

# 栄養たっぷりの岩ガキで **健康と美容に!**

岩ガキは、その栄養価の高さから「海のミルク」と呼ばれ、健康食品をしのごほど豊富な栄養があります。旨味のもとであるグリコーゲンをはじめ、必須アミノ酸をすべて含むタンパク質やカルシウム、亜鉛などのミネラル類やビタミン類など、さまざまな栄養素が多量に含まれているのが特徴。夏場の疲労回復・肝機能の改善・血栓の予防にも効果があるとされており、暑い夏を乗り切るには最適な食材です。また、高たんぱく質かつ低脂質で、ダイエットにも非常に効果的と言われています。岩ガキに含まれる成分は、肌荒れの改善や保湿効果、シミなどの改善などに加え、アンチエイジング(若返り)にも効果があるとされており、美味しいだけでなく、嬉しい美容効果があるのも特徴です。



日豊海岸の岩ガキは“ココ”が違う!

## 日豊海岸の岩ガキは **デカイ! 美味しい!**

日豊海岸(につほうかいがん)は、大分県中・南部から宮崎県北部にかけての、豊後水道及び日南灘沿いの海岸の総称。直線約120kmにもなる海岸は、自然豊かな山・川と海が入り組んだ「リアス海岸」として有名です。そんな日豊海岸の岩ガキは、黒潮からのミネラル豊富な海水と、山々から流れ出したミネラル豊富な真水によって、一般の岩ガキと比べ、大粒で濃厚・クリーミーな味わいになるのが特徴。また養殖の岩ガキは、天然の岩ガキと同じ栄養素を吸収して育つものの、生産者が貝掃除を繰り返し行うため、成長が早く、殻にたいする身の大きさも約2倍にもなると言われています。夏に最高の旬を迎える「日豊海岸の岩ガキ」。初夏から岩ガキ前線が北上し、夏に最高潮を迎えます。身が大きくて美味しさ抜群の「日豊海岸の岩ガキ」を是非ご賞味ください。



## プレゼントキャンペーン実施中!!



期間中、参加店にて「岩ガキ」をおめしあがりになった方は、プレゼント応募ハガキに必要事項をご記入いただき、応募いただくと **豪華伊勢えびセット** などが当たります!  
※参加店スタンプがないものは無効になります。

### 1等 食べ応え抜群! 絶品の豪華伊勢えびセット



※写真はイメージです

5名様

### 2等 地元の特選グルメセット

5,000円分 4名様

### 3等 地元の特選グルメセット

3,000円分 10名様

応募方法 (参加店には、応募ハガキとハガキを投函する専用ボックスが設置されています。)

STEP 1  
参加店でお食事をする。



STEP 2  
お食事に合わせている応募ハガキに、必要事項を記入する。



STEP 3  
切手を貼らずに、専用ボックスにハガキを投函する。



※ご注意ください  
一般の郵便ポストに投函する場合は、切手が必要になります。



岩ガキ前線北上中!

日豊海岸 日向市 門川町 延岡市 佐伯市

# 岩ガキまつり 2026



日向市 ▶ 門川町 ▶ 延岡市 ▶ 佐伯市 **5.1(金) → 8.31(月)**  
**今が旬!** 大粒で濃厚クリーミーな岩ガキを是非ご賞味ください!



主催/日豊海岸岩ガキまつり実行委員会

◆一般財団法人観光まちづくり佐伯  
〒876-0854 大分県佐伯市村岡町3-2  
TEL 0972-23-3400 (お問合せ: 佐伯市観光案内所)



◆一般社団法人門川町観光協会  
〒889-0611 宮崎県臼杵郡門川町門川尾末9246-2 門川駅前  
TEL 0982-57-4110



◆一般社団法人延岡観光協会  
〒882-0053 宮崎県延岡市幸町2-125 ココレタ延岡2F  
TEL 0982-29-2155



◆一般社団法人日向市観光協会  
〒883-0052 宮崎県日向市鶴町1番地 コルセ・カレ日向101  
TEL 0982-55-0235



# 岩ガキまつり 2026

日向市 門川町  
延岡市 佐伯市

### 開催時期

※地域によって開催時期が異なります。

◆延岡市、門川町、日向市... 5月1日(金)~ ◆佐伯市... 5月9日(土)~



- 位置参照
- お昼の営業
- 夜の営業
- 住所
- 電話番号
- 営業時間(※L.O.ラストオーダー)
- 定休日

詳しいメニューは表紙の二次元コードよりご確認ください。

※店舗、岩ガキまつりとは関係なく上記の提供がなかったり、早期終了となる場合があります。当日の開催状況は上記の通りです。お電話にてお問い合わせください。



岩ガキ前線北上中!

