

1 自転車であぐる城下町佐伯コース

寿司体験も
できるよ

自転車であぐる城下町佐伯コース▶

レンタサイクル

佐伯市観光案内所
佐伯市駅前2丁目6-37
TEL:0972-23-3400
営業時間:9:00~18:00
定休日:年末年始

レンタサイクル
料金:3時間……200円~



城山登山 (徒歩:片道20分程度)

佐伯城は1606年、毛利高政によって築かれました。今日では櫓門(やぐらもん)、山頂に石垣が残るだけとなっています。佐伯城跡は現在では城山と呼ばれ、今なお佐伯市民にとって心のより所であり、シンボルです。城山頂上までは4つの登山道があり、それぞれ四季折々の風景が楽しめます。山頂からは、遠く四国の山々まで眺望できます。

城山
佐伯市大手町1丁目1-1

右) 櫓門
下) 城山登山口



ごまだしうどん

ごまだしとは焼いてほぐした地元産の魚の身にすりごま、しょうゆなどをあわせた調味料です。風味豊かなごまだしうどんをお召し上がりください。こちらのお店はとり天もおおすすめです。

味愉嬉食堂
佐伯市中村南町7-25 TEL:0972-23-7240
定休日:火曜日

機会があれば、ほかのお店と食べ比べてみてね。



寿司体験

佐伯名物の寿司を自分で握ってみましょう!

寿司体験 料金:4,000円~(税抜き)
定員:8名まで
体験時間:14:30~16:00(相談に応じます)

亀八寿司
佐伯市中村南町7-12 TEL:0972-22-5818
営業時間:11:00~14:00/16:00~22:00
定休日:月曜日



周辺のおすすめスポット

お菓子のうめだ

佐伯市鶴望寺田2616-4
TEL:0972-24-1231
営業時間:9:00~21:00
定休日:年中無休

洋菓子・和菓子どちらもおすすめ。夏季限定のジェラートを食べにサイクリングで足をのびて寄ってみませんか?



糎屋本店

佐伯市船頭町14-29
TEL:0120-166-355
靴クッキング体験:2時間
料金:1名10,000円(5~20名)
定休日:日曜日・国民の祝日
要予約
E-mail:info@saikoujiya.com


糎屋本店は佐伯で330年前から糎を作っています。日本の発酵調味料の基本である糎の効果や学び、糎料理のワークショップも楽しめます。



東光山大日寺(菊姫伝説)

佐伯市船頭町2-37
TEL:0972-22-0420

大日寺は1608年に開基した寺院で境内の多くの建物は江戸時代に建てられたものです。境内には菊姫の願いをかたえたといわれる弁財天が奉られています。またこの「菊姫伝説」を基に行われる春祭りの菊行列は春の夜の幻想的なイベントとなっています。



