

01

SAIKI EYE

佐伯が誇るソウルフード
ごまだしうどん

食べる

EAT

ごまだしの歴史



美しいリアス式海岸をもち、豊後水道の海の幸に恵まれた佐伯市。このまちで百数十年前に「ごまだし」は誕生しました。

元々は、漁業が盛んな佐伯の家庭で、エソが大量にとれた時の保存食として作り始められた家庭料理のひとつでした。ある程度の保存性があるので作り置きしておいて、食べたいときにすぐに食べることができるので、手軽で美味しい調味料として多くの家庭で親しまれていました。

また、瓶に詰め販売される商品が増えたので、これを利用し手軽に「ごまだし」が楽しめるようになり、観光商品へと発展しました。

「ごまだし」といえば、うどんに合わせて食べるのが一般的ですが、「うどんだけではもったいない！調味料としてもっとほかにも使えるはず！」と、「ごまだし」を使ったオリジナル料理を提供するお店も増えてきました。

近年では、エソがとりづらくなってきたことからアジやタイなど、エソ以外の魚を使用し作られるようにもなりました。魚の種類によって味の変化を楽しむ「ごまだし」は万能調味料としてますます目が離せません。



「郷土の味とぬくもり」

焼いたエソから丁寧に汁をとった、自家製ごまだしが人気の「味愉嬉食堂」。どこか懐かしく、食べるたびにほっとする佐伯の郷土の味。ここではオリジナルのつけ麺スタイルで味変をしながらごまだしうどんを愉しめます。

そしてもう一つの魅力は、おしゃべり好きな店主。佐伯の昔話やまちの話題を楽しく聞かせてくれるから、ついつい長居してしまう人も。

旅の途中に立ち寄れば、佐伯の魅力をもっと深く感じられること間違いなし。



SHOP DATA

味愉嬉食堂 (みゆきしよくどう)

📍 大分県佐伯市中村南町 7-25

🕒 11:00-19:00 🗓 火曜日

☎ 0972-23-7240



GOMADASHI ZUKAN

ごまだし大図鑑

ごまだしはつくり手によって味もさまざま。
 一瓶の中に海の恵と人のぬくもりが詰まっています。
 自分だけの“推しごまだし”をみつけよう！

塩こうじ入りでまろやかな味わい



佐伯ごまだし(辛口)やペペロン
 チーノソースなどもあります。

旬彩一会・仁 佐伯ごまだし

漁師の妻たちが作るこだわりのごまだし



一般的なエソのほか、
 アジやタイなど種類が豊富！

漁村女性グループめばる ごまだし



骨ごと入っているのにクリーミーでなめらか



ヤマジン ごまだし

一緒に練り込む風味豊かな味噌が味の決め手



愛の里工房 雪ん子ごまだし

伝統を守り続ける老舗のふるさとの味



かわべ ごまだし

ピーナッツを加えたまろやかな味わい



割烹 天草 豊後のごま出し

エソとごまの風味豊かなバランスが絶妙



味愉嬉食堂 ごまだし

職人氣質のまじめなご主人が作る濃いめのごまだし



仕出し まつき 佐伯ごまだし

佐伯市の「ふるさと納税」をチェック！

※全ての商品が「ふるさと納税」で取り扱っている
 わけではないので予めご了承ください。





02

SAIKI EYE

歩いて感じる佐伯の四季
城下町さんぽ

歴史

STORY

白壁の土塀が続く「歴史と文学のみち」。静かな石畳の通りに立つと、どこか懐かしい空気に包まれます。

「春の新緑」「夏の木陰」「秋の紅葉」「冬の静けさ」。

季節ごとに違った表情をみせてくれるのも、この道の魅力です。

国木田独歩ゆかりの地で、佐伯の歴史と文学を感じながら、ゆったりと散策してみませんか。



「佐伯の城下町さんぽ」

佐伯市城下町観光交流館では、大正ロマン着付体験「さいきレトリップ」が楽しめます。

袴姿で城下町を歩けば、石畳や白壁の街並みとの相性もGood。インスタ映えスポットで写真を撮れば、想い出もパッチリ。

散策のあとは、交流館でひと休み。佐伯市内のカフェの豆で淹れる本格珈琲に、佐伯銘菓の焼き菓子も一緒に。

さらに、交流館の周りには、お抹茶がいただける茶室「汲心亭」や、明治の若き文豪・国木田独歩が過ごした「城下町佐伯国木田独歩館」も。まち歩きに、ちょっと立ち寄れば、佐伯の歴史や文化も感じられる場所です。



