



あか牛丼

希少な「あか牛」の美味しさがダイレクトに味わえる！

阿蘇の代表的なグルメといえば、レアなステーキがのった「あか牛丼」に郷土料理である「高菜めし」と「だご汁」、そして波野の特産である「波野そば」。ぜひ味わってみてください。

食べ尽くせ！阿蘇が詰まった3大グルメ

いまきん食堂 (内牧) 行列必至、内牧温泉街にある人気店

創業百余年、地元で愛され続ける内牧温泉街の食堂です。ここで楽しめるのは、レアに焼いたあか牛丼。温泉卵をからめていただければさらにうまさが倍増します。開店前から行列ができるほどの盛況ぶり、あか牛ハンバーグ定食やちゃんぽんなどの定番メニューもあります。

住所：阿蘇市内牧 290
電話：0967-32-0031
営業時間：11:00～15:00
休：水曜



阿蘇 はなびし (宮地)

阿蘇神社近くに佇む食事処。温泉卵がトッピングされたあか牛丼は、汁物・自家製お漬物付き。ヘルシーな赤身の牛カツを、レアに仕上げた「あか牛(炙り)牛カツ重」も人気です。

住所：阿蘇市一の宮町宮地 1861
電話：0967-22-0896
営業時間：11:00～16:00
ラストオーダー
休：火曜



あか牛丼専門店 ごとう屋 (宮地)

老舗味噌醤油蔵「山内本店」の「まぼろしの味噌」を使った「あか牛肉みそ」と「秘伝のだし醤油」を使用しています。ヘルシーなあか牛と伝統の味が融合したあか牛丼は必食です。

住所：阿蘇市一の宮町宮地 3075-1
電話：0967-22-5080
営業時間：11:00～16:00 (LO15:30)
※なくなり次第終了
休：火曜、第3月曜



よかよか亭 坂梨本店 (坂梨)

自社牧場で大切に育てられた自慢のあか牛「甲誠牛」を提供。旨みと柔らかさを兼ね備えた、上質でまろやかな味わいを楽しめます。あか牛丼は温泉卵付き。

住所：阿蘇市一の宮町坂梨 1400-1
電話：0967-22-0917
営業時間：11:00～20:00
休：なし



あか牛丼いわさき (乙姫)

レアのあか牛に温泉玉子が乗ったあか牛丼。まずはそのまま、次に浜田醤油とコラーボした「オリジナルの肉みそ」を付けて、わさび、温泉玉子を絡めてと様々な味でいただけます。

住所：阿蘇市乙姫 2006-2
電話：0967-32-2677
営業時間：11:00～14:30
※なくなり次第終了
休：金曜、第2木曜



やよい (宮地)

創業70余年、地元で愛され続けたお店が事業承継で復活。小上がり席でゆっくり食べられます。あか牛の希少部位(友三角)と自家製のきざみ大根がベストマッチ。味噌汁とお漬物付きです。

住所：阿蘇市一の宮町宮地 3079
電話：0967-22-0228
営業時間：11:00～15:00 (LO14:30)、17:30～22:00 (LO21:00)
休：火曜、水曜



阿蘇カランドリエ (宮地)

ホテルサンクラウン大阿蘇 1Fにあるレストランでいただけるのは、全8品の「会席赤牛丼」。あか牛の小春煮丼はタレをつけて、ダシを入れてなど3つの味変で楽しめます。

住所：阿蘇市一の宮町宮地 4518-4
電話：0967-22-4823
営業時間：11:30～14:30
営：土・日・月曜・祝日



素朴な味わいがクセになる阿蘇グルメの王道

山賊旅路 (坊中)

自家製高菜漬けとゴマを混ぜ込んだ高菜めしと味噌ベースのスープに野菜たっぷりのだご汁が定食で味わえます。単品メニューもあり、阿蘇の味と香りを存分に楽しめます。

住所：阿蘇市黒川 2127
電話：0967-34-2011
営業時間：11:00～15:00
ラストオーダー
休：水曜(祝日の場合は翌日)



ひめ路 (乙姫)

自家製コシヒカリを使用した高菜めし、ダシとダゴにこだわった野菜の旨みたっぷりのだご汁がセットで楽しめる他、小鉢やホルモン煮込みがいった定食も人気です。

住所：阿蘇市乙姫 1732-1
電話：0967-32-4252
営業時間：11:00～15:30 (LO15:00)
材料がなくなり次第終了
休：火曜



山庵 (波野)

自家製高菜漬けはあっさり目で、みそ仕立ての具沢山だご汁は、団子がちりちりしています。古民家風な店で、時間がゆったりと居心地は抜群です。名物の駄桶うどんも人気です。

住所：阿蘇市波野小地野 1344-6
電話：0967-22-1488
営業時間：11:00～15:00
休：火・土・日



なごみ野 (坂梨)

古民家風の店でいただけるのは、自家菜園で採れた野菜がたっぷり入った上品な味のだご汁。弾力のあるもちもち食感の団子が特長です。自家製の高菜漬けで作った高菜めしも好評です。

住所：阿蘇市一の宮町坂梨 569-7
電話：0967-22-6570
営業時間：11:00～18:00
材料がなくなり次第終了
休：月曜



高菜めし & だご汁

あそ路 (的石)

国道57号線沿いにある、高菜めしとだご汁が人気の店。高菜漬けは、阿蘇で栽培されたものを漬け込み、半年以上寝かせて発酵させた「古漬け」。手間暇かけた味が楽しめます。主役である団子や里芋、白菜、にんじんなどがゴロゴロ入っただご汁との相性もピッタリです。

素朴な味わいにホッとする阿蘇の田舎料理

住所：阿蘇市の石 1476-1
電話：0967-35-0924
営業時間：11:00～15:00
休：月曜



波野そば

良質な水と高原に広がる蕎麦畑が育む「波野そば」



冷涼な気候が生んだ、香り豊かな絶品そば

そば処 岩戸開 (波野)

「道の駅 波野」に併設する食事処。ここでは、収穫されたそばの実を乾燥から加工、製粉、製麺まで一貫して行っているため、一年を通じておいしいそばを食べることができます。波野産の新鮮な野菜を使った天ぷらも人気。ダシが効いたカツ丼などの定食も揃います。

住所：阿蘇市波野小地野 1602
電話：0967-24-2331
営業時間：【直売所】8:00～18:00
【レストラン】11:00～15:30 (LO15:00)
休：第2水曜(5・8月除く)



産庵 (坂梨)

自家製の漬物を製造販売する「志賀食品」が営むお店です。そば処ではくるみのペーストが入った、コクと香ばしい風味豊かなつけ出汁が絶品の「くるみそば」がいただけます。

住所：阿蘇市一の宮町坂梨 1435-1
電話：0967-22-0515
営業時間：11:00～16:00 (LO15:30、お漬物処は9:00～17:00)
休：火曜(祝日は営業)、月に1回水曜不定



※当紙面の時間と料金については、変動しますのでお問い合わせください。