

1 レストラン&カフェ ポヌール 昼 夜

友人と、とびきりの料理とスイーツを楽しむ
大切な人のお食事に、日々の自分へのご褒美に、とびきりの料理とスイーツを提供します。
うるめのパニャカウダーソースに、地元の旬野菜を結めた逸品です。



●一本釣りうるめいわしのパニャカウダー ※ランチとディナーのコースメニューに入っています。

レストラン&カフェ ポヌール 土佐市本店
TEL088-852-4393
土佐市高岡町730-1(グランディール内) 有り
ランチ 11:30~Lo14:00
カフェ 14:00~17:00
ディナー17:00~Lo20:00
定休日/火曜日(火曜日は祝日は翌日休業日)



2 時空 (foo) 夜のみ

落ち着いた雰囲気の隠れ家
古民家を再生したオシャレな和風BARのようなお店で仕事帰りのあなたを癒します。
一押し「うるめたたき丼」はサラダ感覚の丼ぶりでお酒の締めにも大人気です。



●一本釣りうるめたたき丼 780円(税込) ●一本釣りうるめ刺身580円(税込)
●一本釣りうるめのみまぐれサラダ700円(税込) ※たたき丼、刺身は
おせんべい付き

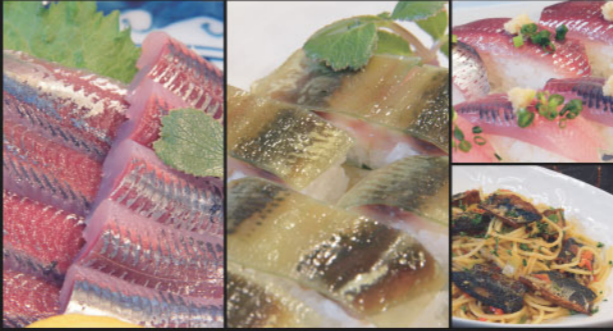


時空 foo
TEL088-852-7686
土佐市高岡町甲2036 有り
営業時間/17:30~0:00 Lo23:30
定休日/水曜日



3 がしら亭 夜のみ

昔ながらの町屋風の内装
太い柱に囲まれながら黒と朱色を基調とした趣きある内装。
一昔前にタイムスリップしたかのような場所で一押し「押し寿司」と「パスタ」をご賞味あれ!



●一本釣りうるめ押し寿司 570円(税込) ●一本釣りうるめにぎり寿司 900円(税込)
●一本釣りうるめ刺身900円(税込) ●一本釣りうるめパスタ670円(税込)



がしら亭
TEL088-852-1221
土佐市高岡町甲2010
営業時間/17:00~23:00
定休日/木曜日



4 割烹玉杯 昼 夜

板前と会話を交わしながら食事を楽しむ
寿司屋のような大きなカウンターが特徴のお店。一人でも入りやすく板前がカウンター越しで料理を手際よく仕上げます。人気の「棒寿司」と「蒸付け」で一杯いかが?



●一本釣りうるめ棒寿司 810円(税込) ●一本釣りうるめ刺身 702円(税込)
●一本釣りうるめ蒸付け 432円(税込) ●一本釣りうるめ酢物 702円(税込)



割烹玉杯
TEL088-852-0330
土佐市高岡町乙38
回4台分
営業時間/11:30~13:00
16:00~22:00
定休日/月曜日



5 MORGENROTモルゲンロート 昼 夜

女性に人気のイタリア創作料理
自然素材の温もりに囲まれながらいただくイタリアと地元食材を融合させた料理は女性に大人気。
うるめいわしとオリーブオイルの香りが絡み合ったパスタをどうぞ。



●宇佐どれ一本釣りうるめいわしと季節野菜のシチリア風 1,380円(税込)
(サラダドリンク付)



MORGENROTモルゲンロート
TEL088-854-1511
土佐市蓮池462-4 有り
営業時間/11:00~16:00 Lo15:00
夜 コース料理のみ(前日までの予約のみ)
定休日/火曜日



6 魚菜 縮月 昼 夜

魚屋に併設された飲食店。店内は広めでゆったり
広い店内で友人や家族とゆっくり過ごしながら新鮮な魚料理が味わえる為、
幅広い年代から支持されている人気店。自家製タレに漬けたこんだ丼ぶりは一押し!



