

あそ 世界農業遺産 グルメ41



Aso Gourmet

今すぐ
食べたい

これからも
ずっと

直売所情報付き 阿蘇エリアMAP

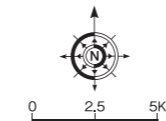
[南小国町] きよらカアサ

野菜にお米に地酒も充実
レンタサイクルサービスも。
☎0967-42-1213 阿蘇本
県阿蘇郡南小国町赤馬場
1789-1 営9時~18時
休水 印30台



[阿蘇市] 道の駅阿蘇

阿蘇食材と共に2大牧場の
新鮮ミルクソフトも味比べ。
☎0967-35-5088
阿蘇本県阿蘇市黒川1440-1
営9時~18時 休なし
印164台



[西原村] 依山交流館 萌の里

8月~5月は甘く栄養満点の
西原かんしょが大量に登場。
☎096-292-2211 阿蘇本県
阿蘇郡西原村小森2115-3
営9時~17時 休不定休
印200台



[南阿蘇村] 道の駅あそ望の郷くぎの

パークゴルフ場やそば道場、
あか牛の自動販売機もあり。
☎0967-67-3010 阿蘇本県
阿蘇郡南阿蘇村久石2807
営9時~17時 休不定休
印250台



[高森町] 奥阿蘇物産館

高森町産の新鮮野菜のほか
手作りハム・ソーセージも。
☎0967-64-0134 阿蘇本県
阿蘇郡高森町草部1170-2
営9時~17時 休年末年始
(12/29~1/3) 印30台



[小国町] 道の駅小国ゆうステーション

小国ジャージー牛乳製品や
小国杉グッズなどが満載。
☎0967-46-4111 阿蘇本県阿
蘇郡小国町宮原1754-17 営8時
30分~17時(季節により変動あ
り。要問合せ) 休なし 印45台



[産山村] うぶやま牧場

希少なブラウンスイス牛の
濃厚ミルクや加工品が人気。
☎0967-25-2029 阿蘇本県
阿蘇郡産山村山鹿2100-3
営9時~17時 休冬期不定休
あり 印250台



Googleマップは
こちらから



阿蘇世界農業遺産 グルメスポット

18 19 のマップはP5参照

- 1 ヒバリグリル
- 2 古民家レストラン 阿蘇はなびし
- 3 農家レストラン 田子山
- 4 よかよか亭あか牛館 宮地店
- 5 いまじん食堂
- 6 梅くら
- 7 よかよか亭 坂梨本店
- 8 茶菓房 林檎の樹
- 9 そば街道 吾亦紅
- 10 風のもり
- 11 瀬の本農場 八菜家
- 12 四季の里 比良
- 13 Restrant&Cafe わろく屋
- 14 縁屋
- 15 Asoful kitchen
- 16 おぐに天然色ほこすぎ(あるくカフェ)
- 17 ごはん処 北里バラ(木魂館)
- 18 antica locanda MIYAMOTO
- 19 あか牛専門店 山の里2号店
- 20 農家レストラン 山の里
- 21 焼きアーモンドカフェ DABERIBA
- 22 阿蘇山水亭
- 23 焼肉 正
- 24 うぶやま牧場
- 25 とくまる食堂
- 26 高森田楽村
- 27 あか牛料理専門店 やま康
- 28 山見茶屋 高森本店
- 29 高森田楽の里
- 30 グリルド・加藤
- 31 くまもと和ぎゅうまつおか
- 32 山田牧場 ミルクの里
- 33 マザーズキッチン(阿蘇ミルク牧場)
- 34 AmeYa café
- 35 羊革命
- 36 310食堂
- 37 bistro Garden(boketto)
- 38 イロナキカゼ
- 39 手打ちそば 南阿蘇 久木野庵
- 40 阿蘇あか牛ステーキ Minaaso マルデン
- 41 南阿蘇 あか牛の館

**未来の農林水産業を導き
発足した「世界農業遺産」。**

世界各地で大規模化や機械化等の多様な農業が行われている一方、それぞれの土地と共存しながら営まれてきた伝統的な農林水産業が失われつつあります。そのような状況の中、飢餓撲滅等を目的に国際的な取り組みを行う国際連合食糧農業機関（通称FAO）は、2002年に伝統的な農林水産業の活用を推奨するための優良事例の認定制度として「世界農業遺産」を提唱しました。その目的は、何世代にも渡り社会や環境に適応しながら受け継がれてきた農林水産業を、周囲の環境や文化、技術、景観などと共に守りながら、次世代へとつないでいくこと。現在、世界で78地域、日本では15地域が認定されています。