投げ銭ゲストハウスさんかくワサビ

佐伯市内町3-26 2階
TEL:090-5749-7355

リーズナブルなお値段のゲストハウスです。木曜日限定ランチのベジタリアン用のラーメンは好評です。ベジタリアン対応の夕食をご希望の場合はお問い合わせください。



さいき寿司各店

詳しくはQRコードから。

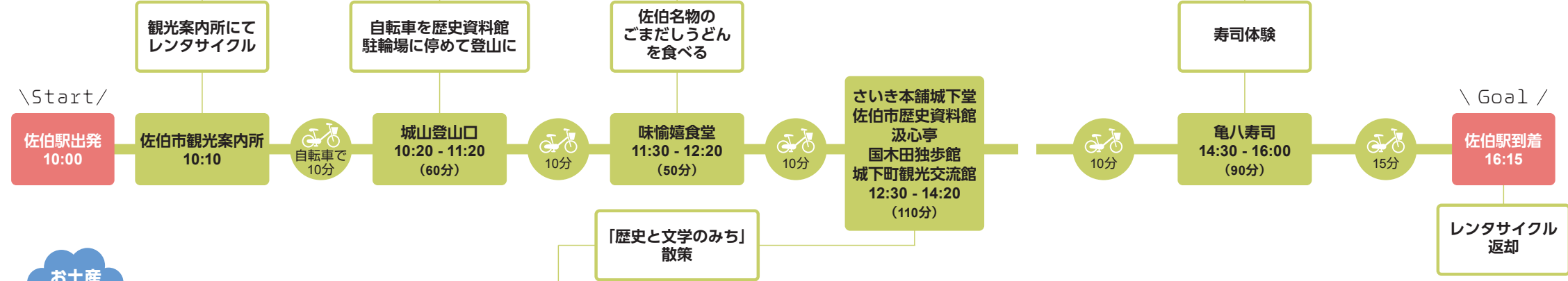
寿司なくして佐伯は語れません。ぜひ佐伯のお寿司をご賞味ください。



大入島オルレコース

詳しくはQRコードから。

船で7分。大入島でのウォーキングを楽しんでみませんか。

お土産 Check!

さいき本舗城下堂

佐伯市の農林水産物と加工品(佐伯の産品)を扱うアンテナショップです。

佐伯市大手町3丁目3-7 TEL:0972-28-6464
営業時間:9:00~17:00 定休日:不定休



佐伯市歴史資料館

この場所は、江戸時代には佐伯藩の役所として、明治時代には旧藩主毛利家の屋敷として利用され、佐伯の歴史において重要な役割を果たしてきました。資料館では、主に江戸時代について展示しています。また、屋外では、藩役所の門として使われた「三府御門(さんぷごもん)」、毛利家屋敷の一部である「毛利家御居間」などを公開しています。

佐伯市大手町1丁目2番25号
TEL:0972-22-0700
営業時間:9:00~17:00
休館日:月曜日、年末年始
入館料:個人 大人300円、小中高100円 団体 大人200円、小中高50円



佐伯市茶室 | 汲心亭

落ち着いた雰囲気の中、美しい庭を眺めながらいただくお茶(抹茶:300円)は格別です。

佐伯市城下西町3番13号
TEL:0972-24-3905
営業時間:9:00~17:00
休館日:月曜日、年末年始



城下町佐伯国木田独歩館

1800年代に文豪の暮らした家がほぼそのまま保存されています。タイムスリップしたような感覚を味わってください。

佐伯市城下東町9番37号
TEL:0972-22-2866
営業時間:9:00~17:00
休館日:月曜日、年末年始
入館料:大人200円、小中高100円



佐伯市城下町観光交流館

美しい和風のお庭を眺めながら休憩しませんか?丁寧に造られた日本家屋は一見の価値があります。コーヒー、お菓子、ソフトクリームの販売もあります。登山記念に御城印もどうぞ。

佐伯市城下東町8番19号
TEL:0972-28-5656
営業時間:9:00~18:00
休館日:年末年始



2 ユネスコエコパークの大自然を楽しむコース



山の幸 由紀ん子

国産のおいしいお肉とジビエ料理が自慢のお店。お得なランチメニューもあり、お弁当にも対応してくれます。



佐伯市宇目大字小野市2800-2
TEL:0972-54-3319
営業時間:11:30~13:30/
18:00~20:00



藤河内渓谷

ユネスコエコパーク認定の絶景が広がります。春の新緑、夏に川遊び、秋に紅葉、山水画のような冬の景色。5~9月はキャニオニングも楽しめます。(冬期:道路凍結注意)

佐伯市宇目大字木浦内



藤河内湯〜とびあ

大きな窓からは雄大な藤河内渓谷を望め、せせらぎの中で入浴を楽しむことができます。



佐伯市宇目木浦内1297
TEL:0972-54-3938
定休日:木曜日



道の駅宇目 (7p参照)

遠くからでも見つけられる「唄げんか大橋」が目印。大人気の「からあげ」や季節のソフトクリームはレストラン「うめりあ」で販売中。敷地内では季節の野菜・果物などを販売しています。

佐伯市宇目大字南田原2513-5
TEL:0972-54-3090



ととろのバス停 (6p参照)