●一本釣りうるめ南蛮定食 1,010円(税込) ●一本釣りうるめ丼 910円(税込)
※ともに昼のみの提供(ドリンク・デザートはセットメニューもあり)



魚菜 縮月
TEL088-852-1777
土佐市蓮池2185-1 有り
営業時間/11:00~15:00 Lo14:30
夜 3,000円(税込)~のコース料理のみ
(前日までの予約のみ)
定休日/無し



7 割烹なかうち 夜のみ

ごだわり店主がつくりだす上品な味わい
こじんまりとした落ち着いた雰囲気の割烹料理屋。京都で修業した上品な味わいを
土佐料理に活かし、様々なバリエーションが楽しめる御膳をつくりあげました。



●一本釣りうるめ御膳 1,500円(税込)



割烹なかうち
TEL088-856-3772
土佐市宇佐町宇佐2141-1 有り
営業時間/17:00~22:00
定休日/月曜日(不定休日あり)



8 帆竿 昼 夜

地元で30年以上頑張っている食堂
地元の人たちが足しげく通うお店。漁師ならではの味わいは、地元民も納得。
大将一番のごだわりは旬なものを旬な状態で!



●一本釣りうるめ丼 650円(税込) ●一本釣りうるめ刺身 650円(税込)
●一本釣りうるめ天丼 650円(税込) ※刺身は単品の為、ご飯、お汁は別料金です。



帆竿
TEL088-856-0847
土佐市宇佐町宇佐2747-1 有り
営業時間/11:30~14:00 Lo13:30
17:30~21:00 Lo20:30
定休日/金曜日



9 宇佐もんや 昼 夜

直営の一本釣りうるめいわし専門店
県外からの観光客や有名人も多く来店する人気の専門店。うるめいわしの美味しさを
余すことなく伝える為に作り出されたこの定食は人気No1メニューです。



●宇佐もんや定食 1,200円(税込)



宇佐もんや
TEL088-856-0019
土佐市宇佐町宇佐1757
営業時間/昼の部11:00~15:00
夜の部17:00~21:00 Lo20:30
定休日/定休日水曜、第2・第4木曜



10 土佐龍温泉 三陽荘 昼 夜

日帰り温泉とのセット割引も人気です
宇佐湾を眺めながら美味しい料理を堪能。日帰り温泉とのセット割引もお得です。
「姿寿司」とうるめの出し汁が効いた「つみれ鍋」は一押し!



●一本釣りうるめづくし定食 1,200円(税込)



土佐龍温泉 三陽荘
TEL088-856-0001
土佐市宇佐町電504-1 有り
営業時間/昼の部11:00~15:00 Lo14:00
夜の部17:00~20:30 Lo19:30
定休日/なし
(予約で満席の場合は臨時休業になる場合があります)



11 手作り洋食屋さん 酔竜 昼のみ

海を眺めながら本格的な洋食料理を楽しむ
宇佐湾を眺めながら洋食料理を堪能。自家菜園のサラダバーも一押し!
地中海風の香草/パン粉をまとったうるめにトマトソースを絡めた逸品です。



●一本釣りうるめ香草パン粉焼ランチ 1,000円(税込)
※サラダバー、ドリンク付 ライスも可



手作り洋食屋さん 酔竜
TEL088-856-2239
土佐市宇佐町514 有り
営業時間/平日11:00~17:00 Lo16:00
土日祝11:00~18:00 Lo17:00
定休日/水曜日
(予約で満席の場合は臨時休業になる場合があります)



高岡・蓮池 GUIDE

1 ヤマダ マルイ
2 土佐市役所
3 土佐市立図書館
4 リンパ
5 スーパー ドラッグストア マルナ コスモ
6 至須崎市
7 ローソン
8 ガーランド スタンド
9 ショッピングセンター
10 至須崎市
11 至須崎市

宇佐 GUIDE

1 ヤマダ マルイ
2 土佐市役所
3 土佐市立図書館
4 リンパ
5 スーパー ドラッグストア マルナ コスモ
6 至須崎市
7 ローソン
8 ガーランド スタンド
9 ショッピングセンター
10 至須崎市
11 至須崎市

お願い
土曜日は、魚市場が休みの為、水揚げがありません。また、当日のうるめの獲れ具合により、料理内容が変わる場合がございます。各店舗に、事前にお問い合わせ下さいませようお願いします。

※このうるめMAPに掲載された情報は、平成28年3月31日現在のものです。予告なく内容を変更する場合がありますのでご了承ください。