

NOBEOKA

GOURMET GUIDEBOOK

のべおかグルメガイドブック
2024

のべおかグルメガイドブック 2024版



東九州バスケ化構想延岡推進協議会(延岡市観光戦略課内)
〒882-8686 宮崎県延岡市東本小路2番地1
TEL.0982-34-7833 FAX.0982-22-7080





延岡市は宮崎県の最北端、大分県との県境に位置しており、面積は九州で2番目の広さ。ユネスコエコパークに登録された祖母・傾・大崩山を含む九州山地を源として流れ下る幾筋もの美しい川、広大な平野、そして美しいリアス式海岸の豊かな海に囲まれています。日本の豊かな自然を全て、ぎゅっと詰め込んだような多彩な環境に恵まれた土地です。原生林の残る深い山々では、野生の鹿や猪が多く生息し、猟師の手腕によって、森の恵み「ジビエ」へと生まれ変わります。延岡平野に注ぐ北川は、高知県の四万十川に並ぶと言われるほど美しい川。鮎や川エビ、山太郎カニなど多くの命を育みます。もう一つの清流、五ヶ瀬川では秋から冬にかけての風物詩『鮎やな』が人気で、川を下る鮎を独特の仕掛けで捉え、河畔の施設で炭火で塩焼きにする香ばしい香りが「かおり風景100選」に選ばれています。そして、何と言っても日向灘の海の恵み。延岡の海岸線は、入り組んだリアス式海岸の『日豊海岸国定公園』に含まれています。黒潮がこの複雑な海岸線に流れ込み、種類豊かで、身のしまった沢山の魚介を育み、私たちの食卓を彩るのです。

のべおかの食材たち Nobeoka ingredients

海山川の自然に囲まれた延岡市は、食材の宝庫。

四季を通じて多彩な食材が手に入り、その自然の豊かさから、一次産業や養殖業、狩猟も盛んで、それぞれ旬の

時期に市内飲食店でも食べることができます。東九州のバスクと呼ばれる所以はここにあるのです。



のべおか三大グルメ Nobeoka major gourmet

延岡市には、古くから愛されている三つのグルメがあります。

市民のソウルフードとも呼べる三大グルメには、みんなそれぞれお気に入りのお店があります。

延岡に来たら絶対食べてほしい、自慢の逸品たちです。



チキン南蛮

延岡といえば、チキン南蛮。

現在では、たくさんのお店でオリジナルのチキン南蛮が作られるなど、数ある延岡グルメの中でも一番の人気者。昭和30年代後半、延岡市で、2つのタイプのチキン南蛮が誕生しました。味のおぐら創業者の甲斐義光さん・照幸さん兄弟によって開発されたのが、ザ・王道のタルタルソースをたっぷりかけたジューシーなチキン南蛮。一方、直ちゃん創業者の後藤直さんは、衣に独自の工夫を加えて、甘酢に漬らせたのみのシンプルなチキン南蛮を作り上げました。この、今も昔も変わらない2つの味は、老若男女を問わず、県内外の人たちからずっと愛され続けています。

【取材協力店】

- ・元祖チキン南蛮 直ちゃん/店舗情報>>P12
- ・味のおぐら 出北店/店舗情報>>P25

餃子

宮崎餃子の歴史の始まりは戦時中の旧満州で。延岡から配属された、ぎょうざの黒兵衛初代店主の黒木清さんが、ある中国人の自宅に招かれて、手作りの餃子を食べたことがきっかけです。戦後、宮崎に戻った清さんは農業の傍ら、日本人の好みに合う味を研究して延岡にお店を出し、県内にたくさんの弟子を育て、宮崎餃子の礎を築きました。ぎょうざの店黄楊の初代店主もその一人。餃子の命はなんと言っても『皮』。そして、お店ごとに一番違いやこだわりが出るのも、やはり『皮』だそう。延岡には、宮崎餃子の源流やその流れを汲む、おいしい餃子専門店があります。まずは食べ歩いて、あなた好みの餃子を見つけてください。

【取材協力店】

- ・ぎょうざの店 黄楊(つけ)/店舗情報>>P12
- ・ぎょうざの黒兵衛/店舗情報>>P18

辛麺

辛麺は、延岡のまちなかにあった小料理屋さんで1987年に誕生。お酒の後の締めによく合うと話題になり、徐々に人気に火がつきました。2002年から現元祖辛麺屋榊元のオーナーが専門店としてお店を引き継ぎ、子どもから高齢者まで食べられるよう試行錯誤して今では全国区に。若い世代にはソウルフードという位置付けです。唐辛子、ニンニク、ニラ、卵、ミンチ肉にこんにゃく麺とオリジナルスープが合わさり、一度食べるとクセになる旨さ。お店によっての味の違いや、辛さ、ニンニクの量も調節できたり、トッピングも色々。ぜひ自分好みの最高の一杯をカスタムしてみてください。

【取材協力店】

- ・元祖辛麺屋 榊元 本店/店舗情報>>P19
- ・辛麺本舗さやか/店舗情報>>P25

のべおか三蔵 Nobeoka mitsukura

延岡市は、一級河川が流れる水郷のまち。

その美しい豊かな水を使用した、清酒、焼酎、ビールの三種の酒蔵が揃っています。それぞれに伝統を守ることと革新し続ける事に挑戦しながら全国的にも高い評価を受ける商品を生み出しています。



千徳酒造株式会社

百年以上の伝統を守り、真摯に酒造りに打ち込んでいる、県内唯一の清酒専門蔵です。

酒造りには、水と米の良さは当然ながら、麹菌や酵母といった微生物もとても重要。

全ての過程において、基本を忘れず、妥協を許さず、心を込めて、徹底した温度管理の中で作業を行う蔵人たち。

まちなかにある大瀬川近くの酒蔵周辺では、酒造りの季節になると、フワッとお酒のいい香り。

南国生まれの旨い酒、千徳酒造を代表する「大吟醸 千徳」「純米大吟醸 夢の中まで」は、各方面で特に高い評価を受けています。

延岡市大瀬町 2-1-8 / TEL.0982-32-2024

佐藤焼酎製造場株式会社

延岡市の清流、祝子川（ほうりがわ）沿いに立つ、創業百十余年の焼酎蔵。

祝子川の地下から汲み上げた、天然の「地下深層水」と米・麦・芋などの素材を活かしてつくる、質の高い焼酎が地元の人たちにも人気です。

人気の秘密は、原料本来の甘み・旨み・香りを引き立たせる「常圧蒸留」と淡麗でソフトな飲み心地を生み出す「減圧蒸留」のふたつの蒸留法を使い分けていること。

蔵人たちは、全ての工程において五感を研ぎ澄まし、丁寧に手作業での酒造りを行い、佐藤焼酎製造場ならではの味わいを生み出し続けています。

延岡市祝子町 2388-1 / TEL.0982-33-2811

宮崎ひでじビール株式会社

世界的なコンテストでも常に高い評価を受けながら、常に新しいチャレンジを続ける延岡のビール蔵。

祖母傾国定公園である行縢山（むかばき山）の麓にある自然豊かな工房では、上質な天然水と自家培養酵母を使用したクラフトビール造りが行われています。

柔軟な発想力と高い品質の追及で、飲みやすいだけではなく、個性をプラスしたビールを生み出し続けており、定番商品はもとより、季節によって仕込まれる限定醸造ビールも県内外にファンが多く、お土産にも喜ばれる逸品です。