「ととろ」は大分県佐伯市宇目に実在する地名です。宮崎駿監督のアニメ「となりのトトロ」を彷彿とさせる佇まいのバス亭は現在も佐伯市のコミュニティバスの利用者に愛されています。

佐伯市宇目大字南田原



周辺の おすすめスポット



宇目キムチ食堂

佐伯市宇目大字南田原237
TEL:090-8917-5814
営業時間:ランチ11:00~15:00
販売9:00~17:00
休業日:火・水曜日



化学調味料や保存料を使わず、地元の旬の野菜にこだわった自家製キムチを提供。キムチを使ったラーメン、おにぎり、チャーハン等食べることが出来ます。

うめキャンパ村 そらのほり

佐伯市宇目大字南田原2513-3
TEL:0972-54-3088

大自然を満喫したい方はこちらへ。世界的アルピニスト戸高雅史氏が代表を務めるキャンプサイトです。ケビン宿泊もできます。



Cafe & Restaurant Ryo

佐伯市宇目大字南田原1382
TEL:0972-54-3502
営業時間:10:00~18:00
(18:00以降は要予約)

トトロのバス停の近くにある癒される雰囲気のカフェ&レストランです。ジビエ料理をいただくこともできます。



藤河内渓谷キャニオニング

キャニオニングご希望の方はお問合せください。

童心に蛙

佐伯市宇目大字南田原2309-1
TEL:090-2088-0478

オッター ダウンリバークラブ
(OTTER down river club)

佐伯市宇目大字小野市448-1
TEL:050-3749-0040



3 霊峰尺間山に登り、大水車を見ながら地元蕎麦を楽しむコース



尺間山(尺間神社)

霊峰尺間山は県内屈指のパワースポットで山頂には尺間神社があり古くから霊峰として知られています。山頂からは遠く山々まで眺望できます。



佐伯市弥生
大字尺間945
TEL:0972-46-1413

道の駅やよい (7p参照)

大分県南部の特産品が揃う販売所「弥生びかいち」、温浴施設「やよいの湯」、めずらしい淡水魚水族館「番匠おさかな館」の3つの施設で構成されています。

佐伯市弥生大字上小倉898-1
TEL:0972-46-5951



Start

佐伯駅出発 10:00

自動車 40分

尺間山(尺間神社) 10:40-12:10 (90分)

40分

大水車の郷 水車茶屋なのはな 12:50 - 13:50 (60分)

20分

道の駅やよい 14:10 - 16:10 (120分)

20分

佐伯駅到着 16:30 Goal

尺間山 第2駐車場から山歩き(片道30分程度) 尺間神社参拝

昼食 フットバスコースでウォーキングを楽しむ 温浴 買い物

食事 散策

大水車の郷

1995年に完成した西日本最大級の水車。直径は18.18mで6階建てのビルと同じ高さです。樹齢70~100年といわれる杉の木を使っています。

佐伯市本匠小半107



水車茶屋なのはな

地元産のそばと椎茸を贅沢に使用した香りの高いそばを味わうことが出来ます。他にも鶏肉・ジビエ・野菜等、地元の食材を使ったメニューが人気です。



そば打ち体験 3,150円 (1セット・4食分/45分) (受付時間11時~15時) 要予約
佐伯市本匠小半107
TEL:0972-56-5566
営業時間:9:00~14:30
定休日:年中無休(臨時休業する場合があります)

4 秘境駅を尋ね、里山の自然と食を楽しむコース



宗太郎駅

電車が停車するのは1日3回のみです。鳥の囀りに耳を澄ませ、大自然に取り囲まれた駅を楽しみましょう。電車で訪れる際は時刻表に気を付けて乗り遅れないように!