**認定されて今年で10周年
阿蘇が世界に選ばれた理由。**

世界最大級のカルデラ（過去の火噴火によってできたくぼ地）を持つ阿蘇は元来、火山性の土壌により、あまり農耕に適している地とは言えませんでした。しかし、阿蘇に住む人々が、外輪山をはじめ、山々に広がる草原を利用しながら、1000年以上にわたり、左の図のような取組みを続け、土地を改良したことで、肥沃な農地へと変わり、おいしい農畜産物もち

ろん、人々を魅了する景観や文化なども育まれてきました。草原と人々の営みが共存するこの阿蘇の姿と豊かさに対し、2013年、阿蘇地域7市町村はFAOから「世界農業遺産」の認定を受けました。

**草原のためにおいしい
阿蘇を食べ続けましょう。**

阿蘇で味わえるおいしい食材も草原があつてこそ。わたしたちが阿蘇産のお米や野菜、肉牛や乳製品などをどんどん食べて、買うことが阿蘇の草原を守るにつながります。阿蘇と熊本市内には、本書でご紹介する41ものグルメ店をはじめ、美味しい阿蘇の食材を使った料理を提供するたくさんのお店があります。ぜひ、巡ってみてくださいね。

**1000年以上
継承されている
草原を活用した
阿蘇の循環**

草原で行われる以下の3つの作業が、草原の維持及び阿蘇の農業と暮らしを支えています。



春
野焼き

古い草を焼き、新しい草の芽吹きを促進。毎年青々とした草原を生み、美しく雄大な景観も楽しませてくれる。



春～秋
採草（さいそう）

草原の草を刈って野草たい肥などの農業に活用するほか、冬季の牛の飼料などに使用。



春～秋
放牧

草原に放牧された牛馬たちが草を食み、健康に育つ。その牛馬の糞が草の成長を促進。



草原との共存を表すロゴマークにも注目！
シンボルとなる阿蘇地域世界農業遺産ロゴマークは、阿蘇の農畜産物などのイラストを用いながら、草原の維持と持続的な農業の関係性をサークルで表しています。
※GIAHS(ジアス)は世界農業遺産(Globally Important Agricultural Heritage Systems)の略

ご存じですか？

阿蘇は



**世界農業遺産
なんです。**

料理の現場から阿蘇を応援

先人たちのおかげで素晴らしい食材が得られる、料理ができる。

「約8年、イタリアで修業する間、常にかの地の食材の力強さを実感していました。でも、熊本に戻って気づいたんです。『阿蘇に、こんな近くにすごい食材があったのか!』と。そしてそれを支えるのが雄大な草原とそこに暮らす人々の共存と知り、さらに感銘。約20年に渡り、積極的に阿蘇の食材で調理しています。おいしい阿蘇をよりおいしく届け続けることが、我々料理人にとっての阿蘇の草原維持の応援だと思っています。」



阿蘇地域世界農業遺産認定に貢献した1人。阿蘇の旬の食材を活かした逸品を提供するイタリア料理店のオーナーシェフ。

antica locanda MIYAMOTO
オーナーシェフ 宮本けんしんさん

※本誌は令和5年8月31日現在の情報を記載しています。掲載内容に変更が生じる場合や事前のご予約が必要な場合がありますので、お出かけの前に最新の情報をご確認ください。



南小国町 Minami Oguni



阿蘇のあか牛
BEEF焼きカレー
2000円



8 [南小国町]
茶葉房 林檎の樹

熱々チーズ&カレーの下に
リンゴとあか牛がごろり。

リンゴ園が営む蔵造りのカフェ。
たっぷりのチーズ&卵をかけて
焼いた人気の特製焼きカレー
にあか牛をプラス(サラダ付)。



☎0967-42-0785
熊本県阿蘇郡
南小国町赤馬場137
☎10時~17時※土日
祝~18時 休火、隔週
月(要確認) ㊦20台

9 [南小国町]
そば街道 吾亦紅
◎われもこう

希少なあか牛のランプ肉と
共に味わう数量限定そば。

店主自慢の手打ちそばを、
さっと炙ったあか牛のランプ
肉と焼葱入りの特製ツユで。
共に登場するジャージー牛乳
仕立ての葛どうふ、そばがゆ、
小鉢も絶品!