延岡市行縢町 747-58 / TEL.0982-39-0090

のべおかエリアマップ Nobeoka area map

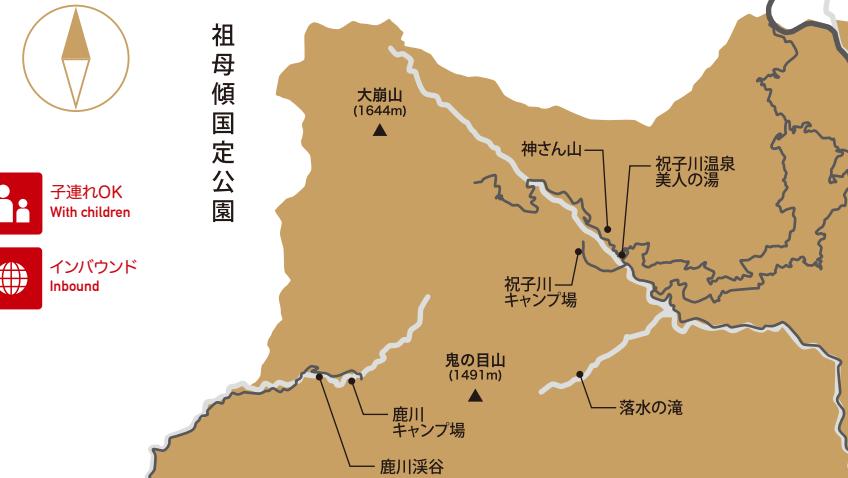
延岡市は九州で二番目に総面積が広いまち。

城下町の歴史が残る『まちなかエリア』、大分県との県境に位置する漁業・林業が盛んな『きたエリア』、入り組んだ湾で漁業が盛んな『みなみエリア』に分けて、延岡市を紹介します。

●アイコンについて

| | |
|------------------------|-----------------------|
| H1 ホテル Hotel | 駅 Station |
| 01 飲食店 Restaurant | 道の駅 Roadside station |
| 個室 Private room | 座敷 Zashiki |
| バリアフリー Barrier-free | 駐車場 Parking |
| テイクアウト Take-out | 宿泊 Stay |
| 現金 Cash | クレジットカード Credit card |
| 電子マネー Electronic money | のべおかCOIN Nobeoka coin |

祖母傾国定公園



●店舗リスト

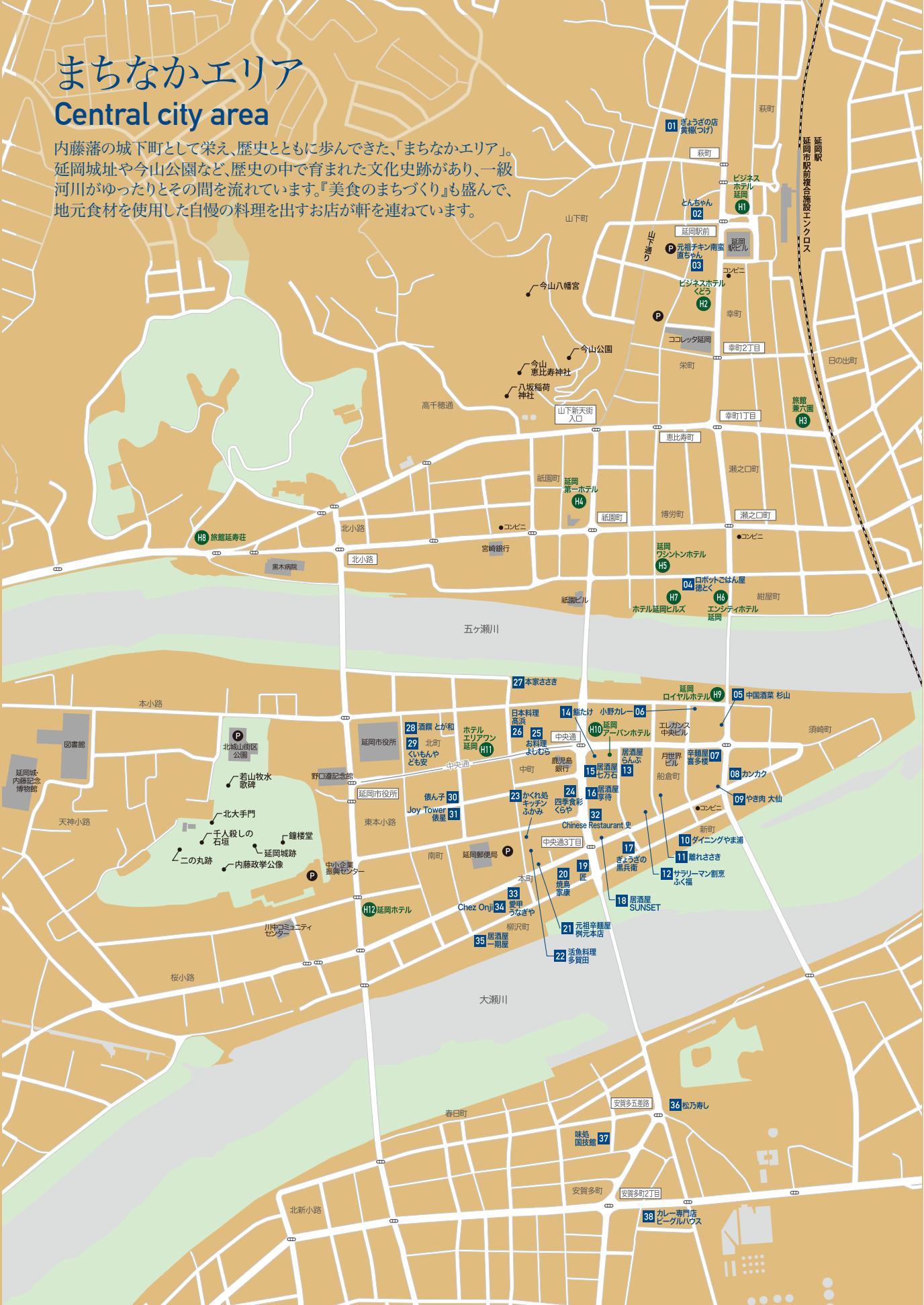
- 39 辛麺本舗さやか
- 40 味のおぐら出北店
- 41 JAPANカレー亭
- 42 レストラン・リヨン
- 43 CAFE MAHOGANY
- 44 焼肉太康
- 45 ごはん処 国技館
- 46 カレー&創作オムライスの店 洋食亭
- 47 料理処 丸金
- 48 お食事処 臨港
- 49 潮香ノ宿 高平屋
- 50 SHIMOASO CAFE
- 51 道の駅北浦 レストラン海鮮館
- 52 句肴(しゅんき)
- 53 民宿 紺碧
- 54 道の駅北川はゆま レストラン
- 55 たきみ
- 56 Hawaiian Cafe' WIKIWIKI
- 57 パスタ&カフェ コッコロ
- 58 BISTRO LE SELD'OR
- 59 イタリア創作料理 KANAYA