佐伯市宇目大字重岡



レストランコリーヌ

ジビエや野草を使った料理が人気のレストラン。全面ガラス張りの店内からは四季折々の景色が楽しめます。ゴルフ場、ゴルフ練習場も併設されており、芝スキーも楽しめます。

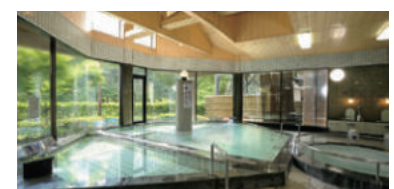
佐伯市直川大字上直見3757
TEL:0972-58-3308

営業時間:11:00~17:00
定休日:木曜日(木曜日が祝日のときはその翌日)



かぶとむしの湯 (7p参照)

広々とした浴場に数種類のお風呂とサウナなどがあります。館内には休憩室や喫茶室があり、ゆっくりくつろいでいただけます。



佐伯市直川赤木1252番地
TEL:0972-58-3311

Start

佐伯駅出発 10:00

自動車 50分

秘境駅 周辺散策 10:50-11:10 (20分)

30分

黒沢地蔵尊 11:40-12:00 (20分)

20分

レストランコリーヌ 12:20-13:20 (60分)

10分

直川憩の森公園キャンプ場 13:30-14:30 (60分)

徒歩5分

かぶとむしの湯 14:35 - 15:15 (40分)

10分

直川まるごと市場 15:25 - 15:50 (25分)

30分

佐伯駅到着 16:20 Goal

秘境駅 周辺散策

昼食

入浴

お参り

九州一長いローラー滑り台 昆虫館見学 園内散策

買い物

黒沢地蔵尊

延命地蔵として知られています。きれいなお庭も一見の価値あり。

佐伯市直川
大字仁田原1519
TEL:0972-58-2696



直川憩の森公園キャンプ場

大自然の中で「九州一長い202mのローラーすべり台」を楽しみましょう!夏には「河川プール」で水遊びもおススメです。昆虫館に興味のある方は昆虫館にも行かれてみては?

宿泊ご希望の場合は設備の充実したバンガローやテントの持ち込み可能なテントサイトが整備されています。お申し込みはインターネットから。

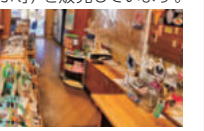
佐伯市直川大字赤木1262
TEL:0972-58-2517
営業時間:9:00~17:00
定休日:木曜日 料金:300円



直川まるごと市場

地元の新鮮な野菜を使った安心な特産品・加工品(かりんとう、ジャム、みそ、とうふ等)を販売しています。道路を挟んで向かい側には、全長6.5mの巨大なかぶとむしモニュメントがあります。ぜひ記念撮影をどうぞ!

佐伯市直川赤木4-3
TEL:0972-58-2800
営業時間:8:00~17:00
定休日:年末年始



5 高級食材を調理してみよう! 漁師町満喫コース



高級食材調理体験

新鮮な伊勢エビやウニを自分で料理してみませんか? 食事のみのご利用もOKです。

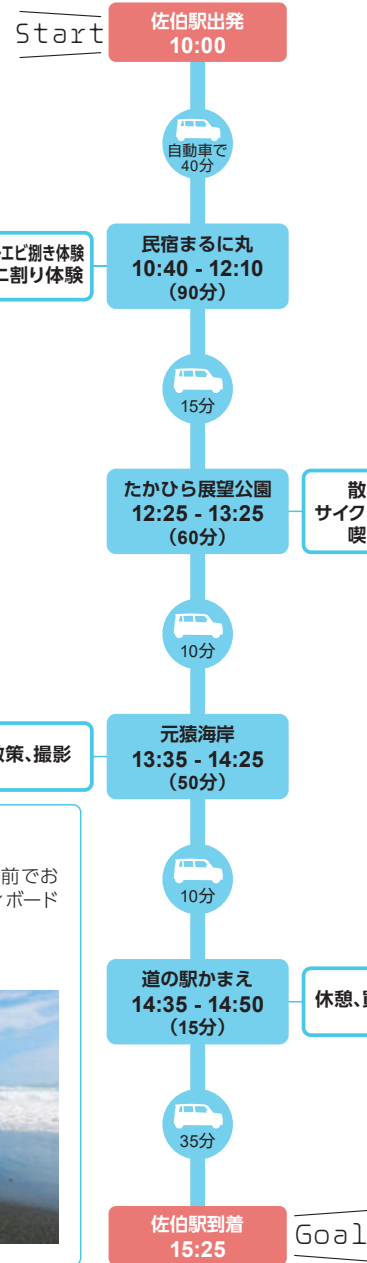
伊勢エビ捌き体験: 食事つき3,500円(税別)
ウニ割り体験: 食事つき2,500円(税別)
※要予約 ※宿泊可