☎0967-42-1820 熊本県
阿蘇郡南小国町赤馬場3220-5
☎10時30分~15時(LO)
休不定休 ㊦30台



あか牛南蛮そば
1950円



風のもりランチ
1650円

10 [南小国町]
風のもり

こだわりのお米や自家栽培野菜
を使ったヘルシーランチを。

環境に優しい農業で育てた
新鮮野菜がたっぷり! その日に
採れた野菜でメニューも変わる
が、その日替りならではのお楽
しみ感も人気の1つ。



☎0967-42-1553
熊本県阿蘇郡南
小国町満願寺312
☎11時~※売り切れ
次第、終了 休月、火、
金 ㊦10台



田舎料理定食
2200円

12 [南小国町]
四季の里 比良 ◎ひら

20種類以上の小鉢で楽しむ
南小国町のおいしい品を。

築30年の古民家で季節の野菜
の天ぷらや煮しめなど、地元食材
を活かしたどこかつかしく、滋味
あふれる品々が大集合。



☎0967-23-3020 熊本県
阿蘇郡南小国町満願寺50 ☎11時
~15時 休水 ㊦15台



田舎のだご汁
定食 1500円

11 [南小国町]
瀬の本農場 八菜家

自家栽培野菜がたっぷり
手作り味噌の kokomizu。

モチモチの手ごねごとと自家
栽培野菜の旨みがたっぷり
しみ込んだ具沢山なだご汁。
さらに、多数用意された自家
製のお漬物は食べ放題!



☎0967-44-0724 熊本県
阿蘇郡南小国町満願寺5621-55
☎10時30分~16時
(LO15時30分) 休木※冬期は水、木
㊦30台

13 [南小国町]
Restrant&Cafe わろく屋

あか牛ステーキとロースト
ビーフの華やかな共演。

器、盛り付けにもこだわった御膳スタイル。
サーロインステーキは特製のんにく味噌だれ、
ローストビーフは香味野菜ソースと共に。

☎0967-44-0283 熊本県
阿蘇郡南小国町満願寺6600-1
☎土日11時~16時(LO)、火水
11時~15時(LO)、17時30分~
19時(LO) 休木、金 ㊦なし
(共同駐車場利用)



天下一品 あか牛御膳
3500円(デザート、コーヒー付)

3 [阿蘇市]
農家レストラン
田子山

卓上の野菜、ご飯、あか牛、
ソーセージもすべて阿蘇産。

あか牛は阿蘇の畜産農家から
一頭買い。人気のあか牛焼肉
コースでは、ミスジ、カルビ、
ロースなどの3種盛合せのほか、
あか牛の煮込み、あか牛ソー
セージも味わえる。

☎0967-32-5070 熊本県
阿蘇市三久保285 ☎11時
30分~14時30分、
17時30分~20時
休火の夜、水 ㊦30台



田子山あか牛
焼肉コース 4950円



あか牛丼
(自社牧場肥育)
2290円

4 [阿蘇市]
よかよか亭
あか牛館 宮地店

あか牛味噌としぐれ煮付き
自社牧場あか牛の炙り丼。

自社牧場産のあか牛「甲誠牛」
を使用。希少部位仕込みの「上
あか牛丼」2380円や、A5ラン
ク使用の「プレミアムあか牛丼」
3980円も人気。



☎0967-22-3330 熊本県
阿蘇市一の宮町宮地2395-1
☎11時~21時
(LO20時) 休なし ㊦35台

あか牛サーロインステーキ
(自社牧場肥育/ライス、スープ、
サラダ付き) 3280円(平日)



7 [阿蘇市]
よかよか亭
坂梨本店

サーロインでより実感!
「あか牛 甲誠牛」の柔らかさ。

県内に展開する「よかよか亭」
の本店。自社牧場産のあか牛
「甲誠牛」の柔らかな肉質を堪能
するならば、サーロイン
ステーキがおすすめ!

☎0967-22-0917 熊本県
阿蘇市一の宮町坂梨1400-1
☎11時~20時(LO19時30分)
休なし ㊦50台



6 [阿蘇市]
梅くら
阿蘇のあか牛
溶岩焼き 3630円

大観峰を望む和の空間で
あか牛の溶岩焼きを味わう。

溶岩プレートの遠赤外線で表面をカリッと
焼き上げた厚切りのあか牛ロース肉が味わえる。
季節の一品や本日の汁物、茶わん蒸しの
ほか、デザート等も付く。

☎0967-34-1616 熊本県
阿蘇市黒川塔ノ
本3-1 ☎11時30分~14
時、18時~22時(要予約)
休火、不定休あり ㊦20台



1 [阿蘇市]
ヒバリグリル

特製のデミソースで味わう
粗挽きあか牛100%バーグ。

阿蘇でハム・ソーセージを作
って40年以上の「ひばり工房」
内のレストラン。あか牛のモモ
肉をキッチン内で粗挽きにし、
250gの肉々さあふれるボリューム
なハンバーグに。

