



室戸市
飲食店
ガイド

食
みい
べ
やて

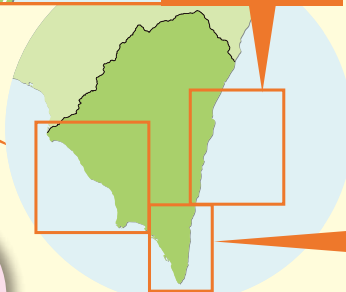
むろと

MUROTO





東部エリア



春のイベント

サバらしい日々

2月1日～3月8日

ムロト春のブリまつり

3月上旬～4月上旬

室戸市の旬の食材

春

春の食材

春ブリ 3～5月
カツオ 3～5月
イタドリ 4～5月
ビワ 4～5月

冬から春の食材

クロマグロ 12～3月
マサバ 12～3月
ハマアザミ 12～3月

冬の食材

グレ(メジナ) 11～2月
ハガツオ 11～3月
スマガツオ 11～3月
ブندان 11～3月

冬

春から夏の食材

コナツ 4～6月
ナガレコ(トコブシ) 4～8月
シイラ 4～8月
チキ(ヒメダイ) 5～7月
テナガエビ 5～8月

その他

ノドグロ 通年
天然塩 通年
海洋深層水 通年
ジッコ 通年
ハダカイワシ 通年
サツキマス 5～10月
シイタケ 11～4月
キンメダイ 11～8月

秋から冬の食材

カンパチ 9～11月・1月
メバチマグロ 10～1月
マンボウ 11～1月
田芋(サトイモ) 11～1月

夏

夏の食材

ヤマモモ 6月
ラッキョウ 6月
キラ坊すいか 6月
リュウキュウ (ハスイモ) 7～8月
クロシビカマス 7～8月

夏から秋の食材

ポタナス 7～9月
シマアジ 8～11月

秋の食材

カツオ 9～11月
イセエビ 9～11月

秋

本書のアイコンの見方

和 和食 洋 洋食 中 中華 カフェ カフェ

朝 11:00以前に営業している

昼 11:00～13:00の間営業している

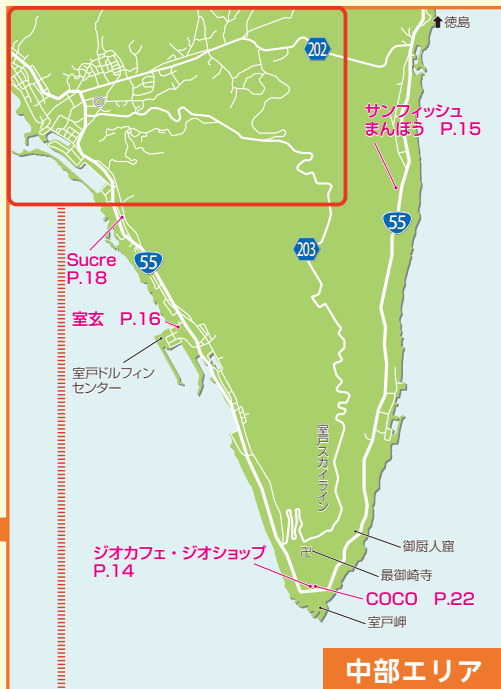
夜 17:00以降に営業している

CARD クレジットカード使用可

CARD

※複数の時間帯で営業している店舗もあります

※クレジットカードはブランドにより使用できない場合があります



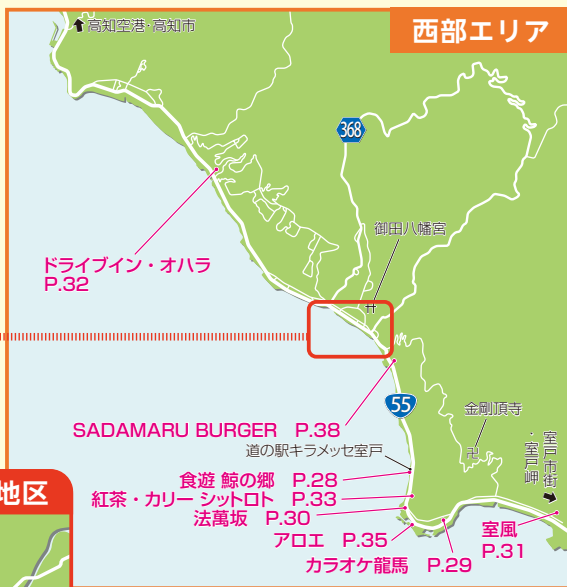
中部エリア



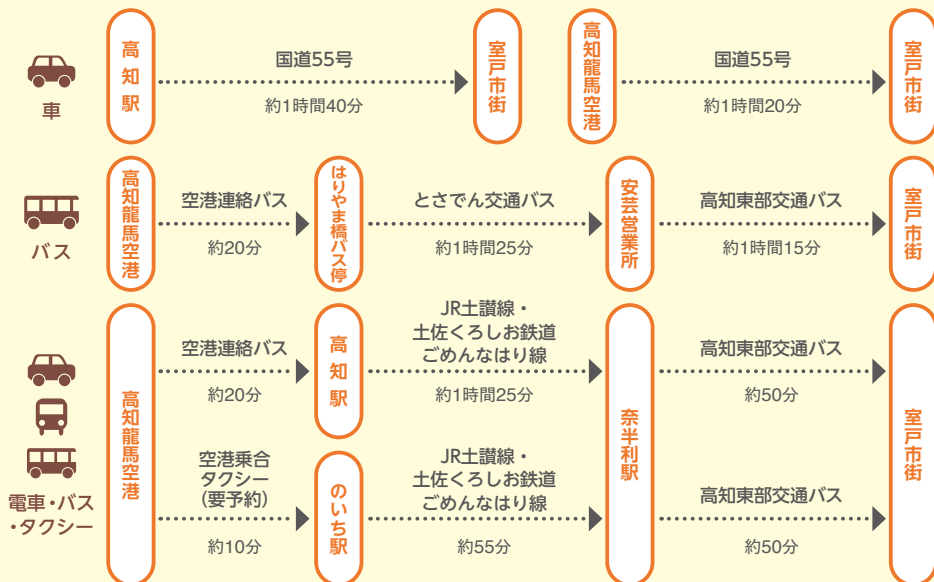
市街中心部

むろと

マップ&



室戸市へのアクセス



●注意●オーダーストップの時間は閉店の30分から1時間前場合があります／料金含む掲載情報は2026年2月現在のものです。変更の可能性があります／クレジットカードは現地で使える場合のみマークを表示しています。ブランドにより使用できない場合があります／魚介類など、メニューの内容は季節により変動があります／本誌で掲載された内容により生じたトラブルや損害等の責任は負いかねます



