

この町がもっと好きになる!

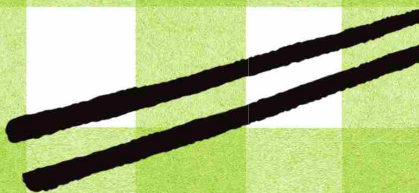
綾の ごはん手帖

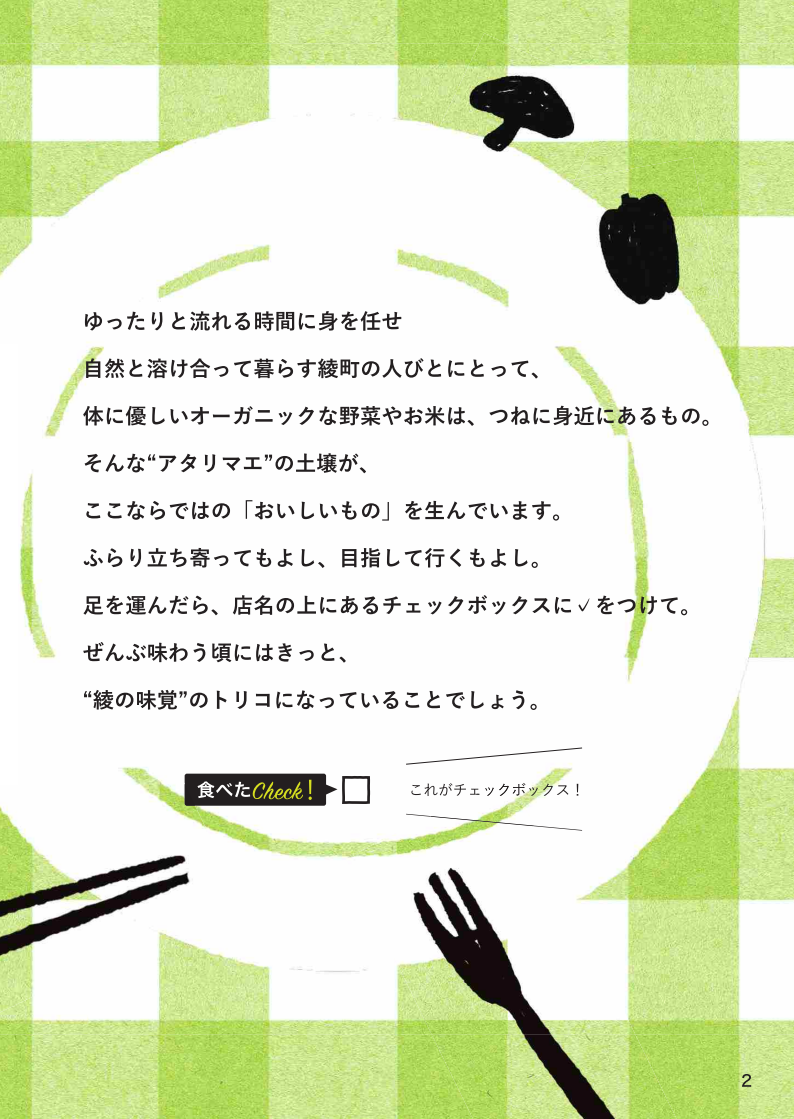
I'm hungry!





糸菱のおいしいもの、
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 ~ 10

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。



食べたCheck!



01 cafe&zakka nicol

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手作りというから驚き。オープンテラスはペットの同伴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。

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



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 平日11:00~16:00、土日11:00~17:00
- 休 不定休
- 席 20席、テラス6席



オーナー兼似顔絵師の
タニカワさん



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 月曜、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! □

インディゴバーガー

令和3年、役場横にオープンしたハンバーガー屋さん。定番人気は、オリジナルトマトソースの「ベシックバーガー」。ボリューム満点なのにペロリと食べられる秘密は、素材感たっぷりのソース、町内産の新鮮野菜、さらに“つなぎ”を一切使わないジューシーな牛肉パテ！同店は観光案内所でもあるので、気になることがあれば店員さんに尋ねてみて。



いちごや小松菜など、新鮮素材のスムージーも

気軽に声を掛けてくださいネ！



元気いっぱいの店員さんがお出迎え

住 綾町南俣515(綾手づくりほんものセンター敷地内)

☎ 0985-69-2645

営 平日 10:00~15:00(L.O.14:30)

土日祝 10:00~17:00(L.O.16:30)

休 月曜(祝日の場合は翌日)

席 8席(テラス席のみ)

町の“まんなか”