まちなかエリア

Central city area

内藤藩の城下町として栄え、歴史とともに歩んできた、「まちなかエリア」。延岡城址や今山公園など、歴史の中で育まれた文化史跡があり、一級河川がゆったりとその間を流れています。『美食のまちづくり』も盛んで、地元食材を使用した自慢の料理を出すお店が軒を連ねています。



01 ぎょうざの店 黄楊(つげ)

餃子・レストラン/Gyoza,Restaurant



老舗の手作り餃子専門店です。

今山大師のお膝元、山下町にある老舗餃子専門店。厳選した食材を使用した、一つ一つ手作りの餃子が人気のお店。モチっとした皮にパリパリの焼き目がアクセント、餃はジューシーで柔らか、肉と野菜の旨みが溢れます。

営業時間 17:00~21:00

定休日 火曜

住所 延岡市山下町3丁目5-6

TEL 0982-35-1141

価格帯 ¥1,000~¥1,500

席数 12席

おすすめ 焼き餃子(8個)



GOOGLE MAP

02 とんちゃん

和食・居酒屋/Japanese,Izakaya



歴史あるモツの煮込みでビールが進む。

創業から60年を超える駅前の老舗居酒屋。初代が考案したホルモンの味噌煮込み「とんちゃん」や、質と大きさが自慢のメヒカリの唐揚げ、自家製タルタルのチキン南蛮などが評判を呼び、ソウルフードの認知度を高めて食文化の発展に貢献。地元の旬を意識した海の幸などの上質な食材を豊富に取り揃え、地酒や地ビールなどの酒類も多く、県内外のリピーターで連日賑わいをみせています。

営業時間 18:00~0:00

定休日 日曜(月曜祝日の場合は営業・月曜休み)

住所 延岡市幸町3-145

TEL 0982-32-2351

価格帯 ¥3,000~¥4,000

席数 50席

おすすめ メヒカリの唐揚げ
チキン南蛮/刺身盛り合わせ



GOOGLE MAP

03 元祖チキン南蛮 直ちゃん

郷土料理・レストラン/Local cuisine,Restaurant



行列必至!タルタルなしの元祖チキン南蛮。

県産鶏のムネ肉を使用した柔らかい食感が人気。甘酢がジュワッとしみたところに辛子をつけていただくタイプのチキン南蛮で、遠方からの直ちゃんファンも多く訪れます。延岡駅の近くでアクセス抜群です。

営業時間 11:00~13:45LO.
17:00~19:45LO. ※売り切れ次第終了

定休日 月曜(夜)、火曜

住所 延岡市栄町9-3

TEL 0982-32-2052

価格帯 ¥1,000~¥1,500

席数 30席

おすすめ チキン南蛮定食



GOOGLE MAP

10 ダイニング やま浦
創作料理・居酒屋/Creative cuisine,Izakaya



大人の隠れ家で新鮮な魚介料理を。

コンセプトのある大小様々な個室が印象的なお店。茶室のような和室や地中海をイメージした空間など多彩な部屋をご用意しています。非日常の空間で、新鮮な地元食材を使用したお料理をお楽しみください。

営業時間 18:00~23:00

定休日 不定休

住所 延岡市新町4番地4

TEL 0982-33-2926

価格帯 ¥3,000~¥6,000

席数 90席

おすすめ 魚介料理



GOOGLE MAP



11 離れささき

すし・レストラン/Sushi,Restaurant



職人技が光る握りたてのお鮨をどうぞ。

洗練された雰囲気の店内でいただくのは、厳選した食材を使用して、職人が一つ一つ握る光り輝くお鮨たち。ゆったりとした上質な時間をお楽しみいただけます。本格鮨食べ放題コースもおすすめです。※完全予約制です。

営業時間 11:00~14:00
18:00~21:00

定休日 元日・不定休

住所 延岡市船倉町1丁目4-12

TEL 0982-31-3140

価格帯 ¥5,000~¥20,000

¥8,000~¥20,000

席数 11席

おすすめ 鮨懐石コース
※完全予約制/飲み物代別/各コースあり



GOOGLE MAP



12 サラリーマン割烹 ふく福

和食・居酒屋/Japanese,Izakaya



気さくな大将が供する地元食材を使用した一品料理。

カウンターには大将が厳選した食材が賑やかに並び、たくさんのメニューをご用意しています。他のお客様との距離も近くとっても賑やか。割烹だけどアットホームな明るいお店です。※テイクアウトは予約制です。

営業時間 17:00~22:00

定休日 日曜

住所 延岡市新町6-5マルビル1F

TEL 0982-32-0629

価格帯 ¥3,000~

席数 50席

おすすめ 魚介料理
アスパラカリカリ揚げ



GOOGLE MAP



13 居酒屋 らんぶ

洋食・居酒屋/Western food,Izakaya



秘伝のデミグラスソース使用のビーフシチューが自慢。

トロロのビーフシチューやしっとりとしたローストビーフなど、本格洋食も食べられる、肉料理が自慢の居酒屋さん。ニコニコ元気な優しい女将さんが出迎えてくれるアットホームなお店です。

営業時間 18:00~22:00

定休日 不定休

住所 延岡市船倉町1丁目5-20Nビル1F

TEL 0982-22-1322

価格帯 ¥4,500~

席数 18席

おすすめ 宮崎牛ステーキ(サーロイン200g)



GOOGLE MAP



14 鮨たけ

すし・レストラン/Sushi,Restaurant



カウンターでいただく絶品江戸前鮨。

お寿司が大好きな若い店主が営む本格江戸前鮨のお店。厳選した新鮮なネタを使って握るためリピーターが多く人気。カウンターからそのままいただくスタイルで、ギャルソンが選んでくれる日本酒と合わせると最高です。

営業時間 18:00~23:00CL./22:30LO.