**1 塩湯**

地元で獲れた岩ガキを酒蒸ししてお出しします。濃厚な味わいの岩ガキをぜひお楽しみください。



佐伯市上浦大字浅海井浦2920-3  
☎ 0972-27-8309  
🕒 11:00-20:30  
📌 水曜日、月1本場休み有り

**2 シマノカキシンエイマル**

岩ガキを焼くスタイルでお楽しみください。佐伯市大入島産の岩ガキは、味が濃厚で甘みが強いのが特徴です。栄養豊富な佐伯湾で育った岩ガキを是非ご賞味ください! ヒオウギガイやサザエもご用意しています。(提供内容は時期によって異なります)



佐伯市葛津3535-30 (海の市場(駐車場内))  
☎ 080-8558-4967  
🕒 11:00-14:30 (L.O) 15:00まで  
📌 平日

**3 ホテル金水苑 番匠亭**

窓から光が差し込む明るい店内で味わう、贅を尽くした料理の数々。佐伯ならではの旬の岩ガキを使用し、心を込めたおもてなしをご堪能ください。



佐伯市駅前2-4-13  
☎ 0972-22-8181  
🕒 11:00-14:00 17:00-20:30【要予約】  
📌 なし  
※写真はイメージです。

**4 はな月**

たくさんの皆様に、この地(佐伯市)で獲れた自慢の岩ガキに生産者さんの愛を込めて、はな月風に提供させていただきます。(要予約)



佐伯市中村東町5-23  
☎ 0972-23-0073  
🕒 17:00-22:00  
📌 日曜日・月曜日

**5 民宿・海業 まるに丸**

貝の種類が多さは日本一、軒下でバーベキューもできます。日本風景街道に登録された日豊海岸シーニック・パウェイの美しい風景を眺めながら新鮮な海産物をお楽しみください。(私たちの港の公園有り)料理写真に小鉢類が付きまます。



佐伯市蒲江大字西野浦2643  
☎ 0972-42-1600  
📌 ※要予約  
📌 台風・悪天候時

**6 道の駅かまえ 牡蠣小屋**

入荷したての活きた岩ガキを水槽で管理し、新鮮そのままを熱々の浜焼きで楽しめる道の駅かまえの牡蠣小屋です。



佐伯市蒲江大字蒲江道5104-1  
☎ 050-5527-1818  
🕒 10:00~15:00(L.O) 15:30まで  
📌 予約不要(要予約)  
📌 なし

**7 道の駅かまえ レストラン海鳴り亭**

毎年夏には自慢の大粒の岩ガキ料理が好評です。レストランで堪能した後は、直売所で新鮮な岩ガキをお土産にどうぞ!



佐伯市蒲江大字蒲江道5104-1  
☎ 050-5527-1820  
🕒 11:00-14:30(L.O) 15:00まで  
📌 月曜日

**8 かまえ食堂 丼どん**

蒲江インターより車で3分! プリプリの岩ガキはもちろん、蒲江で育ったリーズナブルなとらふく料理や海鮮丼、自家製さめうどんなども人気です。



佐伯市蒲江野々河内蒲江川591  
☎ 0972-44-0960  
🕒 11:00-15:00  
📌 月・火・水(平日) ※祝日の場合、営業

**9 かまえインターパーク 海への市 海のレストラン 笑魚**

大粒で濃厚な「海のチーズ」を堪能! ぷりぷりの軍艦や熱々フライなど、「岩ガキ三味」を贅沢にニューラル。レストラン笑魚が贈る、カキ好きのための至高の御膳。



佐伯市蒲江大字春輪浦142-16  
☎ 0972-44-5515  
🕒 土日祝日:10:30~14:30(L.O) 平日:11:00~14:00(L.O.)  
📌 元日、その他不定期でメンテナンスあり