珈琲と焼き菓子で、憩いのひととき



縁側に座れば、心までホッと落ち着く風景

SHOP DATA

佐伯市城下町 観光交流館

📍 大分県佐伯市城下町 8-19
🕒 9:00-18:00 🗓 年末年始
☎ 0972-28-5656



さいきレトリップ着付体験



着付体験のご希望者は事前のお申込みが必要です。



詳細はこちらから





過ごす
TIME

時を超えた空間がとけあう
船頭町



「330 年つづく、糴の物語」

江戸時代から佐伯で 330 年、9 代にわたって糴を作り続ける糴屋本店。

昔ながらの室蓋（むろぶた）を使い、親が子を育てるように糴に愛情を注いでいます。身体に優しい糴料理で「世界中の人をお腹の中から元気にしあわせにしたい」という想いを込め糴づくりを続けています。店内にはさまざまな糴商品が揃い、糴の魅力を聞きながら選ぶ楽しみも。佐伯の地で受け継がれる糴の世界に、あなたも触れてみませんか。



SHOP DATA

糴屋本店（こうじやほんてん）

📍 大分県佐伯市大手町 3-4-11

🕒 9:00-17:00 🌞 日 / 祝日

🌐 <https://www.saikikoujiya.com/>

SAIKI EYE なひと



cafe KIISA 店主
河野 功寛 さん

佐伯は人懐っこい人が多く、新しいチャレンジをみんなで応援してくれて、つながりを感じれるまち。ご飯も美味しくて、食べることが好きな人も多い!

佐伯に来たときは KIISA にもふらっと立ち寄ってもらえたら嬉しいです。

SHOP DATA

cafe KIISA (カフェキーサ)

📍 大分県佐伯市大手町 3-5-7 2F

🕒 11:00-18:00 📅 日 / 月 / 火曜日

📱 @kiisa_cafe



「meet local でまちと人に出会う」

元公務員の店主が「もっと地域の人と交流できる場所を作りたい」との想いからスタートしたお店。

コンセプトはその名も“meet local”。

元歯医者さんの建物をリノベーションし、あたたかく居心地のいい空間に生まれ変わりました。

看板メニューは、素材にこだわった濃厚プリン。ひと口食べればなめらかな味わいが広がり、自然と会話が生まれ、ほっとする空気に包まれます。

店内には地元作家さんの雑貨も並び、プリンを味わいながら人やまちとのつながりを感じれる、まさに“meet local”を体感できる場所です。



触れる

ROOTS



「日本の発酵文化を家庭の台所にもう一度取り戻したい」講演会や料理教室でこうじの魅力を伝え続けている、靴ブームの火付け役! こうじ屋ウーマン 浅利妙峰さんに会えるかも。

過ごす
TIME

04

SAIKI EYE

空と海のグラデーション 蒲江エリア



道の駅かまえ 駅長
早川 光樹 さん

佐伯は、豊かな自然と食の恵みがあふれるまち。なかでも海辺は漁業が盛んで、獲れたての魚を味わえるのが魅力です。海を感じながら食べる一口はまさに格別です！佐伯へ来たら、ぜひ美味しいブリをご堪能ください。

「ブリッと旨い！ブリの誘惑」

魚をこよなく愛する若き駅長の手によって、2019 年「道の駅かまえ Buri Laboratory」としてリニューアル！レストランでは、地元の漁師飯として親しまれる郷土料理「あつめし」や、新鮮な魚介を贅沢に盛りつけた海鮮丼が人気。特に冬の時期には、脂ののったブリを使った限定メニューが登場し、多くのファンが訪れます。ここ“ブリの聖地”でしか味わえない魅力をお届け！併設の直売所には、蒲江産の魚を使った干物やすり身、加工品など“海の恵み”が、ずらりと並びおみやげ探しにもぴったり。