定休日 月曜

住所 延岡市中央通2丁目3-4フジモトビル1F

TEL 0982-35-3920

価格帯 ¥5,000~¥9,000

席数 12席

おすすめ 特上寿司 極コース

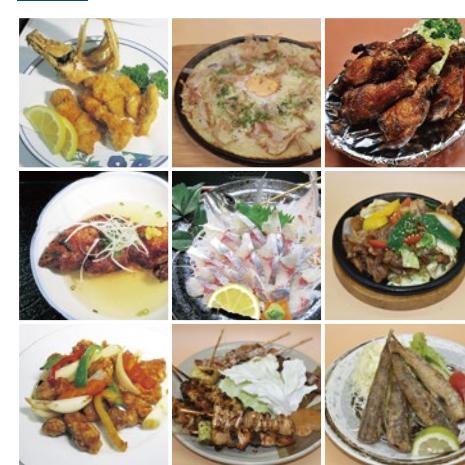


GOOGLE MAP



16 居酒屋 七万石

和食・居酒屋/Japanese,Izakaya



地元食材を使ったメニューが豊富な老舗店。

繁華街のど真中。時計台の交差点にある、赤い提灯が目印の居酒屋さん。地元のどの世代の人たちからも親しまれており、串焼き、刺身に居酒屋定番メニューまで、その豊富さが自慢です。

営業時間 17:00~23:00

定休日 日曜(3連休の場合月曜)

住所 延岡市中央通2丁目3-5

TEL 0982-21-7659

価格帯 ¥3,000~¥4,000

席数 120席

おすすめ 七万唐揚
活造り刺身
アジフライ



GOOGLE MAP



16 居酒屋 享待

和食・居酒屋/Japanese,Izakaya



店主のセンスが光るお料理をご堪能ください。

フレンチ・鮨・和食を学んだ店主が作る、居酒屋さんならではのメニューがたくさん。自由な発想で作る、素材の活かし方にも工夫を凝らしたお料理が自慢のお店です。

営業時間 18:00~22:30

定休日 月曜

住所 延岡市中央通2丁目3-10

TEL 0982-26-5457

価格帯 ¥3,500~¥4,000

席数 70席

おすすめ チキン南蛮/刺身盛り合わせ



GOOGLE MAP



17 ぎょうざの黒兵衛

餃子・レストラン/Gyoza,Restaurant



宮崎餃子の原流。まちなかの名店。

小ぶりで食べやすい餃子は、のんべえたちにも大人気。居心地の良い店内は、お一人様も多く、0次会や縁めに使用する人も多いとか。焦げ目はカリカリ、中はモチッとした食感でクセになる美味しさです。

営業時間 17:00~0:00

定休日 日曜

住所 延岡市新町2-3

TEL 0982-32-4842

価格帯 ¥1,000~¥2,000

席数 10席程度

おすすめ 焼餃子(8個)
水餃子(8個)

GOOGLE MAP



18 居酒屋SUNSET

創作料理・居酒屋/Creative cuisine,Izakaya



コスパ最高!メニュー豊富な人気のダイニングバー。

店内では音楽が流れ、元気な店主と奥さんが出迎えてくれます。2階には個室があり、1階の座敷は掘りごたつで落ちていた雰囲気。地元食材を使用したお料理にも力を入れています。お酒の種類も豊富なダイニングバーです。

営業時間 18:00~22:00

定休日 不定休

住所 延岡市新町1-5

TEL 0982-32-5670

価格帯 ¥3,500~¥4,000

席数 30席

おすすめ 2時間飲み放題+コース料理8品



GOOGLE MAP



19 匠

和食・レストラン/Japanese,Restaurant



落ち着いた空間で、旬の味に舌鼓。

旬の素材が持っているものを活かしながら、一つ一つの工程を丁寧に。店主こだわりの美味しい美しいお料理でお酒が進む。落ち着いた空間で、特別な人と特別な時間を楽しめただけます。

営業時間 12:00~14:00
18:00~22:00

定休日 不定期

住所 延岡市中央通3丁目3番地4

TEL 0982-34-7737

価格帯 ¥7,000~¥10,00

席数 16席

おすすめ 会席料理



GOOGLE MAP



20 燃鳥 家康

焼鳥・居酒屋/Yakitori,Izakaya



創業47年。老舗の焼き鳥店。

お店に入ると1階は広々としたカウンター。目の前に焼き場があり、大将が焼きたて自慢の焼き鳥を提供してくれます。他にも、人気の「焼き豚足」や一品料理がたくさん。アットホームな雰囲気と絶品料理でお酒も進む、一見さんにもうれしいお店です。

営業時間 平日)17:30~22:30CL./22:00LO.
日祝)17:30~21:30CL./21:00LO.

定休日 月曜

住所 延岡市本町1丁目2-3

TEL 0982-32-6471

価格帯 ¥2,000~

席数 75席

おすすめ 燃鳥/焼き豚足
地鶏塩焼き/地鶏のたたき

GOOGLE MAP



21 元祖辛麺屋 楠元 本店

ソウルフード・レストラン/Soul food,Restaurant



辛いっ!だけど旨いっ!辛麺発祥の地、魂に響く味。

1987年、延岡のソウルフード『辛麺』はこの場所で誕生しました。一度食べたらクセになる、いまや全国的な人気者。全国にチェーン展開をする楠元では、『1億人を笑顔に。食べる幸せをあなたに。』をスローガンにその美味しさを県外にも広く伝えています。

営業時間 19:00~3:00CL./2:30LO.

定休日 年中無休

住所 延岡市本町1丁目1-11

TEL 0982-20-9333

価格帯 ¥750~¥1,200

席数 20席

おすすめ 元祖辛麺
トロトロナンコツ

GOOGLE MAP



22 活魚料理 多賀田
和食・レストラン/Japanese,Restaurant



郷土愛に溢れる店主が守る磯の味。

郷土愛に溢れる店主の自慢は「活き造り」。そのこだわりは新鮮な素材があつてこそ。店内の大小8つの生簀には、日向灘獲れの魚介がたくさん。親子二代で自ら買い付けに行っています。

営業時間 17:00~22:30

定休日 第1・3日曜(予約の場合営業)

住所 延岡市南町1丁目2-11

TEL 0982-32-5916

価格帯 ⚡ ¥4,400~

席数 50席

おすすめ 活魚刺身
おまかせコース料理



GOOGLE MAP



23 かくれ処キッチン ふかみ
和食・居酒屋/Japanese,Izakaya



若き店主が作る、ほっこり居酒屋メニュー。

その名の通り隠れ家のような、落ち着くお店。若き店主が「気軽に、くつろぐ。」をモットーに、お客様に自宅にいるような癒しの空間、おいしいお料理、優しい時間を提供します。女子会にも人気のお店です。

営業時間 ⚡ 17:30~22:00CL./21:30LO.
※ランチは休業中

定休日 日曜

住所 延岡市南町1丁目2-10

TEL 0982-26-2136

価格帯 ⚡ ¥3,000~

席数 24席

おすすめ お造り盛り合わせ
おまかせコース



GOOGLE MAP



24 四季食彩くらや
和食・レストラン/Japanese,Restaurant



目利きな店主が仕入れる、最高の食材で作る地魚料理。

自慢は新鮮な魚介を使用した地魚料理。また、こだわりの肉料理も人気メニューです。魚は、店主自らが実際に市場に足を運び、自分の目で確認して仕入れをしています。食材に対する情熱と知識が膨大で、お客様へ最高のひと時を提供するために今日も店主の目が光ります。

営業時間 ⚡ 18:00~22:00

定休日 日曜(日・月連休の場合はお問い合わせください)

住所 延岡市中央通2丁目2-3

TEL 0982-31-2324

価格帯 ⚡ ¥4,000~

席数 30席

おすすめ 地獲れの鮮魚料理
こだわりの肉料理



GOOGLE MAP



25 お料理 よしむら
和食・レストラン/Japanese,Restaurant



落ち着いた空間でいただく、旬の食材を活かした美しいお料理
地元の季節の食材を中心に、一品一品丁寧に作られた、見た目も美しいお料理をいただけるお店。バンクーパーや島島で日本料理の経験を積んだという店主が作る「季節のコース料理」は、月に2度メニューが変わるもの嬉しいポイント。何度も訪れたくなるお店です。(テイクアウトは要予約)

