガン料理



「綾の生活は感動であふれてる」と移住者でもある浅見さん



綾町役場から7分で、
本格パスタ

04

卵入り幅広パスタと、オーガニックトマトと綾豚肉を煮込んだトマトソース「タッリャツェレ」綾豚ミートソース」

食べたCheck! □

クッチーナ・リナルド

イタリア・フィレンツェ出身のリナルドさんと夫婦二人三脚で店を切り盛りするさとみさん。二人が作る料理は、関東からもその味を求めてやってくる人がいるほどの本格派。パスタ、チーズは手作り、有機野菜や自然農法の小麦を使い、完全無添加で安心の“イタリアの家庭料理”を味わえる。さとみさんの父が営む染め物工房だったという情緒あふれる内装も見どころの一つ。



手作りのレバーや野菜のペースト、ジャムなども販売



- 住 綾町北俣4541-2
- ☎ 0985-77-1284
- 営業 11:00～15:00(L.O.14:00)
- ※要予約
- 休 火曜、水曜、日曜
- 席 20席



食べたCheck! □

ラ・ルーナ ルーチェ

この山道の先は、
私だけのメルヘン

05



思わず写真に収めたくなる内装

オーナーの上村和良さんと由美さんが築100年の古民家をセルフリフォームした店舗は、木々に囲まれ、日頃の喧騒とはまるで無縁の“隠れ家”。絵本の中から飛び出したような光あふれる温かな空間で、オープン以来、訪れる人に心安らぐ時間を提供している。店名の由来は、“月と光”を意味するイタリア語。夜空に浮かぶ月のように、穏やかに人の心を癒やしてくれるカフェだ。

- 住 綾町南俣5176-130
- ☎ 0985-77-3404
- 営業 11:00～15:00(L.O.14:00)
- 休 火曜、水曜
- 席 30席



オーナーイチ押しメニュー、ピザの包み焼き(カルツォーネ)は、店名をイメージした三日月形

06

食べたCheck! ☐

旬・Dish 圖

和食料理人の父と同じく、料理の道に進み洋食料理人となったオーナー・柴田まどかさん。父娘が同じ厨房に立ち、和と洋の知を集結させて生み出すランチは、定番人気のチキン南蛮や唐揚げのほかは、月ごとに旬を取り入れたメニューに変わる。「綾の土地から命を頂く」をコンセプトに、野菜ソムリエのまどかさんが手掛ける料理は、そのどれもが野菜の魅力が存分に味わえる一皿となっている。

住 綾町入野3983-1

☎ 0985-77-2148

営 11:30～15:00

※夜(18:00～21:00)は完全予約制

休 火曜、水曜

席 44席

親子3人で営む
お店。お母さん
が優しくもて
なしてくれる



地どれ野菜がどっさり食べられるランチメニュー。数種のメインから一品選べる



父娘が腕に
よりをかけたランチ



肉に、魚に。山間で味わうパワー飯

一日10食限定、前日までの予約
で提供する「プレミアムランチ」



07

食べたCheck! ☐

遊 季

住 綾町入野1594-5

☎ 0985-77-1617

営 11:00～14:00、18:00～22:00

※夜は完全予約制

休 不定休

席 25席



県道358号線沿い、ひときわ目立つ
黒い外観が目印



宮崎市内で20数年間和食料理人として歩んだ店主が、同町で心機一転、平成27年に新しい店を構えた。日南からその日のうちに届く魚介をはじめ、鮮度と質にとことんこだわった食材で作るランチに定評がある。「安心して人を連れて来れる店に」という店主の願い通り、口コミや紹介で訪れる人が後を絶たない人気店だ。緑に囲まれた閑静な場所で、時間を忘れて食事が楽しめる。



タレをまとった
ウナギの照りが
食欲をそそる

老舗の味を
堪能できる
町のうなぎ屋さん



長年継ぎ足しのタレを付け
て焼き上げる

食べたCheck! □

08

うなぎ一力 綾

宮崎市内にある、昭和から続くうなぎ料理の老舗店「一力うなぎ」で修行を積んだご主人が創業したのは平成9年のこと。「美味しいうなぎを生まれ育った綾町で提供したい」という開業時の想いは今も変わらず、串に刺さず、一枚ずつ丹念に焼き上げられた身はふっくら、満足感のある食べごたえ。うなぎと一緒にかきこみたい白米と付け合せのご汁の具となる大豆には、町内産を使うというこだわりに地元への愛情を垣間見ることができる。



⑤ 綾町南俣648-4
☎ 0985-77-3677
🕒 10:30~21:30
🏠 不定休
👥 35席

09

食べたCheck! □

そば処まる 本店

「いとをかし」そんな言葉が似つかわしい店構えの同店。実はこの建物、かつて前田藩に仕えた庄屋の建物を当時のままに移築したんだとか。蕎麦粉の香りを楽しんでもらおうと、つなぎを一切使わない十割蕎麦も店主のこだわり。香りとコシのある食感にお客さんからの評判も上々。それものはず、蕎麦粉には厳選した北海道産の石臼挽きの蕎麦粉を使用し、毎朝手打ちで製麺作業を行う。一番人気は、「天ぶら御膳」。選び抜かれた野菜のおいしさにも注目だ。

⑤ 綾町南俣689
☎ 0985-77-2551
🕒 11:00~15:00(L.O.14:30)
🏠 火曜
👥 40席



大きな梁や漆喰の壁が落ち着いた
雰囲気を出す



風格漂う古民家でいただく
手打ちそば

人気メニューの天ぶら御膳

10 食べたCheck! □

あゆの山水

もともと養殖業を営んでいた創業者・猿渡正典さんの妻・彰子さん手作りの鮎料理が好評を得たことが開店のきっかけ。「日本の名水百選」にも選ばれる綾の清流を取り込み、自然に近い環境で養殖した鮎を、注文を受けてからさばいて抜群の鮮度で提供する。オンシーズンである5月の連休頃から11月いっぱいまでは、“活鮎”を味わうことができるので、ぜひこの時期にも足を運んで欲しい。



自社製の「姿煮」「昆布巻」などを購入することも。手土産に人気

住 綾町北俣1768-1
☎ 0985-77-1626
営 11:00~18:00
※18時以降要予約
休 水曜
席 50席

同店看板メニュー「鮎定食」では、活鮎の塩焼き、鮎のせごしを提供している(オフシーズンには冷凍鮎と鯉のあらいなどに変更)



「養殖」と侮るなかれ
綾のあゆ



おそらく多くの人が初めて目にするであろう、小舟で料理が流れてくるユーモラスな光景

水流によって、
綾の味覚がやってくる



新鮮な鶏ももを食べる直前に網で焼いていただく

11 食べたCheck! □

郷土料理 綾の里

夏は炭火で焼いた新鮮な鮎。冬は照葉樹林が育んだ天然イノシシを3日間骨ごと炊いた猪鍋や鹿しゃぶ。一年を通して人気の高い、七輪で焼き上げる地鶏定食。四季折々の“綾の味”が丸ごと味わえる同店は、レジャーで町を訪れた家族連れやジビエを求めてやってくる常連客でにぎわう。窓辺から覗く豊かな緑や清流が奏でるせせらぎが、ここでの食事を一層特別なものにしてくれる。



住 綾町南俣5690
☎ 0985-77-1470
営 11:00~16:00(L.O.15:00)
休 木曜
席 100席

Let's go! 綾町 map

歩いてすぐのところ、
車でちょっと山道を走ったところ…
小さいようで実は広い綾町、
色んなところにお店がある。
さあ、今日は何食べる？



中心地拡大図