☎0967-22-1894 熊本県
阿蘇市一の宮町中通640-1 ☎11時
~16時 休水 ㊦15台



あか牛ハンバーグ
250g(ライス付き)
1800円



今、食べたい 市町村別 世界農業遺産 阿蘇グルメ41選



あか牛(炙り)
牛カツ重 2475円

5 [阿蘇市]
いまきん食堂

創業百余年。もはや人気は
全国区のあか牛丼の人気店。

やわらかなあか牛モモ肉
のレアステーキを玉ネギと
リンゴなどの甘みを活かした
醤油ベースの特製ダレで。
わさびと共に添えられる
自家製のあか牛味噌はレ
ジでも販売(580円)。

☎0967-32-0031 熊本県
阿蘇市内牧290 ☎11時~15時(最終受付)
休水 ㊦50台(店舗前
の6台以外は約350m
離れた駐車場利用)



あか牛丼
1960円





21 [産山村] **焼きアーモンドカフェ DABERIBA** ◎タベリバ

新鮮な産山村産の野菜と200gの肉厚あか牛ハンバーグをサンド!
歯応えも十分な肉厚ハンバーグは産山村育ちのあか牛ミンチを使用。産山村産のトマトで作ったケチャップとの相性も抜群。テイクアウトもOK (1320円、ドリンクなし)。
☎0967-25-3650 熊本市阿蘇郡産山村田尻581-2 10時~17時 休火 15台



サーロインor リブロースステーキ 5830円



20 [産山村] **農家レストラン 山の里**

自家牧場で育てた健康優良あか牛の溶岩焼ステーキ。
あか牛の生産者直営ということもあり、さまざまな部位のステーキを提供。おかわり自由な自家製ご飯やおはぎも人気。こだわりのあか牛をゆったり味わおう。
☎0967-25-2253 熊本市阿蘇郡産山村田尻202 11時~15時、18時~21時※昼夜とも要予約 休水 17台



24 [産山村] **うぶやま牧場** 黒毛和牛まぶし御膳 2500円

まずはそのまま、次に薬味と最後にお出汁、の3通りで。
2023年7月登場の新メニュー。産山村産米のご飯の上に花開くのは、自社牧場で育てた黒毛和牛の炙り。プラス薬味やお出汁をかけての味変も楽しめるひつまぶしスタイル。
☎0967-25-2029 熊本市阿蘇郡産山村山鹿2100-3 11時~15時 休冬期不定休あり 1250台



22 [産山村] **阿蘇山水亭**

産山村と交流のあるタイ文化を取り入れた人気オムライス。
ケチャップライスの上に半熟オムレツという“オムのっけ”スタイルに、阿蘇産の野菜入りグリーンカレーをプラス。30年以上に渡るタイ王国との交流を象徴する一皿。
☎0967-25-2560 熊本市阿蘇郡産山村田尻77-2 11時~※売り切れ次第終了 休木 15台



あか牛ステーキ重 2300円

23 [産山村] **焼肉 正** ◎やきにくしょう

産山村の放牧あか牛のやわらかな赤身部位を使用。
産山村産あか牛の精肉店直営。人気のあか牛ステーキ重はランプ、またはテンマル肉を使用。さっと焼いてスライスして、産山村産コシカリのご飯の上に隙間なくぎっしり!
☎0967-25-2983 熊本市阿蘇郡産山村田尻609-4 10時30分~15時(LO14時30分) 休水、木 10台



16 [小国町] **おぐに天然食 ほこすぎ(あるくカフェ)**

熱々の鉄板で登場。甘みと柔らかさ際立つサーロイン!
あか牛料理で評判のリバーサイドレストラン。写真は和食御膳。ご飯、みそ汁がパンとスープに代わる洋食御膳は6620円。400℃の阿蘇火山岩で焼くホルケノステーキも人気。
☎0967-46-2961 熊本市阿蘇郡小国町宮原1492 11時~15時 休火 12台



羊ンブラン 900円

15 [小国町] **Asoful kitchen**

小国産サツマイモ100%使用濃厚&サクサクモンブラン。
モンブランペーストは甘さ、滑らかさが特徴のシルクスイート(サツマイモ)を使用。中のメレンゲのサクサク感を楽しむなら、買って30分以内に食べるべし!
☎090-5745-0233 熊本市阿蘇郡小国町宮原1760-3 10時~17時 休月 2台ほか、道の駅小国ゆうステーションの駐車場利用可



ホットサンド 600円(ドリンク別)

14 [小国町] **縁屋**

地元野菜と天然酵母パンのホットサンドでおいしく和む。
のどかな下町商店街に佇む築100年の古民家を利用したカフェ。人気のホットサンドには新鮮な小国町産の野菜サラダとスープも。ドリンクとセットにすると50円引。
☎0967-32-8156 熊本市阿蘇郡小国町宮原1584 11時~19時 休火 1台なし