営業時間 ⚡ 17:00~22:00

定休日 月曜

住所 延岡市中町1丁目1-5

TEL 0982-26-1717

価格帯 ⚡ ¥7,000~

席数 カウンター7席、座敷8席

おすすめ 季節のコース料理



GOOGLE MAP



26 日本料理 高浜
和食・レストラン/Japanese,Restaurant



大正5年創業。メヒカリ料理発祥の名店。

延岡のまちなかで100年続く、老舗中の老舗。先代の女将が漁師さんから教えてもらつて考案したのが、メヒカリ料理の数々。焼いてよし、揚げてよしの自身の深海魚はほくほくとして、味わい深い。ぜひ一度ご賞味ください。

営業時間 ☀ 11:00~14:00CL./13:45LO.
※テイクアウトLO.13:30

🌙 17:00~22:30CL./21:00LO.
※テイクアウトLO.19:00



GOOGLE MAP



定休日 日曜 ※テイクアウトも休業

住所 延岡市北町1丁目2-11

TEL 0982-32-2366

価格帯 ☀ ¥600~¥3,000
🌙 ¥3,000~¥5,000

席数 100席

おすすめ 高浜定食
ふるさと会席
メヒカリ料理



27 本家ささき
和食・レストラン/Japanese,Restaurant



ちょっといい日に、旬の会席料理をどうぞ。

五ヶ瀬川沿い、脇堤の側にあり、老舗の情緒あふれるお店です。四季折々に、上質な落ち着いた霧廻気の中で日本料理の味わいを心尽くしのおもてなしとともにご堪能ください。※テイクアウトは予約制です。



GOOGLE MAP



営業時間 ☀ 10:00~22:30

定休日 年中無休

住所 延岡市北町1丁目1-10

TEL 0982-32-2831

価格帯 ☀ ¥3,500~

席数 100席

おすすめ 懐石料理
※完全予約制/飲み物代別/各コースあり



※写真はイメージです

28 酒饌 とが和
和食・居酒屋/Japanese,Izakaya



酒に合う料理を探求するお店。

地元の農家さんや漁師さんと交流し、延岡の美味しいものを、最も美味しい形で提供することにこだわる。看板メニューでもある、とが和の白和えは絶品で、市外からもファンが集う。季節の野菜やフルーツと一緒にいただきます。

営業時間 17:30~22:00

定休日 水曜

住所 延岡市北町2丁目2-9

TEL 0982-33-4334

価格帯 ¥4,000~

席数 30席

おすすめ とが和の白和え



GOOGLE MAP



29 くいもんや ども安
和食・居酒屋/Japanese,Izakaya



広い店内でムードとともに味わう美味しい料理。

遊郭をテーマに高い天井が特徴的。店内に入ると、工場直送の大きなビールタンクと時代劇を思わせる階段が出迎えてくれます。ムードたっぷりの店内で味わう、店主こだわりの料理たちは、延岡の夜をもっと盛り上げてくれること間違いありません。※テイクアウトは予約制です。

営業時間 17:30~23:30

定休日 日曜

住所 延岡市北町2丁目2-14

TEL 0982-21-2800

価格帯 ¥1,500~¥2,000

席数 80席

おすすめ 刺身盛り合わせ/焼鳥



GOOGLE MAP



30 俵子
和食・居酒屋/Japanese,Izakaya



四季折々のお料理をリーズナブルに。

全席掘りごたつのおしゃれな店内でいただけるのは、味と素材にこだわったお料理の数々。人気の自家製ローストビーフはしっとりとして柔らかい。お酒に合うお料理をご堪能いただけます。

営業時間 17:30~23:00

定休日 日曜(予約の場合営業)

住所 延岡市中町2-2-4

TEL 0982-26-1718

価格帯 ¥4,400~¥6,600

席数 150席

おすすめ 自家製ローストビーフ/和牛ヒレステーキ



GOOGLE MAP



31 Joy Tower 俵星
創作料理・居酒屋/Creative cuisine,Izakaya



32 Chinese Restaurant 史
中華・レストラン/Chinese,Restaurant



こだわりの料理とおしゃれな店内。

完全貸切・予約制のおしゃれなダイニング。「味」と「素材」こだわった料理が自慢で、ワインに合うアラカルトがおすすめです。プライベートな空間でゆったりとお過ごしいただけます。

営業時間 完全予約制のためお問い合わせください

定休日 日曜

住所 延岡市南町2丁目1-15

TEL 0982-34-6636

価格帯 ¥3,300~¥5,500

おすすめ 自家製ローストビーフ

GOOGLE MAP



お酒に合う、カジュアルな中華料理をどうぞ。

カジュアルな中華料理が食べられる人気店。笑顔の優しい店主と元気な奥さんで切り盛りしています。ランチや小コースなどが若い女性にも人気。延岡ではあまりお目にかかる台湾ビールも飲みます。

営業時間 11:30~14:00CL./13:30LO.
18:00~21:30CL./21:00LO.

定休日 日曜・不定休

住所 延岡市本町1丁目4-11

TEL 0982-27-5976

価格帯 ¥1,000~
¥3,500~

席数 23席

おすすめ エビチリ
焼壳(3個)
麻婆豆腐

GOOGLE MAP



創作メニューも充実の老舗うなぎ料理店。

創業85年以上、この屋号になる前から引き継いだタレには100年余の伝統があります。蒸しはせずに備長炭で焼き上げるうなぎは、香ばしい仕上がり。「古きを守り、新たなことに挑戦する」と語る4代目は、日々、新しいうなぎの味を探究しています。

営業時間 11:00~13:30
16:30~21:00

定休日 月曜

住所 延岡市本町1丁目3-4

TEL 0982-32-3527

価格帯 ¥2,000~¥3,000
¥4,000~¥6,000

席数 70席

おすすめ うな重
うなぎ創作料理

GOOGLE MAP



34

chez Onji

フレンチ・レストラン/French,Restaurant



上質な素材にこだわった革新的フレンチ。

日本大使館などで腕をふるったシェフが作るフレンチは、とっても革新的。延岡だけでなく、日本中、世界中の食材を取り寄せ、好奇心旺盛に日々新しい一皿を生み出しています。

営業時間 ● 11:30~14:00CL./12:30LO.
● 18:00~21:30CL./20:00LO.
 ※完全予約制

定休日 日曜(ランチは平日のみ営業)

住所 延岡市本町1丁目3番8号

TEL 0982-33-0301

価格帯 ● ¥6,000~¥15,000
● ¥6,000~¥15,000

席数 20席(個室有り・10名以上は完全貸切)

おすすめ コース料理のみ



GOOGLE MAP



35

居酒屋 一期屋

和食・居酒屋/Japanese,Izakaya



食材とお客様との出会いを大切に。

地元のものを美味しく提供すること大事にする店主。食材とお客様との一期一会の出会いを取り持つ姿勢で料理を提供しています。広い店内には個室も多く、グループのお客さんも多い。大きな赤い提灯が目印のお店です。

