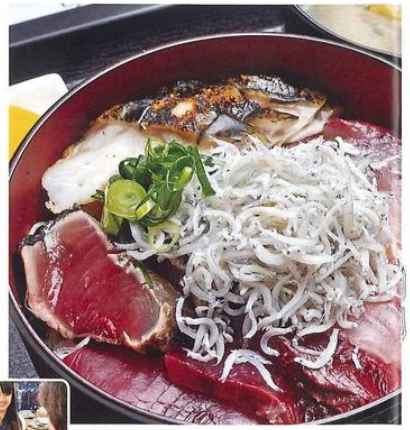
美味しい休日 モデルプラン

海、山、川と南国の太陽が育んだ美味を堪能

豪快なカツオ料理をはじめ、
高知は自然の恵みを活かした料理が豊富です。

PLAN A 太平洋が育てた海の幸を巡る

❶久礼大正町市場・久礼丼
↓
❷黒潮一番館
↓
❸幡多・海辺の日曜市
↓
❹ペラ焼き
↓
❺清水さば



1 久礼大正町市場・久礼丼

くれたいしょうまちいちば・くれどん
中土佐町
0889-52-2729
(田中鮮魚店)
所 高岡郡中土佐町久礼6382

1,000円の食券を購入して、市場で好きな具材を丼にトッピングできる(前日までに要予約)

ノスタルジックな市場で
鮮度満点の海鮮丼を楽しむ

漁師が直接指導するワラ焼きタタキ体験

2 カツオふれあいセンター黒潮一番館

カツオふれあいセンターくろしおいちばんかん
黒潮町
0880-55-3680
所 幡多郡黒潮町佐賀374-9

手作りグルメやアイテム揃う
のんびり楽しめる日曜市

3 幡多・マーケット海辺の日曜市

はた・マーケットうみべのにちよういち
黒潮町
0880-43-4215
(高知県西部NPO支援ネットワーク)
所 幡多郡黒潮町入野(土佐西南大規模公園)

毎月第2日曜日に開催される

お好み焼きが独自に進化
おやつ感覚の
ご当地グルメ

4 ペラ焼き

ペラやき
土佐清水市
0880-82-0279
(土佐清水商工会議所)

プリッとした食感と甘さ広がる
サバの概念を覆す鮮度の良さ

5 清水さば

しみずさば
土佐清水市
0880-82-3155
(土佐清水市観光協会)

土佐ジロー
濃厚な味の卵は、卵かけご飯にぴったり。最近はしっかりしたうま味の肉も人気急上昇。

土佐あかうし
年間500～600頭しか出荷されていない"幻の和牛"。赤身に独特のうま味があります。

四万十ポーク米豚
高知のブランド米「仁井田米」を食べて育つ米豚はやわらかい肉質で評判。

土佐はちきん地鶏
大自然の中で育ったはちきん地鶏は、はずむような歯ごたえとジューシーな肉が特長。

美味しい休日 PLAN B 趣き異なる市場を巡る

❶高知市

自然の恵みを感じるロハスな市場

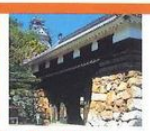
池公園の土曜市　高知オーガニックマーケット
いけこうえんのどよういち　こうちオーガニックマーケット
088-840-6260
(高知オーガニックマーケット出店者組合)
所 高知市池(高知県立池公園)

❷高知市

景勝地で味わうさっぱり味のアイス

桂浜・アイスクリン
かつらはま・アイスクリン
088-823-9457
(高知市観光振興課)
所 高知市浦戸

❸高知市



山内一豊が築いた南海の名城

高知城
こうちじょう
088-824-5701
(高知城管理事務所)
所 高知市丸の内1-2-1

❹高知市

多彩な味が楽しめる高知の夜の名物

高知の屋台めぐり
こうちのやたいめぐり
088-823-9457
(高知市観光振興課)
所 高知市内

❺高知市

300年以上の歴史を誇る日本最大の街路市

日曜市
にちよういち
088-823-9456
(高知市産業政策課街路市係)
所 高知市追手筋

❻高知市

ほくほくの食感と甘さが人気のおやつ

いも天
いもてん
088-823-9456
(高知市産業政策課街路市係)

❼高知市

多種多様な店舗が約60店人気のうまいもん市場

ひろめ市場
ひろめいちば
088-822-5287
所 高知市帯屋町2-3-1

❽南国市

一年中フルーツが楽しめる観光農園

西島園芸団地
にしじまえんげいだんち
088-863-3167
所 南国市甘枝600

フルーツの甘い香りが漂う観光農園、西島園芸団地。フルーツ券(通年)、イチゴ狩り券(1～6月頃)を購入して季節のフルーツを楽しみましょう。フルーツやジェラートの販売もあります。