サーロインステーキ 定食 250g 4400円

17 [小国町] **ごはん処 北里バラ** (木魂館)

セルフコンロであか牛のサーロインをお好みの焼き方で。
店内からはのどかな北里エリアの田園風景を一望できる。生産者から一頭買いたった阿蘇産あか牛を使用。ステーキ定食はサーロインのほか、ランプ、ヒレ肉バージョンも選べる。
☎0967-46-5560 熊本市阿蘇郡小国町北里371-1 11時30分~15時 休火 150台



19 [熊本市] **あか牛専門店 山の里 2号店**

肉々しい食感と共に口の中いっぱいにあか牛の旨み!
産山村の「農家レストラン山の里」の2号店。自家牧場のあか牛を使ったハンバーグは、ネックやスジ肉などを使うことで、肉々しい食感に。味わえるのは、この2号店のみ!
☎096-362-5533 熊本市阿蘇郡本市区白山1-5-7 11時~13時(LO)、18時~20時(LO) 休月、火 14台



あか牛ハンバーグランチ 1300円



熊本の四季をお血の上で 旅していただけるコース Season's 15000円 (5%のサービス料別)

18 [熊本市] **antica locanda MIYAMOTO** ◎アンティカ・ロカンダ・ミヤモト

あか牛の薪焼ステーキを含む品々でおいしい阿蘇を再発見。
四季折々の阿蘇食材を最大限に活かした約10品の特別コース。メインは昔ながらの飼育法で育った厳選あか牛のモモ肉を薪焼で。添えられる旬の野菜ペーストが好アクセント。
☎096-342-4469 熊本市阿蘇郡本市区新屋敷1-9-15 11時~18時(※ランチは木、金、土日の11時30分~19時スタートのみ) 休月 14台



西原村

Nishihara



あか牛ロースト
ビーフ丼定食
1980円



いきなりソフト
580円

32 西原村
山田牧場
ミルクの里

西原村の牧場直送ミルクのソフトをいきなり団子風に。

草原の干し草などを飼料に乳牛を育てる山田牧場の直営店。人気の濃厚ソフトを西原村産シルクスイート(サツマイモ)、北海道産茹であずきと共に。
☎096-279-2720 阿蘇産阿蘇郡西原村小森1801-3 11時~17時30分 休なし 130台



うちのあか牛丼
1430円

31 西原村
くまもと和ぎゅう
まつおか

オーナー実家の牧場を含む西原村育ちのあか牛を使用。

あか牛を知り尽くすオーナーが、西原村産あか牛の厳選モモ肉を鮮やかに焼き、どんぶり上に開花。あか牛を200gに増量の2倍サイズ2530円もある。
☎096-234-7651 阿蘇産阿蘇郡西原村小森751-1 西原マンション102 11時~14時、17時~21時 休不定休 15台

33 西原村
マザーズキッチン
(阿蘇ミルク牧場)

旬野菜たっぷりの料理や乳製品の自然派バイキング。

牧場の乳製品を使ったメニューや阿蘇産野菜のサラダ、天ぷら、お漬物、さらにドリンクを含め、約50種のバイキング料理がズラリ。牧場でとれたミルクを使ったデザートなども楽しめる。

☎096-292-2100(阿蘇ミルク牧場) 阿蘇産阿蘇郡西原村河原3944-1 11時~17時 休不定休 中・高・大生1500円、65歳以上1400円※入場料3歳以上お1人500円 1000台

バイキング 大人1800円、小学生1000円、3歳~小学生未満(保護者同伴のみ) 500円、他



34 西原村
AmeYa café
アメヤ カフェ

キュートに登場! 西原村産シルクスイートチーズケーキ。

2023年4月に移転オープンスイーツカフェ。人気のシルクスイートのチーズケーキはテイクアウトのほか、店内ではドリンクと共に映え盛りの姿で。

☎080-4319-4126 阿蘇産阿蘇郡西原村宮山大峯1735-1 11時~17時30分(LO16時30分) 休火(不定休) 20台
<http://www.instagram.com/ameya.nishihara/>