店主との会話も楽しめる

地魚を中心にした大ネタで
素材の魅力を存分に味わう

■立寿し

室戸ならではの海の幸を堪能できる寿司店。落ち着いた店内にはカウンターと座敷があり、ひとりでもグループでも利用しやすい。寿司は漁港から仕入れる新鮮な魚介を使い、ネタはいずれも大ぶりで食べ応え十分。魚本来の旨みと食感が、ひと口ごとに伝わる。おすすめは、おまかせ握り10貫3000円で、その日の魚の個性を丁寧に引き出した構成が楽しめる。生ビール600円は、氷で冷やす珍しい旧式サーバーで提供され、泡立ちがよく、口当たりはまろやかだ。まんぼ煮や鯖ワタ煮各500円といった酒肴もある。



握り10貫には嬉しいおまけ付



初めてでも安心して入りやすい

📍 室戸市室津2506-2

☎ 0887-22-3423

🕒 11:00~21:00

🚫 不定休

🚶 室戸バス停から徒歩1分

🅐 近隣P利用

和食

昼

夜



中部エリア

東部エリア

西部エリア

室戸市浮津840
☎0887-24-2088
🕒17:00~22:00 (LO 21:00)
🗓木・日曜
📍室戸小学校前バス停から
徒歩2分
🅐2台

和食

夜



ボタナスは火を通すとトロトロに



人気店のため事前予約がおすすめ

■ 駒季

室戸の旬と地酒が集まる 地元で人気の居酒屋

室戸で地元客に長く親しまれている居酒屋駒季は、2002年創業の人気店。甘辛く煮つけた鯛のあら炊き（変動あり）をはじめ、室戸市日南地区でのみ栽培される稀少なナス・ボタナスの焼きもの（変動あり）や土佐巻き800円など、高知らしい料理を手頃な価格で楽しめる。人気メニューは、鮮度のいい地魚の刺身の盛り合わせ1050円。また、日本酒のラインナップも魅力で、土佐鶴はもちろん亀泉、美丈夫、安芸虎といった地酒が揃う。小上がり席が中心の落ち着いた店内で、あたたかい接客も評判の一軒だ。



鯛のあら炊きは仕入れ次第で登場





室戸ならではの素材を 余すところなく味わえる

■ 呑喰処 こまっちゃん家

大阪で修行を積んだ小松隆志さん

室戸市役所のほど近くに店を構える居酒屋。確かな味と温かなもてなしで、地元客を中心に連日賑わっている。もとは割烹料理店だったが、自分が本当に食べたいものを提供したいとの思いから、新鮮な地魚を使った創作料理の店として再出発した。刺身の盛り合わせ（桶盛）1800円、秘伝のたれが香ばしい鶏のつけやき980円、カツオの旨みを生かした土佐巻1200円などが看板メニュー。個室が6室あり、ゆっくりくつろいでもらいたいのので、掘りごたつを用意した。2階は禁煙で子連れの利用にも安心だ。



素材のよさを引き出した調理



肩肘張らずに過ごせる人気店

📍 室戸市室津2398-5
☎ 0887-22-1613
🕒 17:00 ~ 23:00
(LO21:30 [ドリンク22:20])
📅 日曜・第2月曜
🚶 室戸市役所前バス停から徒歩2分
🅐 9台

和食

夜



室戸市室津2638-2
☎0887-22-4212
🕒17:00~22:00 (LO21:30)
🗓月曜
📍室戸バス停から徒歩3分
🅐なし

和食
洋食
中華

夜



エビチリなどの中華も揃う居酒屋



厨房につながる小窓付きのイス席

老若男女誰もがほっこり 和食も洋食も何でもお任せ

■ 蘭萬

らんまん

カップルから家族連れまで訪れる、地元で愛されて35年の居心地のいい居酒屋。室戸出身の店主は、もともと和食の料理人。人気があるのは天然本鮪赤身刺身1500円、土佐巻き1000円といったお刺身やお寿司類だが、お客さんの要望と時代に合わせてメニューがどんどん増え続け、今ではラーメン各種からタピオカミルクティーまで揃える。一般的な座敷も備えるが、カウンターテーブルだけでも半個室というイス席が風変わり。忙しいときは、厨房とつながった小窓から料理を提供することもあり、子どもが大喜びするとか。



鮪のほか春はさばやぶりも人気に

中部エリア

東部エリア

西部エリア





中部エリア

東部エリア

西部エリア

昔ながらのレトロな空間で
この土地らしい味を楽しむ

■ 居酒屋 千太郎

どこか懐かしさを感じさせる居酒屋。夫婦で営む店は、二人の息の合ったもてなしが心地よく、自然と肩の力が抜ける。1階はカウンター席のみで、一人飲みにも最適。新鮮な海の幸を堪能するなら、内容に応じて用意される刺身盛り合わせがおすすめです。マンボウのたたき1100円は、ニンニクとタマネギをたっぷり添え、淡泊ながらコリコリとした食感が際立つ。浜アザミの天ぷら1000円は、サクッと軽い口当たりとほのかな苦みが後を引く。季節ごとに旬の味が提供されるので、おすすめを聞いて味わいたい。