々々



SHOP DATA

道の駅 かまえ Buri Laboratory

📍 大分県佐伯市蒲江浦 5104-1

🕒 9:00-17:00 (直売所) / 11:00-15:00 (レストラン)

📅 月曜日 (レストランのみ / 祝日は除く)

☎ 050-5527-1818



宿泊
STAY



ログキャビン3棟／テントサイト12区画



「山と海を一望する、絶景キャンプ」

大分県最南端・佐伯市蒲江。標高 300m の山腹に広がるキャンプ場は、海と山を一望できる絶景スポット。キャンプサイトからは山と海の大パノラマが広がり、夜は満天の星がきらきら。

みんなで楽しめる海鮮 BBQ や、リラックスできる絶景テントサウナなど、アクティビティもいっぱい。自然の中で、ちょっと特別な時間を過ごしてみませんか。



SHOP DATA

高平キャンプ場 outdoor lab.

📍 大分県佐伯市蒲江浦 5104-1

🕒 10:00-16:00 (カフェ)

📅 水曜日 (祝日・繁忙期を除く)

📱 @tcf_top



宿泊
STAY

05
SAIKI EYE

ひと味ちがう魅力がひそむ
夜の佐伯



「推しの一杯！」

オーナーが大阪で出会ったクラフトビールの美味しさが忘れられず、地元に戻り、醸造技術を学びつくったこだわりのビールが味わえるお店。近所の人がお風呂上がりにつらっと立ち寄ったり、0次会に夜の始まりを楽しんだり、自由なスタイルでビールを楽しむお店です。ビールを飲み比べて、推しの一杯を見つけよう！

SHOP DATA

Orang Craft Brewery (オーランクラフトブルワリー)

📍 大分県佐伯市大手町 3-5-7

🕒 17:00-22:00(平日) / 13:00-22:00(土曜日/日曜日は19:00まで)

🔥 火・水曜日

📱 @_orangcraftbrewery





さんかくワサビ オーナー
中村 香純 さん

佐伯の魅力は、なんといっても人のあたたかさ。ゲストハウスでは旅人と地元の人が交流し、野菜をおすすめしてくれたり、観光地を案内してくれる人も。そんなあたたかさは、写真や言葉では伝わりにくいけれど、佐伯に来ればわかるはず！

SHOP DATA

さんかくワサビ

📍 大分県佐伯市内町 3-26 2F

🕒 14:00-18:00 (チェックイン) / ~10:00 (チェックアウト)

🌐 <https://sankaku-wasabi.com/>

「旅と地域がつながるゲストハウス」

佐伯市の飲屋街にひっそりと佇むゲストハウス「さんかくワサビ」。旅好きのオーナーが、ひょんなきっかけから佐伯に移住してはじめた宿。

ちょっとクセのあるオーナーとの会話も、この場所の楽しみのひとつ。

共有スペースでは、地域交流のイベントがおこなわれたり、地元の人と旅人がふらっと語り合う姿も日常の光景。

夜はまちの灯りを感じながら、ほろ酔い気分で帰れるのもこの宿ならではの。

二段ベッド7つ / 全14床



「檸檬派で乾杯！」

佐伯の夜の街「新町通り」に新たに誕生した非日常空間『檸檬派』では、佐伯産マリンレモンを使ったオリジナルレモンサワーを味わうことができます。

ほどよい酸味とフレッシュな香りのレモンサワーは、佐伯の海風を感じる爽快な味わい。夜の佐伯に来たら檸檬派で乾杯！

SHOP DATA

檸檬派 Lemon Ha

📍 大分県佐伯市城東町 3-26

📱 @lemonha0972

実店舗は2026年2月OPEN予定。
詳細はInstagramをチェック！