シルクスイートの
チーズケーキ
1200円



大阿蘇どりの
ジンギスカン
セット 1980円

35 西原村
羊革命 〇ひつじかくめい

ジンギスカン鍋で地元野菜、旨みの満ちた大阿蘇どりを。

2022年9月オープンのジビエ&ジンギスカンの店。阿蘇産の大阿蘇どりが味わえるジンギスカンセットでは、焼野菜がバイキング形式に。

☎080-5200-0099 阿蘇産阿蘇郡西原村小森1801-9 11時~16時、17時~21時(前日までに要予約) 休木 40台

36 西原村
310食堂

鮮やかなローストビーフを特製バジル&ボルチーニソースで。

低温調理で仕上げたあか牛のローストビーフを、目玉焼きと共にご飯の上にこんもり。温かい阿蘇産そばと高菜めし、小鉢2品も付く。

☎096-279-4000 阿蘇産阿蘇郡西原村小森1801-18 11時~16時(LO15時30分) 休木(祝日は営業、代休あり) 40台



37 西原村
bistro Garden(boketto)
〇ピストログーデン(ポケット)

あか牛のステーキをはじめ旬食材にこだわった6品を。

森とアートに囲まれたフレンチレストラン。ランチコースでは前菜、スープ、パン、魚料理に続くあか牛ステーキをヴァンルー・ジュソース、お好みで自家製の赤ワイン塩を付けて堪能。

☎096-285-3666 阿蘇産阿蘇郡西原村布田834-27 11時~18時 休不定休、年末年始 50台



ランチコース
4400円



26 高森町
高森田楽村

45年間伝承の自家製味噌をぬって炭火でじっくり煮る。

串に刺した食材に味噌をぬり、炭火で焼いて味わう郷土料理・高森田楽。定食では鶴の子芋や手作りコンニャクなどの田楽料理のほか、高菜めし、だご汁も味わえる。

☎0967-62-1327 阿蘇産阿蘇郡高森町上見814-2 11時~18時 ※17時以降は要予約 休不定休 50台



高森田楽定食
2100円

27 高森町
あか牛料理専門店 やま康

特製の辛味噌で味わうあか牛丼のメガサイズ版。

通常サイズ1900円は厳選したあか牛のモモ肉100g分が丼にぎっしり並んで温泉卵が1つON。腹ペコさん向けのメガはご飯大盛、モモ肉も150g、さらに温泉卵もダブルに!

☎0967-62-0888 阿蘇産阿蘇郡高森町高森3191 11時~ ※売り切れ次第終了 休水 60台



気まぐれメガ
あか牛丼 2300円



あか牛煮込ハンバーグ
セット 2000円

30 高森町
グリルド・加藤

あか牛ハンバーグでよりススム炊きたての鍋炊きご飯。

ジューシーなあか牛ハンバーグと共に、旬野菜を活かした日替り料理がカラフルな器で登場。鍋ごと登場する炊きたてアツアツの阿蘇産米のご飯も評判。

☎0967-62-1020 阿蘇産阿蘇郡高森町高森2195-10 11時30分~14時30分、18時~23時 休水、その他イベント等で休みあり 10台



25 高森町
とくまる食堂

老舗のお漬物、だご汁は女将お手製の無添加味噌で。

創業50年超の徳丸漬物直営の食事処。老舗自慢のお漬物6種類に高菜めし、女将の手作り味噌または阿蘇産の丸大豆醤油仕立てから選べるだご汁に、小鉢、デザートも付く充実御膳。

☎0967-62-0096 阿蘇産阿蘇郡高森町上見2682-1 11時~14時30分 休火、金 10台



たかなめし膳
1320円

高森町

Takamori



28 高森町
山見茶屋 高森本店

田楽と共に溶岩プレートでニラと馬肉の中落ちカルビを。

馬肉の中落ちカルビ「馬ひも」の溶岩焼のほか、さらに前菜、馬刺し、小鉢にヤマメの塩焼き、里芋と豆腐の田楽、生揚げ、だご汁など、高森名物が大集合!

☎0967-62-3100 阿蘇産阿蘇郡高森町大字高森3628 11時~17時 休水、木、他不定休 40台



もみじ定食
(馬肉の溶岩焼と田楽)
3500円

29 高森町
高森田楽の里

ナスとサワガニの串を含む6種の田楽が味わえる。

自家製味噌(山椒・柚子)で味わう田楽料理のほか、季節の山菜と果実によるつき出し、生揚げ、澄まし仕立てのだご汁、味わい深いきび飯など、滋味あふれる内容に。

☎0967-62-1899 阿蘇産阿蘇郡高森町高森2685-2 3月下旬~11月の平日11時~19時(LO)、土日祝10時~19時30分(LO)、12月~3月中旬の平日11時~17時(LO)、土日祝10時~18時30分(LO)※17時以降は予約のみ受付 休なし 70台