民宿まるに丸

佐伯市蒲江大字西野浦2643
TEL:0972-42-1600



蒲江ブルー
ツーリズムHP



里の駅 たかひら展望公園 (7p 参照)

素晴らしい眺めの中に、キャンプサイトサイクリングロード、遊歩道が整備されています。オリジナルのソフトクリームはおススメ。

レンタサイクル:
1日 大人320円/小人210円

佐伯市蒲江大字竹野浦河内2156-171
TEL:0972-42-1880



道の駅かまえ (7p 参照)

佐伯市蒲江大字蒲江浦5104番地1
TEL:0972-42-0050

新鮮な魚介類の料理や加工品が自慢です。なかでもおススメは「ブリ」や蒲江特産の「ヒオウギ貝」。鮮やかな色と旨み、そしてお手頃なお値段が魅力です。期間限定(9-12月)の伊勢えび料理も絶品です。



元猿海岸

幅約40m、長さ約2kmの砂浜を散歩したり、大海原の前でお友達と語り合うのもおススメ。また、サーフィンやボディボードのポイントとしても知られています。

佐伯市竹野浦河内



周辺のおすすめスポット

かまえインターパーク (7p 参照)

佐伯市蒲江大字森崎浦142-16
TEL:0972-44-5515

東九州自動車道 蒲江IC降りて車で1分。レストラン「笑魚(わらいよ)」と直売所「海べ(あまべ)の市」からなり、休憩・お食事・お買い物にご利用いただけます。駐車場とトイレ(多目的トイレ有り)は、24時間利用可能です。



仙崎つつじ公園

佐伯市蒲江大字西野浦2110

太平洋を一望できる雄大なスケールの写真が撮れます。つつじの撮影チャンスは4月上旬。



波当津海岸

佐伯市蒲江大字波当津浦

白い砂浜と松原が800m続く美しい海岸は「日本の白砂青松百選」に選ばれています。



6 大自然と人工建造物の絶景をめぐるコース



丹賀砲台園地

1931年に4年の歳月をかけ構築された軍の要塞跡です。1942年に暴発事故があり、多くの方が亡くなりました。現在では施設内も整備され、砲台へと上がる約170段の階段の横には斜坑リフトもあり、映画のセットのような不思議な空間は新しい観光地として蘇っています。



佐伯市鶴見大字丹賀浦577
TEL:0972-34-8222

営業時間:9:30~16:30

定休日:火・水曜日(祝日の場合は翌日休み)

料金:大人 200円/中学生以下 100円



鶴見海望パーク

海を望む和風海鮮レストランです。眺めの良いお席で、新鮮な海の幸をご堪能ください。120席ありますので、団体様にもご利用頂けるようになっています。夕食もご用意できます。16:00以降のお食事は、あらかじめご予約ください。

佐伯市鶴見大字有明浦24

TEL:0972-33-1237

営業時間:11:00~16:00/16:00~22:00



さいき 海の市場O

広い建物内に多くの海産物、農産物、それらの加工品が並びます。品揃えの良さではびかーです。お食事、休憩にもご利用ください。

佐伯市葛港3-21

TEL:0972-22-0007

営業時間:9:30~18:00



Start

佐伯駅出発 10:00

自動車 40分

丹賀砲台園地 10:40 - 11:20 (40分)

20分

鶴御崎灯台 11:40 - 12:20 (40分)

40分

鶴見海望パーク 13:00 - 14:00 (60分)

20分

空の公園 空の地蔵尊 14:20 - 15:10 (50分)

30分

海の市場O 15:40 - 16:10 (30分)