お酒に合う肴が充実している



昭和の香りを残した店構え

📍 室戸市室津2553-7

☎ 0887-22-0713

🕒 17:00 ~ 22:00

📅 日・月曜

🚶 室戸バス停から徒歩5分

🅐 近隣P利用

和食

夜



室戸市室津2605
☎0887-22-0580
🕒11:00~14:00
🗓年末年始
📍室戸バス停から徒歩6分
🅐4台

和食

昼



広々としたテーブル席



唐揚げランチ900円も評判

津照寺門前の隠れ名物 甘辛タレが絡むキンメ丼

■ 遍路の駅 夫婦善哉

札所25番の津照寺の門前に店を構える、売店を兼ねた食事処。かつてスパーだったところを改装した食堂で、店内にはお弁当や惣菜、高知のお土産が並び、奥が飲食スペースになっている。さしみ定食や人気の唐揚げランチなど様々なメニューがあるが、名物は、室戸に3軒しか提供店がないキンメ丼2000円。他店と違い、一度揚げてから照り焼きにしているのが特徴だ。甘辛いタレがたっぷり絡んだ揚げキンメダイは香ばしく、ごはんがどんどん進む。お遍路はもちろん、旅行中のランチにも立ち寄ってみてほしい。



キンメ丼には地魚の刺し身も

中部エリア

東部エリア

西部エリア





松田昌丈さん・裕美さんご夫妻

オーダーメイドの会席料理で 高知を贅沢に味わい尽くす

■ 割烹料理 松田

美味しいお刺身や手の込んだ会席料理がいただける、創業100年の割烹料理店。メニューはなく、予約の電話で好みを丁寧聞き、ひとり一人に合わせた料理を提供（懷石料理から宴会料理まで金額要相談。前日までの予約必須）。室戸はもとより高知各地から新鮮なネタを仕入れている。元は酒屋で、角打ちをしていたことも。お店は仲のいいご夫妻が切り盛りし、料理担当は穏やかな笑顔が印象的な妻の裕美さん。3代目の店主・昌丈さんとの談笑も店の名物になっている。室戸で贅沢な一夜に酔いしれたい人にはうってつけ。



お祝い事に利用される宴会場も完備



格式を感じさせる離れ入口

📍室戸市室津2557-1
☎0887-22-0069
🕒17:00～21:00
📅日曜（予約あれば営業）
🚗室戸バス停から
徒歩1分
🅐なし

和食

夜



室戸市室津2584

☎0887-22-1789

🕒8:30~17:00

(土は~13:00)

🗓日曜・祝日・第3水曜

📍室戸バス停から徒歩2分

🅐近隣P利用

和食



朝 昼



セルフサービスで選べる小皿や小鉢



のれんなどが飾られた明るい店内

多くの人の胃袋を満たす
昔ながらの趣が残る食堂

■ なかまち食堂

庶民的な味わいと温かいサービスで、日常使いしやすい一軒。店内には昔ながらの食堂らしい雰囲気がい、気取らずに食事ができる。定食や丼、麺類などメニューは幅広く、小鉢が並ぶのも楽しみのひとつ。ボリュームがありながら価格は良心的で、満足感も十分だ。なかでも魚料理に定評があり、お刺身定食1500円は2種の刺身に小鉢や中鉢、漬物、味噌汁が付く。水揚げや仕入れに応じて献立が変わり、その日の旬が味わえる。大きなやかんで注がれるお茶にも温もりを感じる。朝食利用も可能だ。



野菜などもバランスよく摂れるお刺身定食

中部エリア

東部エリア

西部エリア





イス席のほか座敷も備える

地のものにこだわった逸品に 酒飲みも下戸も大満足

■ 地のもんや 泰

大阪で調理師をしていた室戸出身の店主が、地元に戻り2018年にオープンした居酒屋。定番ながらも一品一品手をかけた料理が地元客に人気だ。室戸の味を楽しみたいなら、刺身や地魚のさつま揚げなど数点を籠に盛り提供する地のもん御前2000円。お酒のあとは、上品な魚介鶏ガラだしのラーメン900円もおすすめ。家族連れも多いというだけに、定食メニューも豊富だ。魚も野菜も地のものを使うよう心がけており、塩も「室戸海洋深層水 室戸の塩」を使用。その日の特別メニューが書かれた黒板もお見逃しなく。



ピザやお鍋もあるメニュー豊富な店



店主の川越泰輔さん

📍 室戸市室津2233

☎ 0887-23-0771

🕒 17:00~21:00

🚰 水・木曜

📍 室戸小学校前バス停から
徒歩3分

🚗 8台

和食

夜



🏠 室戸市室津2616-1

☎ 0887-22-0290

🕒 11:00~LO13:00

(土日祝は~LO13:30)

／ 17:00~LO20:30

🛋 休 不定休

🚶 室戸バス停から徒歩3分

🅐 7台

昼 夜

和食



漬けと刺身のコラボ丼1880円



地元でも親しまれている老舗だ

作り置きをしない 生米から炊く釜めしが自慢

■釜めし初音

1950年にうどん屋として創業、現在は3代目が腕をふるう釜めしの名店。毎朝漁港に足を運び、活きのよい食材を仕入れる姿勢を貫いている。守り継がれるだしと新鮮な魚介の旨みが重なる釜めしは、あつさりしながら奥深い味わい。生米から炊くため、提供まで20分ほどかかる。なかでも名物はキンメダイの釜めし定食3580円で、煮付けやあら汁、茶碗蒸しも付く。旬の地魚の刺身や海老フライなど、海の幸を使ったメニューも豊富。1階には7つの個室、2階には広間があり、大人数で利用できる。



キンメダイの釜めし定食

中部エリア

東部エリア

西部エリア





ベリーやあんこなどをトッピング可

室戸岬に来たら外せない 地元スイーツでほっと一息

■ ジオカフェ・ ジオシヨップ

室戸岬の先端に佇むカフェ。室戸
ならではのメニューを取り揃えてお
り、中でも海洋深層水の塩と土佐備
長炭を練り込んだ、ジオソフト40
0円は必食だ。真つ黒なソフトクリ
ームは見た目のインパクトこそ強い
が、濃厚なミルクの甘みを塩がぐっ
と引き立て絶品。また、焼きたてサ
クサクのワッフル700円も人気で、
バニラアイス付き。+50円でジオソ
フトに変更できる。土佐備長炭焼
き珈琲400円は、深煎り豆を使用
した香ばしい一杯。室戸の海洋深層
水で淹れているため、ビターなが
らもすっきりと飲みやすい。