営業時間 ● 18:00~21:30

定休日 日曜

住所 延岡市柳沢町1-3-15

TEL 0982-26-0194

価格帯 ● ¥3,000~¥5,000

席数 60席

おすすめ チキン南蛮
刺身
一品料理

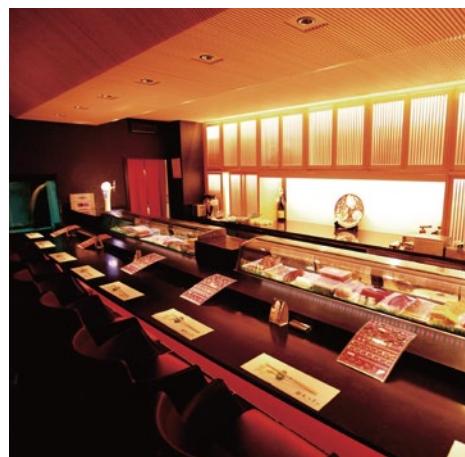
GOOGLE MAP



36

松乃寿し

すし・レストラン/Sushi,Restaurant



創業50年以上の寿司の名店。

地どれの新鮮な天然魚を使用した魚料理や本格江戸前鮓、宴会料理、仕出し料理などの素材にこだわった豊富なメニューを取り揃えております。個室も完備していますので、ご家族や特別な人とゆったりとお食事をお楽しみいただけます。

営業時間 ● 11:00~14:00
● 17:00~22:30

定休日 年中無休

住所 延岡市安賀多町1-2-15

TEL 0982-32-4659

価格帯 ● ¥1,100~¥5,000
● ¥1,500~¥15,000

席数 100席

おすすめ カウンターおまかせ握りコース
 ※要予約/各コースあり

GOOGLE MAP



37

味処 国技館

和食・居酒屋/Japanese,Izakaya



創業50年以上。延岡のうまいもんをどうぞ。

太鼓の音で出迎えてくれる、ユーモアたっぷりの老舗料理店。郷土料理をはじめ、お寿司や創作料理など地元食材を使用した豊富なメニューがあり、大小の個室も完備。仕事仲間や家族連れ、女子会などでいつも賑わっているお店です。

営業時間 ● 11:00~15:00CL./14:00LO.
● 17:00~22:30CL./21:30LO.

定休日 毎週月曜日(祝日は営業)

住所 延岡市春日町2丁目3-4

TEL 0982-32-5729

価格帯 ● ¥880~¥3,000
● ¥3,000~¥5,000

席数 250席

おすすめ 会席料理/ひむか本サバ料理
チキン南蛮/親鶏もも焼き

GOOGLE MAP



38

カレー専門店 ピーグルハウス

カレー・レストラン/Curry and rice,Restaurant



スパイスの調合がカギ。老舗カレー店。

延岡で30年の老舗カレー専門店。「カレーは奥が深いんです」と語る、店主のこだわりはなんと言ってもスパイスの調合。チキンとビーフの合いかけカレーやチキンジャンボカレースパは老若男女に大人気です。

営業時間 ● 11:30~14:00
● 17:30~19:30

定休日 第1・3・5日曜/第2・4月曜 ※要確認

住所 延岡市旭町1-5-4

TEL 0982-34-8065

価格帯 ● ¥500~¥1,500

席数 20席

おすすめ エビカレー
チキン&ビーフ
チキンジャンボカレースパ

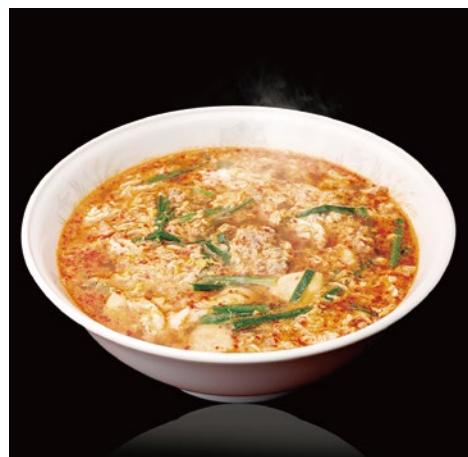
GOOGLE MAP



39

辛麺本舗さやか

ソウルフード・レストラン/Soul food,Restaurant



延岡ソウルフードの辛麺。先代の味を守るお店。

延岡発祥の辛麺を先代から受け継いで、夫婦二人で切り盛りするお店。あっさりとした中にコクがあるスープで、ニンニクが効いています。飲んだ後の締めに最高の一一杯です。

営業時間 ● 11:30~14:30LO.
● 18:00~20:30LO.

定休日 火曜

住所 延岡市川原崎町175-1

TEL 0982-31-4040

価格帯 ● ¥1,060~¥1,500
● ¥1,060~¥2,000

席数 18席

おすすめ 辛麺
どまと辛麺
ナンコツ

GOOGLE MAP



40 味のおぐら出北店
郷土料理/Local cuisine,Restaurant



みんな大好きタルタルソースたっぷり。

昔ながらのファミリーレストラン。おぐらといえばチキン南蛮で、ムネ肉・モモ肉を選べたり、他にも人気のちゃんぽんやハンバーグがあつたり、大人も子どもも大好きな味です。

営業時間 11:00~14:30LO.
17:00~20:00LO.

定休日 火曜

住所 延岡市出北町2丁目14-24

TEL 0982-32-2136

価格帯 ￥1,000~¥2,000

席数 90席

おすすめ チキン南蛮
ちゃんぽん



GOOGLE MAP



41 JAPANカレー亭
カレー・レストラン/Curry and rice,Restaurant



八杯汁も食べられる、町のかレー屋さん。

ボリューム満点のカレーが勢揃い。こだわりは地元の食材を使用すること。黄色いカレーと黒カレーを縞模様に盛り付けたタイガーカレーが看板メニューで、延岡郷土料理の八杯汁もついてきます。

営業時間 11:30~14:00
17:00~20:30 ※要予約

定休日 水曜・木曜

住所 延岡市出北町2-18

TEL 0982-32-6133

価格帯 ￥980~

席数 18席

おすすめ タイガーカツカレー
ホワイトタイガーカレー



GOOGLE MAP



42 レストラン・リヨン
洋食・レストラン/Western food,Restaurant



音楽が流れる昔ながらの洋食屋さん。

音楽好きの店主が営む店内では、いつもジャズが流れています。味や食材へのこだわりだけでなく、落ち着いたムードのある店内で、雰囲気づくりも大切にしているお店です。
※テイクアウトは事前のお電話をお願いします。

営業時間 11:30~14:00
17:30~20:00

定休日 木曜

住所 延岡市出北町2丁目20番8-101

TEL 0982-21-5608

価格帯 ￥1,300~¥1,800
￥2,000~¥3,500

席数 60席

おすすめ ランチ
ミニステーキコース



GOOGLE MAP



43 CAFE MAHOGANY
イタリアン・レストラン・カフェ
Italian,Restaurant,Cafe



体にも嬉しい、こだわりパスタとスイーツを味わう贅沢な時間。
吹き抜けの高い天井に、木の雰囲気が落ち着く空間の店内。イタリア産チーズや自家製生ベーコンなど、味と健康にも気をつかった食材選びと、パスタとスイーツ両方に情熱を注ぐ、工藤シェフこだわりのメニューの豊富さが嬉しいカフェです。

営業時間 平日(ランチ) 11:00~15:30CL(14:30LO.)
(カフェ) 14:30~16:00CL(14:50LO.)
土曜(ランチ) 11:00~15:30CL(14:30LO.)
(カフェ) 14:30~16:30CL(16:00LO.)