5分

佐伯駅到着 16:15 Goal

散策 写真撮影

食事

休憩、買い物

散策 写真撮影

散策 写真撮影

Goal

鶴御崎灯台

九州最東端に位置する鶴御崎自然公園、その中の海拔200mの絶壁に鶴御崎灯台があります。戦時には要塞としての役目を果たすため砲台や壕が作られました。近くには展望台もあり、美しい海を眺めながら四季折々の自然の中での散策をお楽しみください。

佐伯市鶴見大字梶寄浦549-2



空の公園

眼下に太平洋を見渡すことができ、よく晴れた日には遠く四国の山々まで見ることが出来る絶好の撮影ポイントです。特に春の芝桜の時期は見ごたえがあります。芝生が広がる公園はファミリーのお出かけ先にもぴったりです。

佐伯市米水津大字色利浦



空の地蔵尊

1771年の海難事故にて命を落とした方の御霊を弔い、二度と大惨事が起こらないように願いを込めて地蔵尊が祀られるようになりました。



周辺のおすすめスポット

はざこネイチャーセンター

佐伯市米水津大字浦代浦1751 TEL:0972-34-8448
営業時間:9:00~17:00 定休日:火曜日

自然体験・漁村体験・民宿エコツーリズムができる施設「はざこネイチャーセンター」ウミガメの研究・保護・環境教育やマリンスポーツ、宿泊、BBQなどが楽しめます! ウミガメを通じて間接(はざこ)の自然を体感しよう!

ウミガメ飼育員さん
お仕事体験
時間:13:30~15:00~
定員:3人~20人
料金:1,000円~
●マリンアクティビティの体験もできます



海鮮の宿まつ浦

佐伯市鶴見大字地松浦550-30
TEL:0972-33-1191

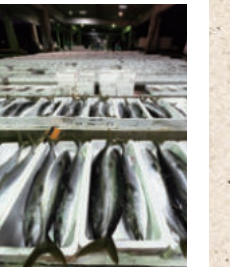
佐伯の新鮮魚介と精肉店直営の黒毛和牛を同時に楽しめる料理宿です。お食事だけのご利用も可能です。



公設水産卸売市場 鶴見市場

佐伯市鶴見大字地松浦
TEL:0972-33-1121
定休日:日曜・不定休

6:45~競りが始まります。見学可能ですが、電話にて予約必要。



青い海 きらめく清流 豊かな緑。九州で一番広いまち 佐伯市

佐伯市街浦里ぐるっとマップ

佐伯市へのアクセス

▶ 車

福岡	約2時間	大分	約40分	佐伯市
北九州	約2時間			
宮崎	約1時間15分	延岡	約45分	
高千穂	約45分	延岡	約45分	
熊本	約3時間10分	国道57号		

▶ JR

博多駅	約50分	小倉駅	約2時間30分	佐伯駅
宮崎駅	約1時間	延岡駅	約1時間	

▶ 飛行機

東京	約1時間30分	大分空港	佐伯市
名古屋	約1時間10分		
大阪	約1時間		

空港バス 約2時間
車 約1時間40分



伊勢えび

Iseebi

佐伯市では伊勢えび漁が解禁となる9月からの3カ月間、新鮮な伊勢えび料理を各店で堪能することができます。身が締まり、甘みと旨味が凝縮した天然の伊勢えびは、色・艶・大きさ、どれをとっても一級品。



海・山の幸が広がるご当地井

佐伯井

Saiki don

九州で一番の広さを誇る佐伯市には、その自然の豊かさから海・山の幸を豪快に類ばれる個性派井が勢ぞろい。タレに漬けた刺身を熱々のご飯と一緒に楽しむ“あつめし”や海鮮井、ジビエの井など、好みの1杯を探して。

鹿ポワレ井

Shika poeler don

地元の鹿もも肉を使い、表面はバターでじっくり香ばしく焼き上げ、中はしっとり柔らかく仕上げられています。さっぱりとした味わいの中に野生の風味を優しく感じることができます。



あつめし

Atsumeshi

ブリ・アジ・サバなどの刺身をしょうゆベースのタレに漬け、あつあつのご飯にのせ、薬味を添えてお茶やだし汁をかけて食べる井料理。



しらす井

Shirasu don

その日の朝水揚げされたばかりの希少な生しらすに、ふわふわの釜揚げしらす。どちらも井として楽しむには最高の素材で、もし出会えたら食わずには帰れません！豪快に頬張りましょう。ミニ井もあります。