店内にはショップスペースも



オーナーの今津創さん

📍 室戸市室戸岬町6939-1
☎ 0887-98-5022
🕒 9:30~17:00 (LO16:30)
🔥 火曜
📍 室戸岬バス停から
徒歩1分
🚗 9台

カフェ



CARD



室戸市室戸岬町3001
 ☎0887-23-0776
 🕒7:30～11:00、11:30～14:00
 (土・日、祝日は～14:30)
 🗓月・第2火曜
 📍三高等学校前バス停から
 徒歩5分
 🅕15台

和食



朝 昼



日替わりサービスランチ1200円



港町の食文化を感じさせる店内

室戸に根付く味と人情を楽しむ ボリユーム満点の家庭料理

■ サンフィッシュまんぼう

女将の愛称「まんぼちゃん」に由来するこの店の名物は、室戸に根付くマンボウ料理だ。マンボウの仕入れがある日は、刺身や串カツ、肝味噌煮、「他ではなかなか味わえない」という胃袋のたたきなどをいただける。市場でその日に仕入れた魚や、お客からの差し入れ食材も生かし、オリジナルの献立を組み立てるのも女将の持ち味。家庭的な料理が並ぶ日替わりサービスランチは、品数も多くボリユーム満点だ。塩麹に一晚漬けた猪肉に、すりおろしリンゴやニンニクを加えたハンバーグは、弾力と肉本来の甘みがたまらない。



「レシピは無限大」と女将の松田さん

中部エリア

東部エリア

西部エリア





中部エリア

東部エリア

西部エリア

燻製してから薫焼きにする 名物・カツオのたたき

■ 室玄

室戸で水揚げされた鮮魚を、店主自ら競りに立ち、提供する。旬の魚にこだわっており、魚フライ定食1000円で楽しめる。カツオの本場高知でも珍しい燻製カツオのたたきは、カツオを薫で燻製したのち、豪快に薫焼きにしたもの。身は厚く、脂のりも良好。ひと口頬張ると、香ばしい燻香が立ち上がり、カツオ本来の旨みとともに広がる。燻製カツオのたたき定食には、高知県産ゆずを使った室玄特製タレ、ポン酢、土佐備長炭と室戸海洋深層水で仕上げた「炭塩」が付属。食べ比べを楽しむことができる。



燻製カツオのたたき定食1500円



土佐備長炭ソフトクリーム400円

📍 室戸市室戸岬町6810-152

☎ 080-2341-3787

🕒 11:00～14:00

🔥 火・水曜

📍 室戸営業所バス停から
徒歩4分

🚗 30台

和食



CARD



室戸市室津2338-11
 ☎ 080-3928-3507
 🕒 17:00~22:00
 🗓 休月・火曜
 🚶 室戸バス停から徒歩1分
 🅐 3台

和食

夜



CARD



加工品にも力を入れる



サクサク生地の本日のピザ1500円

East 水産

大漁旗の下で旬魚を味わう
兄弟漁師が営む〃とれたて酒場〃

兄弟が自ら漁に出て、水揚げした魚を提供。カラフルな大漁旗が掲げられた店内でいただけるのは、伊勢エビやその日獲れた旬の魚を使った刺身盛り、牡蠣料理など素材の力をストレートに感じられるものばかり。室戸海洋深層水仕様の地酒をはじめ約80種類の酒が揃い、一杯楽しむ漁師の姿も店ならではの風景だ。酒のお供には、骨付き親鳥10000円。自家製スパイスで香ばしく焼き上げた一皿は、弾力のある菌ごたとスパイシーな味わいで、噛むほどに旨みが広がる。利用する際は、要事前予約。



常連客には地元の漁師も多い



中部エリア

東部エリア

西部エリア



毎日のおやつから贈り物まで
心ほどけるパウンドケーキ

■ Sucre

すくれ

ガトーショコラやチーズケーキなど、
できるだけ無添加と地元産の食材に
こだわった焼き菓子が並ぶ。看板商品
のパウンドケーキは1カット250円。
バターの香りと上品な甘みが懐かし
い。季節ものとブレイン、レモンなど
常時6種類ほどが揃い、人気のドラ
イフルーツは芳醇な香りのラム酒が
染み込む生地に、果実の歯ごたえと
甘酸っぱさが重なる一品。ワインとの
相性も抜群だ。3日前までに予約す
れば、平日の受け取りも可。インス
タグラムにて営業日等のお知らせを
掲載している。イベントへの出店も多
く、幅広い世代に親しまれている。

甘さ控えめしっとり食感



ドリンクも揃っている



趣味のお菓子作りが高じて開業した

📍 室戸市室戸岬町5845-1
☎ 非公開
🕒 10:00~17:00
📅 月～金曜（祝日の場合営業
・他不定休あり）
📍 菜バス停からすぐ 📍 なし
Instagramより予約随時受付

カフェ

朝 昼

🏠 室戸市室津2552-1
☎ 090-2825-0503
🕒 20:00～翌3:00
🚫 不定休
🚶 室戸バス停から徒歩3分
🅐 近隣P利用

洋食

夜



店内にはカラオケやダーツも



深夜まで営業している貴重な存在

土佐備長炭やゆずなど 地元素材のカクテルが人気

Bar East

若者をはじめ、幅広い世代が集うにぎやかなバー。地元客と観光客が自然に交わり、一人で訪れてもマスターとの会話を楽しめる。20代の若きマスターは気取らない接客が魅力で、兄とともに水産会社も営みながら室戸の魅力を発信している。カクテルは700円〜と手頃で、土佐備長炭を食用に加工したパウダーを使った黒いカクテルや、香り豊かな地元産ゆずのカクテルが人気。ノンアルコールにも対応してくれるのがうれしい。パスタ各種700円〜、ピザ1500円〜など軽食メニューも用意されている。