人が集まるバーガーショップ



もっちり食感のパンズからあふれる大ぶりの具材がわんぱく心をくすぐる「ワカモレバーガー」



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蓼科産蕎麦粉を使った、のど越しの良い丸割蕎麦。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 11:00～14:00 ※蕎麦がなくなり次第終了
- 休 日曜、月曜
- 席 18席

とんかつ多古良

ポリフェノールをたっぷり含むぶどうの皮や種を食べ、自然の恵みを受けて育った綾町自慢のブランド豚「綾ぶどう豚」を提供するとんかつ専門店。店名の「多古良（羅）」は、綾照葉樹林の奥深く、かつて“森の守り人”と呼ばれた人々が住んでいた村の名前に由来しており、「綾の聖地」とも言うべきこの村のように、みんなに愛されるお店に育ってほしい」という店主の想いが込められている。

住 綾町南俣501-1
☎ 0985-69-5123
営 11:00～15:00(L.O.14:30)
休 火曜
席 40席



「綾町の自然が生んだ美味しさを、どうぞじっくりご堪能ください」

柔らかくジューシーな肉質と、さっぱりとした脂の爽やかな後味がたまらない



噛むほどに、
あふれ出す幸せ

06 食べたCheck! □

旬 Dish 圓

綾北川近くの古民家で10年以上愛されてきた同名のカフェが、より気軽に利用できる立地とメニューでリニューアル。チキン南蛮や煮込みハンバーグなどをメインに据えた「ワンプレートランチ」と「サイコロステーキランチ」は食べ応え十分！ 野菜ソムリエの資格を持つオーナーシェフ・柴田さんが目利きした町内産の新鮮野菜をふんだんに使用しているため、野菜好きも大満足間違いなし。

- 住 綾町南俣518-8
- ☎ 090-6336-6225
- 営 11:00～15:00(L.O.14:00)
- 休 水曜、他不定休
- 席 14席

前店舗から引き継いだ木の看板が、愛されてきた同店の歴史を物語る



「ワンプレートランチ」は副菜も豊富で、味と彩りのバリエーションが楽しめる



肉の旨みがしっかり感じられる国産牛のサイコロステーキは同店の人気メニュー



よくばりなお腹を満たす
まるで大人の“お子様ランチ”



可憐な見た目に、
うれしい裏切り

フォトジェニックな
「中華そば」。雑味のな
い濃厚なスープの旨味
と香りが堪能できる

食べたCheck! ☐

07

RAMEN LOVE and PEACE

住 綾町南俣648-6
☎ 070-5652-4193

営 11:30～14:30
18:00～20:00

※夜は水曜、木曜、金曜、土曜のみの営業

休 月曜、火曜

席 16席

その他/季節限定麺の情報などは
インスタグラム(ramen_loveandpeace)
に掲載。

京都で開業したラーメン店が「ミシュランガイド京都」5年連続掲載を果たしたという華々しい経歴を持つ店主・谷田さん。多忙な毎日のリセットしようと出発した全国津々浦々の旅で出会った綾町に心を掴まれ、新たなスタートを切った。煮干し出汁の中華そばを中心に、綾の湧き水や有機野菜を活かしたメニューが並ぶ。夜限定の家系ラーメンインスパイア麺（その名も「YEAH系RAMEN」）や季節限定麺も。

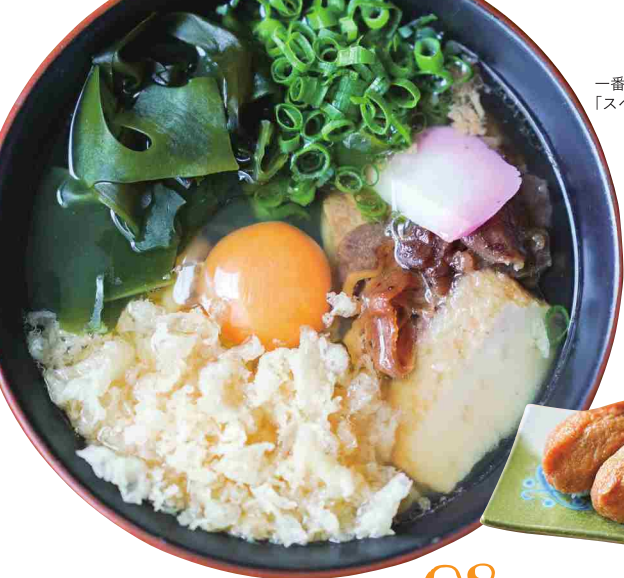


寿司屋だった空き店舗を
自力でリノベーションした



コク深いのにくど
くない、新感覚の
「まぜそば」





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～

08

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。

- 住 綾町南俣518
- ☎ 0985-77-0955
- 営 11:00～14:30
- 休 不定休
- 席 19席





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。「綾の食材で手作りした料理」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。