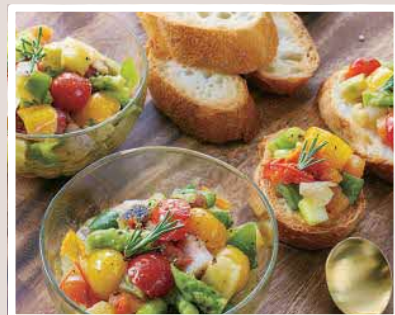
田楽定食
2490円



阿蘇の農畜産物を買っておうちでTRY! おすすめ阿蘇レシピ

南仏の伝統的な
煮込み料理

ラタトゥイユ



【材料/3~4人分】 所要時間 約30分

- ナス 1本(300g程度) ●ピーマン 3個
- アスパラガス 5本 ●ベーコン 50g程度
- 玉ねぎ 1/2個 ●ミニトマト 6個
- トマト 1/2個 ●にんにく 2片
- オリーブオイル 100cc
- 塩 小さじ1 ●ローズマリー 1本
- ブラックペッパー 適量

【作り方】

- ニンニクは皮をむいて包丁の背で潰す。ベーコンと野菜は全て1cm角のサイコロ状に切りそろえる。
- 大きめで厚めの鍋に潰したニンニクとオリーブオイルを入れて火にかけ、弱火でじっくり香りを出す。1cm程度にカットしたベーコンを加え炒める。
- トマト以外のすべての野菜を加え、全体に油を回すようによく炒め、塩とあればローズマリーを加え、蓋をして野菜に火が通るまで軽く煮込む。
- トマトを加え、5分ほど煮込み、塩、ブラックペッパーで味を調え、粗熱を取る。



絶品ナス
「ヒゴムラサキ」で作る

おいしい野菜のポタージュ



【材料/2人分】 所要時間 約25分

- ナス(ヒゴムラサキ) 1/2本(150g程度)
- 人参 1/6本 ●玉ねぎ 1/6個
- じゃがいも 80g程度 ●キャベツ 1枚
- ミニトマト(黄色)1個
- A(生クリーム 50cc、バター5g、オリーブオイル:小さじ2杯)
- 水または洋風スープの素(チキンブイヨン)※で作ったスープ300cc
- アーモンドまたはピスタチオの粉末(トッピング用) 適量
- ハーブ(マジョラム、ローズマリーなど)適量
- 塩・こしょう、オリーブオイル適量

※洋風スープの素を使用するときは、その製品の既定の2倍に薄めて使用する

【作り方】

- ナスの皮をむき、一口大にカット。玉ねぎ、人参はみじん切り、キャベツはざく切り、ミニトマトは1/2、イモ類は一口大にカット。
- 火に鍋をかけてオリーブオイルを小さじ2~3杯入れ、①で用意した野菜とハーブを入れて弱火でしんなりするまで炒める。
- ②に水またはチキンブイヨンスープを300cc入れ、弱火で10分ほど煮込んだら火からおろし、ミキサーにハーブ以外を全部入れ、材料のAを加えて滑らかになるまで回す。
- ある程度、滑らかになったら、塩・こしょうで味を調え、もう1度ミキサーにかける。
- スープ用の器に入れ、お好みでトッピング(パセリ、クルトン、アーモンド粉末など)、最後にオリーブオイルを軽く回しかける。



梅木さんのお話の続きをはじめ、阿蘇の生産者さんなどへのインタビューを紹介するこちらのサイトも要チェック!

焼野菜と共に。
あか牛でも!

ステーキアッシュ風 ビーフハンバーグ



【材料/2人分】 所要時間 約40分

- 牛ひき肉 ※:(粗挽き) 300g
- 大根:輪切り2~3cmを2個
- アスパラガス:2本 ●キャベツ:1/8個
- バター:5g ●塩・こしょう:適量
- オリーブオイル:適量

※ミンチ、または牛小間切れを包丁で細かくカットし、包丁でまな板をたたく感じでさらに細かくしたものを。できるだけ新鮮な牛肉を使用

【作り方】

- 牛ひき肉を2等分にし、練らずにスプーンの背で軽くつぶし手で楕円に丸める。※オーブンを200℃で予熱しておく。
- 大根は2~3cmの輪切りにして、火が通りやすいように切り口に格子状の切れ目を入れておく。アスパラガスは縦十字に切る。キャベツは1/8個にカットしたものをさらに半分にする。
- 大根とキャベツに軽く塩を振り、フライパンにオリーブオイルを入れて焼き目が付くまで両面を弱火でじっくり焼く。※大根は火を止める前に竹串などで火の通り具合を確認する。
- 肉の両面に塩・こしょうを振り、フライパンで両面に強火で焼き目をつける。アスパラガスも入れて30秒炒める。
- 肉を200℃のオーブンで5~6分焼く。※ご家庭の火力で調理時間は調整を
- 完全に火を通す手前(ミディアム)でオーブンから出し、焼き野菜の上にお肉を置いて、野菜と一緒にどうぞ。
※牛ひき肉ならミディアムがおすすめ。合びき肉の場合は必ず完全に火を通してください



※おいしい!世界農業遺産阿蘇レシピ(令和3年度熊本県発行)より

他にもおいしい
阿蘇の農畜産物を活かした
レシピを公開中!