気さくなマスターの野町拓史さん

中部エリア

東部エリア

西部エリア





中部エリア

東部エリア

西部エリア

市場から直送の鮮魚と マンマ（母）の味にほっこり

まんま屋

旬の刺身が入ったボリューム満点の日替わりランチ1050円が人気の定置網で獲れた地場産の魚を市場から直接仕入れるため、獲れたてのお刺身を食べることができる。時には足がはやく、あまり出回らない魚がいただけることも。脂ののった身には、室戸海洋深層水の塩をばらり。日替わりランチの随所には、よりおいしく味わってもらいためのさりげない工夫が光る。おかずにも、できるだけ地場産の素材を使うのがこだわりだ。ご近所さんが育てた農作物を使用した料理は、どこか懐かしいやさしさが広がる。



日替わりランチはおかずも日替わり



スマガツオは冬の室戸で必食

▲室戸市室津2406-3

☎0887-22-1017

🕒8:30~13:30

🗓木曜

📍室戸市役所前バス停から徒歩1分

🚗3台

和食

朝 昼



室戸市室津2586

☎0887-22-0115

🕒11:00~14:00

(土・日、祝日は10:30~14:00)

🏠不定休

📍室戸バス停から

徒歩5分

🅐11台

和食



昼



はずれなしの「キンメダ」の景品



キンメダイは皮下に脂の旨みがある

■料亭花月

創業100年の老舗が誇る
室戸キンメダイの旨さの真髄

1925年創業、100年の歴史をもち、好漁場である室戸のキンメダイが最高の状態で食べられると、お客さんが絶えない名店だ。一番人氣は、皮目を炙ったキンメダイの刺身と照焼き、地魚が豪快にのったキンメ丼2200円。甘辛く焼き上がった照焼きはふっくら柔らかく、刺身は脂がのって絶品。すべてがキンメダイ尽くしのオールキンメ丼2700円もおすすだ。最後にはキンメダイのアラを炊いた熱々の出汁をかけ、茶漬けで締めるのが花月流。旨みがたっぷり染み出した、最高の一杯となる。



3代目主人が切り盛りする老舗

中部エリア

東部エリア

西部エリア





ガーリックシュリンプの皿鉢ランチ

店名通りの「岬の先端」で 皿鉢（さわち）ランチを堪能する

■ カフェCOCO_{ココ} 室戸岬の先端です

週末の旅人のための、ランチとお土産のお店。見どころいっぱいのお散歩道を歩いたその後で、疲れた体をリフレッシュ。店の外には、パラソルとテーブル。店内で食べられるランチは、大きな皿鉢（さわち）に盛られており、インパクト抜群。（皿鉢とは、色鮮やかな高知名物の料理を乗せる大きな磁器のお皿。）カットのたたきや、カマスフライ、ガーリックシュリンプ、カレー、手打ちそばなど、その日によって違ったメニューを楽しむ事ができる。また地元産のアイスクリームもあり、地産地消にこだわったお店。



店内には皿鉢が飾られている



青い壁にナチュラルな看板

室戸市室戸岬町 6939-1
☎ 090-9555-0553
🕒 10:00～14:00
🌙 月～金
📍 室戸岬バス停すぐ
🅐 近隣 P 利用

カフェ

朝 昼



中部エリア

東部エリア

西部エリア

室戸市佐喜浜町 1597-10

☎ 0887-27-2636

🕒 10:00 ~ 14:00

17:00 ~ 21:00

🗓 土・日曜日

📍 佐喜浜支所前バス停より
徒歩4分 🅐 なし

和食
洋食
中華



朝 昼 夜



お遍路さん用のメッセージノート



趣のある店構え

佐喜浜で66年母から継いだ 食堂は2代目女将の心意気のお店

■ みかど食堂

昭和30年代から続く、昭和色満載の地元食堂。うどん、ラーメンといった軽食をはじめ、カレーライスやオムライスなど、どこか懐かしい味わいのメニューを楽しめる。夜の営業もあり、お酒の提供もしている。地元民に愛されている食堂には、歩き遍路の方も多く、特に外国からのお客様が増えている。女将の笑顔と気さくな人柄に惹かれ多くのリピーターに親しまれている。メッセージノートには、お遍路さんからのメッセージもたくさん。地元の人とお客さんが、いつの間にか一緒に盛り上がっている、元氣な声があふれる食堂。



オムライスはやさしくしっとり ケチャップの文字は女将の心意気





地元の常連客が集う 昭和レトロな喫茶店

■茶居夢

オレンジ色の瓦屋根と白い外壁が目を引く、昭和レトロな喫茶店。朝から営業している市内では珍しいお店で、店先の赤いランプが営業中を知らせるサインだ。モーニング650円は、焼き色がこんがりついた分厚いトーストに、リング入りのサラダ、ゆで卵、コーヒーがセットに。気さくなご夫婦が迎える店内には地元の人が毎日集い、常連客が座っただけでコーヒーが運ばれる光景も珍しくない。地域の人に愛されるアットホームな憩いの場で、ゆったりとした朝の時間を過ごせる。営業時間は日により変動の可能性あり。



明るい日差しが差し込む店内



コーヒー単品なら500円

📍室戸市佐喜浜町1615-2

☎0887-27-3319

🕒7:00頃～12:00頃

(日は～10:00頃)

🕒不定休

🚶佐喜浜支所前バス停から徒歩1分

🅕6台

カフェ

朝 昼



室戸市佐喜浜町3
☎0887-27-2005
🕒10:00~15:00 (LO14:30)
※魚がなくなり次第終了
🗓金曜
📍夫婦岩バス停から
徒歩1分
🅐20台

和食



昼



水色基調のカフェのような店内



サバのすき焼き丼1000円

海沿いのドライブインで 室戸ならではの海の幸を味わう

■ドライブイン夫婦岩

夫婦岩そばの海沿いにある飲食店。定置網漁歴28年、ご主人の目利きで買いつけた朝獲れの魚は、鮮度も質も折り紙付き。看板メニューの刺身定食は、旬の刺身に副菜4種、味噌汁とごはんが付いて1300円。刺身が驚くほど分厚く旨いと、高知市や県外から足を運ぶ人も多い。日によって魚が変わり、サバやブリといった地魚のほか、時にはマンボウなどのレアな刺身が提供されることも。また、2月1日〜3月8日限定のサバのすきやき丼も名物。太平洋と夫婦岩を望みながら、室戸ならではの海の幸をいっこ。