**10 北浦臨海パーク 牡蠣家**

北浦の豊かな海で育った水産物を、提供しています。生産者直営なので新鮮で美味しいその時期の旬のものをお召し上がりいただけます。



延岡市北浦町古江2501-60 北浦臨海パーク内  
☎ 0982-45-3039  
🕒 11:00-15:00 (L.O. 14:00)  
📌 毎週金曜日 (突発的な変更あり)

**11 道の駅北浦 レストラン海鮮館**

水質九州一の下阿蘇ビーチに隣接する道の駅北浦内に位置します。新鮮かつ美味しい料理を美しい景色を眺めながらお楽しみください。4名様から施設内で製塩する「月の塩」も人気です。



延岡市北浦町古江3387-1  
☎ 0982-45-3811  
🕒 平日 10:30-15:00 (L.O. 14:30) 土日祝 10:30-15:30 (L.O. 15:00)  
📌 年末年始 ※岩ガキの提供は5/11~

**12 味処 国技館**

創業60年を超える老舗です。春夏秋冬東北の海幸、山幸の旨いものをふんだんに揃えています。老若男女問わず、気軽に楽しめる空間を提供します。



延岡市春日町2-3-4  
☎ 0982-32-5729  
🕒 11:00-15:00(L.O.14:00) 17:00-22:00(L.O.21:30) ※金・土のみ:22:30(L.O.22:00)  
📌 なし

**13 KADOGAWA 炎家**

新鮮な海鮮料理と厳選された様々な素材を創作料理で提供。この時期だからこそ食べることができる鮮度と品質にこだわった岩ガキをご堪能下さい。



門川町大字門川町東8322-2  
☎ 0982-66-4188  
🕒 17:00-22:30  
📌 毎週月曜日

**14 魚甚間 常若 -TOKOWAKA-**

海、山、川の幸を生かし、丁寧に作られた四季折々の料理が堪能できる本格的な日本料理店。濃厚クリーミーな岩ガキ(要予約)も様々な料理で楽しめますので、是非ご賞味下さい。



門川町上町6-7  
☎ 0982-83-6655  
🕒 (昼) 11:30-14:00 (夜) 18:00-22:00 【要予約】  
📌 毎週水曜日

**15 いけすの 大漁や**

岩ガキや新鮮な魚介を味わえるレストラン。海の幸はもちろん、チキン南蛮や地鶏など宮崎ならではの料理も楽しめます。ランチから宴会まで、幅広いシーンでご利用いただけます。



日向市上町7-3 (ホテルベルフォート日向内)  
☎ 0982-52-0001  
🕒 11:00-14:00 17:00-21:30 (L.O.21:00)  
📌 元日

**16 粋鮮創作 うねり屋**

魚介類を中心とした、地産地消にこだわったお店です。「へべす」の時期には、爽やかな酸味とともに旬の焼きガキが楽しめます。4名様から飲み放題コースもご用意できます。



日向市上町10-4 中央ビル2階  
☎ 0982-50-2323  
🕒 17:00-22:00(要予約)  
📌 不定休

**17 細島牡蠣小屋 かき亭**

岩ガキを始め、獲れたての魚介類を焼きたてで提供致します。細島漁港に隣接するカキ小屋で、穏やかな港を眺めながらお食事をお楽しみいただけます。



日向市細島799-4  
☎ 0982-80-3698  
🕒 10:30-16:00 (L.O. 15:00)  
📌 毎週水曜日 (祝日の場合変更あり)

**18 磯料理旅館 望洋館**

焼き牡蠣はもちろん、太平洋で獲れた新鮮な魚介をふんだんに使った、活きのいい料理が自慢です。昼食・夕食だけでもお気軽にお電話ください。



日向市平若191-2  
☎ 0982-57-1002  
🕒 11:30-14:30 17:30-21:00  
📌 毎週火曜日

**19 漁業民宿 磯**

蒸し・焼き牡蠣の両方が味わえる、四季折々の魚介料理が自慢の民宿です。日向灘を望みながらお食事をお楽しみいただけます。ランチや宴会にも、お気軽にご利用ください。



日向市幸園234  
☎ 0982-58-0313  
🕒 11:00-20:00  
📌 不定休

**20 民宿 船待**

定番の蒸し牡蠣から自慢のアレンジ料理まで、海の景色を眺めながら牡蠣料理を存分に楽しんでいただけます。昼食・夕食ともにお気軽にお電話ください。



日向市幸園25  
☎ 0982-58-0217  
🕒 11:00-19:00(要予約)  
📌 不定休