定休日 不定期(インスタグラム、HP要確認)

住所 延岡市出北町2丁目20番8-101
TEL 0982-29-3932

価格帯 ￥1,680~

席数 60席

おすすめ パスタセット
(ペスカーレ/宮崎県産黒毛和牛のミートソース)
自家製スイーツ(ティラミス)



GOOGLE MAP



44 焼肉太康
焼肉・レストラン/Yakiniku,Restaurant



延岡で松坂牛が味わえる焼肉屋さん。

自慢のお肉と韓国料理をご用意しています。秘伝の自家製タレとキムチも人気で、広々とした店内でお食事はもちろん、宴会などもお楽しみいただけます。

営業時間 17:00~21:30

定休日 不定期

住所 延岡市出北町4-2430
TEL 0982-21-0806

価格帯 ￥3,000~¥4,000

席数 50席

おすすめ 松坂牛カルビ



GOOGLE MAP



45 ごはん処 国技館
和食・レストラン/Japanese,Restaurant



ボリューム満点。みんなのごはん処。

延岡発祥のチキン南蛮をはじめ、ボリューム満点の定食をご用意。その他、地元の山海の幸を活かした、チキン南蛮、メヒカリ唐揚、レタス巻き等、延岡の味が勢揃い。地元の方にも人気のお店です。

営業時間 11:00~15:15CL/14:45LO.
16:00~21:00CL/20:20LO.

定休日 年中無休

住所 延岡市旭町2丁目2-1
イオン延岡ショッピングセンター1F
TEL 0982-28-2715

価格帯 ￥800~¥2,500

席数 100席

おすすめ にぎわいかご膳
チキン南蛮定食



GOOGLE MAP



46 カレー&創作オムライスの店 洋食亭
洋食・レストラン/Western food,Restaurant



優しい夫婦が営む町の洋食屋さん。

白い建物に黄色い看板が目印のアットホームな洋食屋さん。メニューは、シンプルに「オムライス」「カレー」「ハンバーグ」。オムライスは色々な種類があり、日替わりランチも楽しめるお店です。

| | |
|-------|----------------------------|
| 営業時間 | 11:00~14:00 17:00~20:00 |
| 定休日 | 火曜 |
| 住所 | 延岡市大貫町4丁目2089-3 |
| T E L | 0982-34-6243 |
| 価格帯 | ¥800~¥1,000 |
| 席数 | 31席 |
| おすすめ | 牛スジシチューオムライス |



GOOGLE MAP



まちなか見どころスポット Central city highlight spot

延岡の美味しいものを食べたら、その足でフラッと見どころスポットに立ち寄ってみるのはいかがでしょうか。城下町としての歴史や文化も深い、延岡の旅をもっと楽しんでください。



手入殺しの石垣(延岡城址)



弘法大師像(今山大師)



内藤家縁の能面(内藤記念博物館)
写真:一般社団法人 延岡観光協会 提供

47 料理処 丸金
和食・レストラン/Japanese,Restaurant



北浦獲れの魚でつくる自慢の料理。

漁師だった初代が漁師仲間のために始めたお店。遠方から食べに来るお客様も多く、北浦の魚を使った料理が評判です。地元の人たちのごはん屋さんでもあり、焼肉やチャンポンも人気です。※テイクアウトは予約制です。

| | |
|-------|----------------------------|
| 営業時間 | 11:30~13:30 17:00~20:00 |
| 定休日 | 不定休 |
| 住所 | 延岡市北浦町市振505 |
| T E L | 0982-45-2067 |
| 価格帯 | ¥880~¥2,300 |
| 席数 | 60席 |
| おすすめ | お刺身定食 |



GOOGLE MAP



48 お食事処 臨港
郷土料理・レストラン/Local cuisine,Restaurant



地元の人が集まる、まちのごはん屋さん。

港を一望して臨むお店には、子どもからお年寄りまで、いつも地元の人が沢山集まります。漁師さんたちのまかない処としても人気のお店。漁師飯や中華など、いろいろありますが、中でもまかない定食は人気ナンバーワンメニューです。

| | |
|-------|--------------------------------|
| 営業時間 | 11:30~13:00 18:00~21:00 |
| 定休日 | 火曜 |
| 住所 | 延岡市北浦町市振29-14 |
| T E L | 0982-45-3571 |
| 価格帯 | ¥1,000~¥1,500 ¥2,000~¥5,000 |
| 席数 | 40席 |
| おすすめ | まかない定食 |



GOOGLE MAP



北浦獲れの海の幸を美しい風景とともに。

高台にある高平屋の店内からは、北浦湾が一望できます。美しい景色を見ながら、北浦町で獲れたばかりの新鮮な海の幸、旬の山の恵みをふんだんに使用したお料理を食べて、ゆったりとした時間ををお過ごしください。

| | |
|-------|----------------------------|
| 営業時間 | 12:00~14:00 18:30~21:00 |
| 定休日 | ※要予約 |
| 住所 | 延岡市北浦町古江鶴山2927-7 |
| T E L | 0982-45-3191 |
| 価格帯 | ¥2,750~ ¥3,850~ |
| 席数 | 35席 |
| おすすめ | おまかせ料理 |

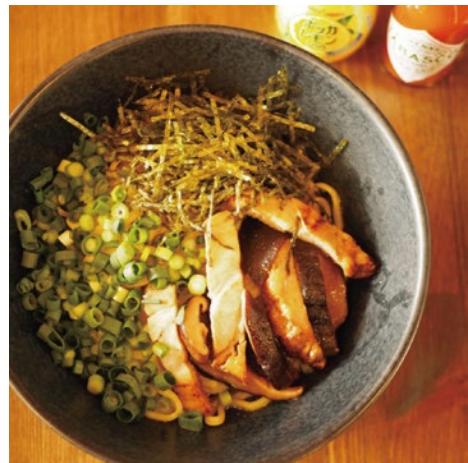


GOOGLE MAP



50 SHIMOASO CAFE

軽食・カフェ/Light meal,Cafe



全席オーシャンビューのドッグカフェ。

下阿蘇ビーチを一望できる場所に、カフェとドッグランを併設。開放的でおしゃれな店内には、店主セレクトの音楽が流れます。テラス席では、愛犬同席もOK。かわいい看板犬のノラちゃんが出迎えてくれる人気カフェです。

営業時間 (平日)11:00~17:00
(土日祝)10:00~17:00

定休日 月曜・火曜

住所 延岡市北浦町古江3300-17

TEL 0982-27-0483

価格帯 ¥400~¥1,100

席数 35席

おすすめ 特製油そば



GOOGLE MAP



51 道の駅北浦 レストラン海鮮館

和食・レストラン/Japanese,Restaurant



美しい海を一望できる海辺のレストラン。

地獲れの新鮮な海の幸が自慢の海辺のレストランです。大人も子どもも幅広くお食事を楽しめるよう、メニューも豊富。海の幸をふんだんに使った「海の玉手箱」は人気ナンバーワンメニューです。美しい眺めと、豊かな海の幸をご堪能ください。

営業時間 10:30~16:00CL/15:00LO.