右からサバ、エビ、モンズマの刺身

中部エリア

東部エリア

西部エリア





萩野祐治さんと猫が迎えてくれる

まるで秘密基地のような ライダーたちの休憩所

■ ツーリングステーション ライダーズパラダイス

ガレージ兼倉庫だった建物を改装し、オーナーがライダーを応援するためにオープン。平屋の倉庫2棟と3階建ての倉庫1棟があり、60〜80年代の旧車を中心に50台以上のバイクや車を展示。3階の窓際には、海を眺めながらくつろげるスペースもある。ニンニクの効いた焼飯や、ほどよくスパイシーなカレーライス各750円など、元気の出そうなメニューが中心。コーヒーは250円と手頃だ。雑魚寝のライダーハウスや海沿いのキャンプ場、林奥のハンモックエリア、水平線を望む露天風呂まで、魅力的な環境が整っている。



飲食物は倉庫や広場などで味わえる



倉庫内はライダーの写真でいっぱい

▲ 室戸市佐喜浜町3954-1

☎ 090-8978-4018

🕒 8:00〜18:00

🌙 月曜

📍 根丸一本松バス停から
徒歩2分

🅑 20台以上

和食
洋食

昼 夜



中部エリア

東部エリア

西部エリア

室戸市吉良川町乙5236-8
 ☎0887-25-2727
 🕒9:00～14:00、17:00～20:00
 🔥火・水曜
 📍吉良川橋西詰バス停から
 徒歩約2分 🅇15台

和食
洋食

朝 昼 夜 CARD



大漁旗を使った暖簾が目を引く



約90席ある店内。窓から海も見える

地元漁師から仕入れた鮮魚を ボリユーム満点の料理で提供

■ キッチンカフェ海土

移転リニューアルを経て、2020年より国道55号沿い、太平洋を望む場所で開催する食事処。地元漁師から直接仕入れる鮮魚を使った料理を軸に、定食や丼、麺類、単品まで幅広いメニューが揃い、価格も良心的だ。看板メニューは海土弁当1500円。鰻やマグロを豪快に巻いたデカ巻をはじめ、カツオのたたきや刺身、エビマヨサラダ、かき揚げ、デザートまで付く充実ぶりで、味・ボリユームともに満足度が高い。店内はゆったりとした造りで、掘りごたつ席や座敷も備え、グループや家族連れにも利用しやすい。



どれから食べるか迷う海土弁当

中部エリア

東部エリア

西部エリア





副マネージャーの高曽根賢さん

太平洋の大海原を眺めつつ 昔日の鯨漁に想いを馳せる

■食遊 鯨の郷

しよくゆう いやのくに

道の駅キラメッセ室戸の一角に建つ眺めのいいレストラン。名物は、かつては捕鯨で栄えた室戸にちなんだ鯨御膳2800円。鯨の刺身・竜田揚げ・たたきのほか、鯨のさえずり（舌）も酢味噌和えて味わえる。鯨は哺乳類。お刺身は、魚と肉の中間のような味わい。旨味を逃がさないよう、半解凍の状態を提供するという。室戸の心意気を感じる巨大な鯨の土佐巻き1450円もおすすめ。1人では食べ切れない程のボリュームなのでご注意を。気さくで明るいスタッフばかりなのもウリ。何十年も通い続ける常連客もいる。



店内からだるま夕日が見られる日も



鯨だけでなく鯨のたたきもぜひ

- 📍室戸市吉良川町丙890-11
- ☎0887-25-3500
- 🕒11:00～19:00（ランチLO）
15:00、ディナー LO18:30、
15:00～16:30は喫茶のみ）
- 📅月曜（祝日は振替）
- 🚗キラメッセ室戸バス停
からすぐ
- 🚗40台

和食

昼 夜 CARD



📍室戸市元甲2108-1
☎0887-22-2324
🕒11:00 ~ 24:00
🏠無休
🚶行当バス停から徒歩5分
🅐10台

和食
洋食



昼 夜



龍馬ファンの店主・寺内海男さん



17時以降は1曲100円で楽しめる

■カラオケ龍馬

ふわふわモダン焼きは必食
地元に愛され続けるにぎわい処

昼間から歌声が響く、室戸きつてのにぎわいスポット。個室は全4室あり、1室は約30人が入れる大部屋。もとは小さな喫茶店から始まったが、今や歌が主役の店だ。学生から高齢者まで客層は幅広く、週に何度も通う常連も。名物は、ホタテやエビ、イカ、牛すじの入った海鮮モダン焼き1300円。水を一切使わず、山芋と根昆布だし、卵をふんだんに加えた生地はふわふわで、食事目当てに訪れる人も多い。新鮮なカツオのたたきもおすすめ。カラオケ料金は17時まで1人2時間1000円、4人以上でフリータイム500円など。



海鮮モダン焼きは食べ応え満点





創業34年の昔ながらの喫茶店

サイフォンコーヒーで
ゆったり静かな室戸タイムを

■法萬坂

ほうまんざか

室戸の真つ青な海に面して建つクラシカルな喫茶店。店名の「法萬」は、すぐ近くの山神様の名前をとったとか。イオン水を使ってサイフォンで淹れるブレンドコーヒー400円は、香り高くすっきりとした味わいで、その1杯を求めて通う常連客も多いという。ご夫妻2人で営み、木目調で揃えた店内は懐かしい雰囲気。ゆったりとした時が流れ、思わず長く居てしまいたいそう。地元客で賑わうモーニングはもちろん、エビフライ定食1350円やみそラーメン700円などの食事メニューも豊富なので、ランチに訪れるのも◎。



妻の寺尾良子さんが料理を担当する



コーヒーとケーキのセット850円

- 📍 室戸市元甲2747-13
- ☎ 0887-23-2367
- 🕒 8:00~16:00
- ☕ 水曜
- 📍 平尾第二バス停から徒歩1分
- 🅐 10台

カフェ

朝 昼



中部エリア

東部エリア

西部エリア

室戸市浮津1513-4
 ☎0887-22-0820
 🕒16:00~23:00 (LO22:30)
 🗺️第1・3火曜
 🚏奈良師橋バス停から
 徒歩2分
 🅇3台