詳しくはこちら



天ざるそば
2100円

39 [南阿蘇村] 手打ちそば 南阿蘇 久木野庵

野菜はもちろん、そばの実も
真正正銘のご当地天ぷらそば。



自家栽培を含むソバを店内の石臼で挽き、南阿蘇村の湧水で打った香り豊かな逸品が味わえる。そばの良き相棒の天ぷらにも、自家菜園を含む阿蘇産の旬野菜が活躍。

☎0967-67-0373 阿蘇県阿蘇郡南阿蘇村河陰266-2
☎平日11時30分~15時、土日祝11時30分~17時 ※そばがなくなり次第終了 休火、第2・4水 10台



あか牛の館セット
1人前 3200円
※写真は2人前



41 [南阿蘇村] 南阿蘇 あか牛の館

上ロース、上モモ、上カルビ
“上もの”3種が勢揃い!

☎0967-67-0848 阿蘇県阿蘇郡南阿蘇村久石2815
☎11時~16時30分 (LO16時) 休不定休 250台(道の駅あそ望の郷くぎの)

8軒の契約農家が育てるあか牛のみを扱う精肉店直営の焼肉店。焼肉セットには南阿蘇産米のご飯にテールスープ、サラダバイキングに自家製キムチ、デザートが付く。

南阿蘇村

Minami
Aso



38 [南阿蘇村] イロナキカゼ

旬の南阿蘇野菜の華やかさ、
メインのあか牛料理に惚る。

南阿蘇村の絶景とおいしさを一度に楽しめるイタリアン。大地のコースでは旬の前菜、季節のスープに続き、県産のご飯と共にホロホロのあか牛の煮込みが登場。

☎0967-67-3633 阿蘇県阿蘇郡南阿蘇村河陰3716-1 ☎11時30分~15時 (LO14時) ※なくなり次第終了 休木、水不定休 10台



大地のコース
3700円

40 [南阿蘇村] 阿蘇あか牛ステーキ Minaasoマルデン

よりやわらかで希少な部位
あか牛の「ランイチ」を堪能。

あか牛の臀部の部位「ランイチ」が持つ旨み、やわらかさを炭火焼で絶妙に表現。あか牛を使った一品を含む前菜のほか、旬野菜のスープ、自家製パン、デザートも秀逸。

☎0967-65-8557 阿蘇県阿蘇郡南阿蘇村河陰5277 ☎11時~15時 (LO14時30分 ※予約優先)、18時~21時 (LO19時30分 ※完全予約) 休水、日の夜 15台



あか牛
ランイチステーキ
コース 4400円

私たちが応援します!



熊本県産から「阿蘇産」へ
自慢の野菜をもっと広めたい。

「阿蘇は平地に比べて涼しいので、特に大根、キュウリ、トマトなどの夏野菜が得意なんです。できる野菜も、朝晩の寒暖差で味が濃い。世界農業遺産というお墨付きもありますから、国内外にもっと「阿蘇産」を知って味わってほしい」と語る南小国町の生産者・梅木さん。



梅木さんのお話の続きをはじめ、阿蘇の生産者さんなどへのインタビューを紹介するこちらのサイトも要チェック!

アスパラガス



春は旨みと甘み、秋は
シャキシャキ食感を満喫。

収穫は3月~10月頃。3月~4月に出荷ピークの春芽は太くやわらかく味も濃い。6月~10月の夏芽は身がしっかりつまり、食感もシャキシャキ。

ナス(ヒゴムラサキ)



サラダ感覚で食べられる
阿蘇が誇る「ヒゴムラサキ」。

収穫は5月~11月頃。赤ナス由来の品種「ヒゴムラサキ」は平均30cmと一般的なナスよりも長く、皮も果肉も柔らかくアクも少ないのが特徴。

あか牛



和牛本来の香りと甘みを実感
脂肪も少ないヘルシービーフ。
褐毛和種(あかかわしゅ)の和牛である「あか牛」。その赤身には血圧降下などの作用もあるアミノ酸「タウリン」も多く含まれる。

トマト



熊本は全国一のトマト生産県
阿蘇地域はその筆頭生産地!
200戸、約53haで夏秋トマトを栽培する阿蘇地域。高冷地で育った阿蘇のトマトは酸味と甘みのバランスが良いのが特徴。収穫は6月~10月頃。

阿蘇を代表する
おいしい食材 4