定休日 年末年始

住所 延岡市北浦町古江3337-1

TEL 0982-45-3811

価格帯 ¥1,000~¥2,000

席数 65席

おすすめ 海のお宝丼/天ぷら定食



GOOGLE MAP



52 旬肴(しゅんき)

和食・レストラン/Japanese,Restaurant



板前が作るおまかせ定食が人気。

板前が作る、地魚料理。地元蒲城港で水揚げされた新鮮なお刺身、とろろの豚の角煮や小鉢、味噌汁のついた人気ナンバーワンのおまかせ定食はボリューム満点。おまけにとつてもリーズナブル。熊野江町に一軒だけのお店なので、お昼時には満員なんてことも。※ティーアウトは予約制です。

営業時間 9:00~14:00 ※要問合せ
16:00~20:30

定休日 月曜

住所 延岡市熊野江町2532-1

TEL 0982-43-0020

価格帯 ¥900~

席数 14席

おすすめ おまかせ定食
天ぷら定食

GOOGLE MAP



53 民宿 紺碧

和食・レストラン/Japanese,Restaurant



目の前はすぐに海!漁師が営むお宿です。

須美江ビーチのすぐ向かいにある、ロケーション抜群の民宿です。宿の自慢は自ら定置網で探ってきた魚介類で作るお料理。昔ながらのアットホームな雰囲気でゆったりと流れる時間をお楽しみください。※ティーアウトは予約制です。

営業時間 (平日)11:00~15:00
(土日祝)17:00~22:00

定休日 不定期

住所 延岡市須美江町1426-1

TEL 0982-43-0211

価格帯 ¥1,500~¥10,000
¥3,300~¥10,000

席数 20席

おすすめ 伊勢海老コース



GOOGLE MAP



54 道の駅北川はゆま レストラン

和食・レストラン/Japanese,Restaurant



北川インターの癒し処でおいしいお料理を。

北川インターを出るとすぐそばにある、人気の道の駅。延岡ならではのお土産が買えたり、美味しいお料理をいただけます。人気ナンバーワンの生しらす丼は、鮮度抜群で、日向灘の海の豊かさを感じができる逸品です。※ティーアウトは一部メニューのみとなります。

営業時間 11:00~17:00LO.

定休日 年中無休

住所 延岡市北川町長井5751-1

TEL 0982-24-6006

価格帯 ¥1,000~¥3,000

席数 100席

おすすめ 生しらす丼
うな重
ひむか定食

GOOGLE MAP



55

たきみ

和食・居酒屋/Japanese,Izakaya



南延岡駅すぐの魚のうまい居酒屋さん。

お店に入ると、カウンターには新鮮な魚がずらり。

どの料理もボリューム満点で、お酒がどんどん進みます。店主の自慢は、鮮魚料理や焼き色のきれいな出し巻。ふくら優しい食感で、ダシのお味が沁みわたります。うまい肴とうまい酒で、楽しい夜をお過ごしください。

営業時間 17:00~22:00

定休日 日曜

住所 延岡市構口町1丁目6023-3

TEL 0982-34-2151

価格帯 ¥3,000~¥4,000

席数 30席

おすすめ 出し巻
刺身盛り合わせ
チキン南蛮

GOOGLE MAP



56

Hawaiian Café WIKI WIKI

ハワイアン・カフェ/Hawaiian food,Cafe



ハワイ好きの店主が作る、絶品パンケーキ。

モチコチキンやガーリックシュリンプ、ロコモコ、パンケーキなどお馴染みのハワイアンメニューを宮崎県産の食材にこだわってつくっているお店です。キッズルームも完備でご家族連れにも人気のお店です。

営業時間 ランチ11:00~14:00

カフェ14:00~17:00

17:00~22:00CL/20:00LO. ※要予約

定休日 火曜

住所 延岡市浜町408-1

TEL 0982-29-2330

価格帯 ¥1,500~

¥2,000~

席数 48席

おすすめ ココナツミルクパンケーキ
モチコチキン

GOOGLE MAP



57

パスタ&カフェ コッコロ

イタリアン・レストラン/Italian,Restaurant



「遊び心」という名のイタリアンレストラン。

お店の名前「コッコロ」は遊び心の意味。カラフルな二階建てのお店は、部屋によって違う雰囲気が楽しめ、多種多様なメニューは全てシェフが考えており、毎日いろんな人が楽しめる味をみだしています。

営業時間 11:30~14:30CL/14:00LO.
18:00~21:00CL/20:30LO.

定休日 水曜

住所 延岡市平原町5-697-1

TEL 0982-32-2939

価格帯 ¥1,050~

席数 52席

おすすめ パスタSet



GOOGLE MAP



58

BISTRO LE SELD'OR

フレンチ・レストラン/French,Restaurant



海の恵み、山の恵みを活かすカジュアルフレンチ。

フレンチを日常の中で気軽に味わってほしいという思いから、地元の素材に耳を傾け、丁寧に向き合い、独創的なメニューを生み出しているフレンチレストランです。地元だけでなく、県外にもファンが多いのもうなづけます。※テイクアウトは一部メニューのみとなります。事前の電話をお願いします。

営業時間 11:30~15:00CL/13:30LO.

18:00~22:00CL/20:00LO.

※当日の予約は13:30まで

※夜の予約は前日まで

定休日 水曜

住所 延岡市旭ヶ丘2丁目6-1

TEL 0982-37-8488

価格帯 ¥2,200~¥5,170

¥4,950~¥22,000

席数 33席

おすすめ オススメDiner※各コースあり



GOOGLE MAP



59

イタリア創作料理 KANAYA

イタリアン・レストラン/Italian,Restaurant



土々呂をこよなく愛するシェフのイタリアン。

土々呂産の食材を活かした独自のメニューが楽しめるイタリアンレストラン。店内にはピザ焼き用の石窯があり、香ばしい匂い、美味しいソースがショーケースを飾ります。地元の人も足繁く通う人気のお店です。※テイクアウトは予約制です。

営業時間 平日 11:00~17:00CL(16:30LO).
土日祝 11:00~14:30CL(14:00LO)
17:30~21:00CL(20:00LO)

GOOGLE MAP



定休日 月曜(月1回連休あり)

住所 延岡市土々呂町6-1734-1

TEL 0982-37-3911

価格帯 ¥1,500~

¥2,500~

席数 32席

おすすめ 土々呂ピザ
魚・肉ランチ