- 住 綾町南俣513-4
- ☎ 0985-77-0029
- 営 11:30~14:30(L.O.14:00)
- 休 日曜、他不定休
- 席 25席



そうそう、
この味。この笑顔。



ヤッホー

店に入るとまず出迎えてくれるのは鹿の剥製。ギョッとするのも可愛嬌

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

食べたCheck! ☐

みそ膳

- 住 綾町北俣18-1
 ☎ 0985-77-1208
 営 11:00～15:00(L.O.14:45)
 17:00～20:00(L.O.19:45)
 休 火曜、月曜不定休
 席 32席

豚骨と鶏ガラで出汁をとったスープに、全国各地の味噌を合わせてつくる味噌ラーメン専門店。メニューの中でも一番人気は「こってりみそ担々麺」。味噌の風味豊かな旨味とピリ辛の豚ミンチ、チャーシューが織りなすコク深い味わいがファンを魅了している。こだわりは濃厚ながら脂っぽくない「飲み干せるスープ」。家族連れでも気軽に訪れることのできる店だ。



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。

柔らかく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。



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…。





「カラダの中からキレイになる」って
こういうことかも

01

食べたCheck! ☐

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」

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～材料がなくなり次第終了
※2日前までの完全予約制

休 不定休

席 20席

いっぱい食べて
ゆっくりしゃべって
あぁ、なんて幸せ



ランチは週替り2種、定番3種の定食メニューがある。一番人気はチキン南蛮！

食べたCheck! ☐

02 まんぷく居酒屋 あやん娘

「いつか小さなお店をやりたい」「居酒屋を開きたい」。母娘の夢が合わさって実現した同店。母・由加里さんの明るく温かい接客と、娘・優紀さんが腕によりをかけた料理で迎える。長年暮らした住居を改装した和室の店内はまるで自宅のような居心地の良さで、足を崩してつつい長居してしまう。「おじゃましました」と言って帰っていくお客さんもいるそう。その名の通り、心も体も「まんぷく」になれる店だ。



夜は居酒屋メニューをリーズナブルに提供。



身長を記録した柱など、家族の思い出が随所に残された店内は温かい気持ちに包まれる。



- 住 綾町大字南俣283-2
- ☎ 0985-77-3514
- 営 12:00~14:00 (L.O.13:30)
18:00~22:30 (L.O.21:45)
- 休 木曜
※ランチは木曜、金曜、土曜休み
- 席 30席

食べたCheck! □

カフェ山猫

住 綾町北俣470-1
☎ 070-5481-3074
営 電話にて問い合わせを
休 不定休
席 18席

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。

03



「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



月替わりの「発酵ランチ」には、安心・安全、無添加に
こだわった10種以上の副菜が並ぶ

食べたCheck! ☐

ぽぽにこ 04

ひと口、またひと口。
箸が進む、元気が満ちる

ご主人・義久さんが綾町で有機農業を始めたのを機に、夫婦で営むオーガニックカフェをオープン。「身体の中から元気に」をコンセプトに、素材から味付けまでこだわりが詰まったランチが楽しめる。町内産の有機・無農薬野菜が主役の彩り豊かなおかずが魅力で、自家製の発酵調味料が味付けのポイント。店名には、「心がぽかぽか、ニコニコ笑顔になる食事」という意味が込められている。



- 住 綾町南俣2109-1
- ☎ 080-9650-5439
- 営 11:30～14:30(完全予約制)
- 休 火曜、水曜、木曜、他不定休
- 席 12席



店を営む古川さん夫婦「時間を気にせず、ゆっくり食事を楽しんでくださいね」



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

食べたCheck! ☐

ラ・ルーナ ルーチェ

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 11:00~15:00 (L.O.14:00)

18:00~21:00 (夜は前日までの完全予約制)

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

蔵元 綾 酒泉の杜

綾町の清らかな水で仕込む本格焼酎で知られる蔵元『雲海酒造』直営の観光施設。酒造り見学（要予約）等が楽しめる直営ならではの施設に隣接するのは、地元食材を使用したメニューが人気の『レストラン 綾グルメ』と、こだわりのうなぎが味わえる『うなぎ処 照葉』。お酒を楽しむ人も、綾の味覚に舌鼓を打ちたい人も、どちらも満足できるスポット。