和食
洋食
中華



ふわふわの生地がたまらない！



最高の焼き加減で提供

■ 室風

独創的なサーファー店主が
 室戸に新風を吹かせる！

店主は、30年前から室戸の海に通っていた現役サーファー。2021年に愛媛県から移住し、この鉄板焼き居酒屋をオープンした。名物の山芋牛すじネギ焼700円もサイコロステーキ950円も、アツアツの鉄板で提供する。店名には、室戸に新しい風を吹かせたいという想いが込められている。メニューが多くて何度来ても飽きない店を目指しているそう、チーズタッカルビ550円など、目新しい料理も揃える。オーダーは、タブレットで。座敷の個室からも気軽に注文ができると好評だ。電子マネー各種も利用可能。



店主の上村将夫さん



中部エリア

東部エリア

西部エリア



ぐれたたきは定食として提供される

絶景ドライブのついでに 名物ぐれたたきとしゃも鍋を

■ドライブイン・オハラ

創業50年の老舗ドライブイン。この店には2つの名物がある。ひとつは、ぐれたたき1500円。ぐれとはメジナのこと。冬が旬だが、釣れた日に冷凍してストックするため、夏でも味わえるのが嬉しい。皮がコリコリしていて、身は旨みたっぷり。カツオのたたきより好きな人もいるとか。もうひとつの名物は、このあたりでは昔から秋祭りの際に各家で振る舞う習慣があったというしゃも鍋定食1600円。弾力のある身と甘い味付けがクセになる。食後はサービスで300円という室戸の深層水を使ったコーヒーをぜひ。



レトロな食堂の雰囲気癒される



歩き遍路で訪れる客も多いとか

室戸市羽根町甲577

☎ 0887-26-1300

🕒 10:00~18:00

🌞 日曜

📍 羽根大数前バス停から
徒歩1分

🅑 15台

和食
洋食
中華



朝

昼

中部エリア

東部エリア

西部エリア

室戸市元甲2748-3
 ☎0887-22-1176
 🕒11:30～17:00 (LO16:00)
 休火・水曜、不定休あり
 📍平尾第二バス停からすぐ
 🅐5台

カフェ

昼



心地いいジャズが流れる店内



人気のレディースセット1750円～

世界の旬摘み紅茶といただく 本仕込みカレーの専門店

■紅茶・カレーシットロト

2016年より日本紅茶協会認定
 「おいしい紅茶の店」に選ばれた、本
 仕込みカレーと紅茶の専門店。カ
 リーは5種類から選べ、ハーフカ
 リーにサラダ、紅茶、スイーツがつ
 くレディースセットも人気。紅茶煮
 豚バラとフレッシュトマトのカリー
 1300円はスパイスをすり込んだ
 豚肉を紅茶でじっくり煮込み、ほろ
 ほろ崩れるほど柔らかい。カレーは
 コク深くまろやかで、トマトの旨み
 とピリッとしたスパイスがやみつき
 になる。米粉や甘酒を使ったオリジ
 ナルスイーツも。海を望む店内で、
 紅茶とともにゆったり過ごそう。



紅茶とカレー愛あふれるオーナーご夫婦

中部エリア

東部エリア

西部エリア





鮮度抜群のネタを使用した
満足感たっぷりの海鮮丼

中部エリア

東部エリア

西部エリア

贅沢なネタを豪快に味わいたい

■ 海鮮・焼肉やまじゅう

1905年創業の老舗魚屋をルーツに、室戸で水揚げされた鮮魚や市場仕入れの貝類の販売をはじめ、鮮魚・精肉の加工品製造、皿鉢料理などの仕出し、飲食店経営まで幅広く手がける。2021年6月にオープンした新店舗では、気軽に食事を楽しめるのが魅力だ。看板の海鮮丼1850円は、大ぶりのエビやマグロ、カンパチ、ホタテなど日替わりの新鮮なネタが盛りだくさん。どれも肉厚で、井からあふれんばかりの迫力がある。ほかにも鰹のたたきや海老フライ、ハンバーグ、焼き肉など多彩なメニューが揃う。



落ち着いて食事ができる空間



国道55号線沿いにありアクセス便利

- 📍 室戸市吉良川町甲2261-2
- ☎ 0887-25-3400
- 🕒 11:30~14:00 (LO13:30)、18:00~22:00
- 🗓 水曜・第1・3火曜
- 🚶 吉良川学校通バス停から徒歩2分
- 🅐 5台

和食



室戸市元甲 2360-1
☎ 090-9778-5925
🕒 8:00 ~ 15:30
📅 土曜日
📍 27 台

カフェ



朝 昼



営業中はボートの看板



ゆったりした店内

喫茶アロエ

人気のモーニングは、和食も洋食も。
ボリューム満点なランチも絶品

地元民が集う老舗喫茶店。窓の外には太平洋。穏やかな日も、荒れた日も雄大な景色を眺めながら、心安らぐティータイムを。冬になると、駐車場には、店名のとおりいっぱいのアロエがオレンジ色の花を咲かせる。一番人気のモーニングは、ぎつしり玉子が入ったホットサンド。ランチタイムには、味噌汁の付いたおにぎりセット、焼き魚の和定食や唐揚げ定食のほか、うどん、ざる蕎麦、丼、ラーメン等の軽食も充実。雑誌や漫画も沢山あり、つつい長居をしてみよう喫茶店。



ホットサンドのモーニング 白いカップの中は茶碗蒸し



中部エリア

東部エリア

西部エリア



ふるさと御膳 880 円

室戸の鯨文化を引き継いだ お屋敷でお昼をいただく

■ 古民家喫茶 多だ屋

室戸の幸を盛り込んだ、贅沢御膳
が人気の古民家喫茶。

郷土料理の「皿鉢料理」をアレンジした「ふるさと御膳」は、いろんなおかずにはサラダ、フルーツ、汁物、ごはんの付いたセット。自慢の野菜は、屋敷裏の畑で採れた自家製野菜。ケーキやドリンクもいただける。