海鮮丼

Kaisen don

日本でも有数の好漁場・豊後水道が育んだ海の幸を味わい尽くすなら、やっぱり海鮮丼も外すことはできません。年間を通して水揚げされる魚種が豊富で、井を彩る数々の旬魚が海の豊かさを物語っています。



いっぱいの
“粋”をほおぼる

海・山・川の3つが揃う佐伯市で待っているのは、それぞれの風土を生かした田舎のごちそう。江戸時代にはその恵まれた環境から“さいきの殿様浦でもつ”という言葉が生まれ、今では“浦の恵みは森でもつ”とも。津々浦々、里の山々からいただく自然の恵みを生かしたおもてなしは、多彩な魚種を豪快に散りばめた海鮮丼からジビエ、古くから伝わる家庭料理などバラエティーに富んでいます。一言では語りきれない食材の豊かさや鮮度は、海と山それぞれに恵まれた風土あってこそ。そして、今でも地域の人々の発想から新たな名物が生まれています。一年を通しておいしいものに出会える食のまちで、あなたならまず何を食べますか？

Column

一味違った夜の佐伯グルメもおすすめ

うまいもん通り

日が落ちる頃、佐伯市中心部の居酒屋が軒を連ねる通りには、赤ちょうちんに明かりが灯り始めます。通称「うまいもん通り」は、佐伯の美味を求める人々にぎわいます。新鮮な魚介類はもちろん、鶏料理のお店も人気。夜のディープな佐伯グルメもぜひお試しあれ。



漁師町に伝わる万能調味料

佐伯ごまだし

“ごまだし”とは漁村のおばちゃんたちが作る、愛情たっぷりのソウルフード。地元の海で水揚げされたアジやエソなどの身を焼いてほぐし、みりんや醤油などの調味料に、たっぷりのゴマを加えてペースト状にしていきます。料理にさっとのせるだけで味が決まり、幅広い料理に大活躍。



佐伯ごまだし

うどん

Saiki gomadashiudon

地域に古くから伝わる調味料“ごまだし”を茹でたうどんの上のせ、お湯を注いで食す郷土料理。よく混ぜて溶かすと白身魚やゴマの風味豊かな調味料が出汁の役割を果たし、優しい味わいのスープに変身します。



佐伯寿司

Saiki Sushi

豊後水道の荒波に採まれた魚は身がきゅっと引き締まり、程よく脂がのっています。その上質な鮮魚に職人が技を添えると、たちまち美しい佐伯寿司に。佐伯の海で水揚げされる魚は量・魚種ともによく、寿司ネタだけでも50を超えるといいます。その時期に1番おいしくて栄養価も高い、旬の活魚をぜひ味わって。

佐伯の美食は
豊後水道の旬と
匠の技によって創られる



佐伯
Saiki food
風土

一度食べたなら忘れられない
美味に満たされるとき

もしも急に休みができたなら何をしよう。
好きな時間に、好きなところへ。
景色を、匂いを、音を、気候を、
全身で感じる小さな旅に出してみるのもいいかもしれません。

その土地ならではのおいしいものでお腹を満たす。
例えばいつもより少しだけ背伸びして、
お寿司屋さんのカウンターへ。
思わず目を奪われる大将の手仕事と、
旬の味覚が織りなす美しい一貫には、
食べた人を笑顔にする不思議なパワーがあります。

佐伯市は古くから山を守り、海を育んできたまち。
美しい自然と共に暮らし、
その風土を生かした多くの産物や美味を育んできました。
訪れた人々の心に温もりを灯す豊かな食。
その背景にある数々のストーリー。
佐伯にあるたくさんのお話は、
きっとあなたとの出会いを待っています。

contents

- 佐伯寿司…三
- いっぱいのお話をほおぼる
海鮮井・伊勢えび
- 佐伯ごまだしうどん…四五