- 住 綾町南俣1800-19
- ☎ 0985-77-2222
- 営 10:30～15:00
- 休 月曜、火曜（祝日の場合は翌日）、年末年始
※繁忙期は不定休あり。詳しくはHPへ
- 席 『レストラン 綾ぐるめ』約110席
『うなぎ処 照葉』約20席



お酒や地元特産品が並ぶ、併設の売店『杜の酒蔵』



脂ののったうなぎを秘伝のタレで香ばしく焼き上げる『うなぎ処 照葉』

まんぷく、ほろよい、
ぜいたく時間



『レストラン 綾グルメ』では、和洋食の幅広いメニューと共にこだわりのお酒も提供

肉に、魚に。山間で味わうパワー飯

彩り鮮やか、目にもおいしい
ランチプレート



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 20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



住 綾町南俣648-4
☎ 0985-77-3677
営 10:30～21:30
休 不定休
席 26席

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には町内産を使うというこだわりにも、地元への愛情を垣間見ることができる。

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。それもそのはず、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、「天ぷら御膳」。選び抜かれた野菜のおいしさにも注目だ。

住 綾町南俣689
 ☎ 0985-77-2551
 営 11:00～15:00(L.O.14:30)
 休 月曜
 席 40席



大きな梁や漆喰の壁が落ち着いた雰囲気を出す



人気メニューの天ぷら御膳

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。

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)



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 11:00~17:00

※17時以降は完全予約制

休 水曜・年末年始

席 50席



「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～材料がなくなり次第終了
- 休 月曜、木曜、土曜
- 席 100席

日本最古の山城

再現された



おながが満

綾のココ、

01



綾城

今をさかのぼること約680年前の山城として、日本城郭協会の時代考証に基づいて再現されたもの。すべて木造で、城館内は資料館になっており、町の歴史を振り返るとともに、中世に生きた武士の姿をしのぶことができる。

- 住 綾町北俣1012-1
- ☎ 0985-77-1223
- 営 9:00～17:00
(4月～9月は17:30まで)
- 休 木曜
- 料 小中学生350円、高校生以上500円

02

大パノラマが楽しめる

歩道吊り橋

てるはおおつりはし

綾の照葉大吊橋

長さ250m、幅1.2mの緑の森へ伸びる吊り橋で、眼下を流れる綾南川からの高さは142m。宙を歩くようなスリルの中、視界いっぱいの緑と大空のパノラマが楽しめる。

- 住 綾町南俣5691-1
- ☎ 0985-77-2055
- 営 8:30～17:00
(4～9月は18:00まで)
- 休 年中無休
- 料 小中学生350円、高校生以上500円



たされたら...

寄ってみて!

子どもから大人まで

気軽に馬と触れ合える

綾馬事公苑

昔から競走馬を飼育してきた綾町にある県内有数の乗馬クラブ。小さなポニーに触れ合いたい子どもから、優雅に乗りこなしたい上級者まで、誰でも気軽に人馬一体となる楽しさが味わえる。全天候型の屋内馬場やクラブハウスも完備。

住 綾町北俣2687 ☎ 0985-77-0964

営 9:00~17:30(受付16:00まで)

休 月曜、年末年始 料 無料



03

苑内には直径28mの花時計があり、四季折々の花々が目を楽しませてくれる

果物がズラリ!

“本物”の美味しい野菜や



綾手づくり ほんものセンター

04

町の中心部にあり、町内の農家から毎朝出荷される新鮮な野菜や果物、自然食品や加工食品が並べられ、地元の主婦や観光客、町外からの買い物客でにぎわう。ぜひ綾町自慢の農産物を買って帰って、自宅でもその美味しさを味わってみて!

住 綾町南俣515 ☎ 0985-77-0777

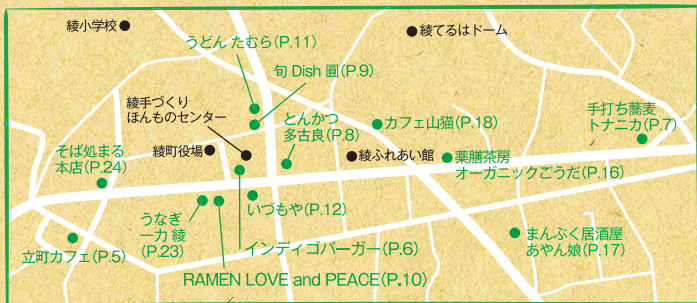
営 8:30~17:30(4~9月は18:00まで)

休 年始

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





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

令和7年3月発行