今から約400年前の室戸捕鯨の始祖、多田五郎右衛門をルーツに持つ多田家ゆかりの屋敷は、趣深い。また庭には榎の大きな木があり、セッコクやフウランなど、数種の蘭類が自然着生している。庭を眺めながら、ゆっくり食事を楽しむのもおすすめ。



趣きのある玄関



ケーキセット

▲ 室戸市吉良川町甲 2147
☎ 090-4508-7559
🕒 8:00 ~ 15:00
📅 日・月曜日
📍 吉良川学校通りバス停
から徒歩 5分
🅐 近隣 P 利用

カフェ

朝 昼



室戸市吉良川町甲 2221
☎ 080-2999-5948
🕒 7:30~14:00
🏠 不定休
📍 吉良川富屋前バス停から
徒歩 3 分
🅐 5 台

朝

昼

CARD

カフェ
和食



炭で色を付けたメニューも豊富



個室でゆっくり炭料理 & 地酒を

土佐備長炭でデトックス 古民家で地元の歴史に親しむ

■ 玄くuro

日本一の生産量を誇る土佐備長炭の集散地として栄えた吉良川町。風情あるまちなかに本社を置く窯元「炭玄」が営む和食カフェ。おすすめは、デトックス効果はあるが、味に変化は無いという炭を使ったメニューの数々。イカ墨の料理と違い、歯が黒くなる事もない。

朝から飲める「炭ビール」590円は、ほんのり苦味がまろやかになっている。店内の床下には土佐備長炭を敷き詰めており、体の内外からデトックス効果を期待できる。

朝のコーヒースタンドは、7時半からの営業。



調理師の高本安友さん



中部エリア

東部エリア

西部エリア



地元産の素材にこだわった
ポリュミーなハンバーガー

■ SADMARU
BURGER

高知県産の土佐あかうしと四万十
ポークを使ったジューシーなパティ
が自慢のハンバーガー店。トマトや
レタス、タマネギなどの野菜も、で
きる限り地元産を取り入れている。
サダマルバーガー1080円をはじ
め、ハンバーガーに合わせるソース
はオーロラ、てりやき、トマトバジ
ルなど全9種類あり、好みに合わせ
て選べるのも楽しい。フライドポテ
ト320円は、外はカリッと中は
ホクホクの仕上がりだ。サーフボー
ドやパラソルが並ぶ店内はリゾート
感たっぷり。犬連れで利用できるの
もうれしい。



南国リゾートのような明るい店内



事前に電話注文すれば待ち時間なし

📍室戸市吉良川町丙495-1

☎080-4036-1786

🕒10:30~17:00

(売切次第閉店)

🗓月曜・第1・3火曜

🚶河野バス停から徒歩2分

🅐4台

洋食

昼 夜





INDEX

和

和食

洋

洋食

中

中華

カフェ

カフェ

朝

11:00以前に営業している

昼

11:00～13:00の間営業している

夜

17:00以降に営業している

☞

クレジットカード使用可

※複数の時間帯で営業している店舗もあります

※クレジットカードはブランドにより使用できない場合があります

中部エリア

和	立寿し（室戸市室津2506-2）	昼	夜	04
和	駒季（室戸市浮津840）	夜		05
和	呑喰処 こまっちゃん家（室戸市室津2398-5）	夜		06
和	洋 中 蘭萬（室戸市室津2638-2）	夜		07
和	居酒屋 千太郎（室戸市室津2553-7）	夜		08
和	遍路の駅 夫婦善哉（室戸市室津2605）	昼		09
和	割烹料理 松田（室戸市室津2557-1）	夜		10
和	なかまち食堂（室戸市室津2584）	朝	昼	11
和	地のもんや 泰（室戸市室津2233）	夜		12
和	釜めし 初音（室戸市室津2616-1）	昼	夜	13
カフェ	ジオカフェ・ジオショップ（室戸市室戸岬町6939-1）	昼		14
和	サンフィッシュまんぼう（室戸市室戸岬町3001）	朝	昼	15
和	室玄（室戸市室戸岬町6810-152）	昼		16
和	East水産（室戸市室津2338-11）	夜		17
カフェ	Sucre（室戸市室戸岬町5845-1）	朝	昼	18
洋	Bar East（室戸市室津2552-1）	夜		19
和	まんま屋（室戸市室津2406-3）	朝	昼	20
和	料亭 花月（室戸市室津2586）	昼		21

東部エリア

カフェ	カフェ COCO (室戸市室戸岬町6939-1)	朝	昼	22			
和	洋	中	みかど食堂 (室戸市佐喜浜町1597-10)	朝	昼	夜	23
カフェ	茶居夢 (室戸市佐喜浜町1615-2)	朝	昼	24			
和	ドライブイン夫婦岩 (室戸市佐喜浜町3)	昼		25			
和	洋	ツーリングステーションライダーズパラダイス (室戸市佐喜浜町3954-1)	昼	夜	26		

西部エリア

和	洋	キッチンカフェ海土（室戸市吉良川町乙5236-8）	朝	昼	夜		27
和		食遊 鯨の郷（室戸市吉良川町丙890-11）		昼	夜		28
和	洋	カラオケ龍馬（室戸市元甲2108-1）		昼	夜		29
カフェ		法萬坂（室戸市元甲2747-13）	朝	昼			30
和	洋	中 室風（室戸市浮津1513-4）			夜		31
和	洋	中 ドライブイン・オハラ（室戸市羽根町甲577）	朝	昼			32
カフェ		紅茶・カレー シットロト（室戸市元甲2748-3）		昼			33
和		海鮮・焼肉やまじゅう（室戸市吉良川町甲2261-2）		昼	夜		34
カフェ		喫茶アロエ（室戸市元甲2360-1）	朝	昼			35
カフェ		古民家喫茶 多だ屋（室戸市吉良川町甲2147）	朝	昼			36
カフェ	和	玄～kuro～（室戸市吉良川町甲2221）	朝	昼			37
洋		SADAMARU BURGER（室戸市吉良川町丙495-1）		昼	夜		38

令和8年7月 作成

発行 室戸市観光ジオパーク推進課
TEL 0887-22-5161

室戸市観光
ジオパーク推進課



室戸市観光協会



MUROTO

