2025.7.1現在

高千穂 グルメマップ

Takachiho Gourmet MAP

高千穂の大自然が育んだ高千穂グルメ！
山の幸・棚田米・高千穂牛・チキン南蛮などをお楽しみ下さい！

Takachiho Gourmet from Takachiho's Rich Nature! You can enjoy Takachiho Rice, Takachiho Beef, Chicken Namban,etc!

おすすめジャンル一覧

- 和　食 (Japanese Food)
- うどん (Udon Noodles)
- スイーツ (Sweets)
- 洋　食 (Western Food)
- ラーメン (Ramen Noodles)
- 居酒屋 (Izakaya)
- 肉料理 (Meat Dishes)
- うなぎ (Eel Dishes)
- そうめん (Somen Noodles)
- 寿　司 (Sushi)
- カレー (Curry and rice)
- そ　ば (Soba)
- カフェ (Cafe)

営 営業時間 (Business Hours)
休 定休日 (Regular Holiday)
P 駐車場 (Parking Lot)
住　所 (Address)
クレジットカード (Credit Cards)
Wi-Fi

高千穂町観光協会
グルメ情報

お問い合わせ　一般社団法人　高千穂町観光協会　☎0982-73-1213

ランチ&カフェ Lunch & Cafe

① あららぎ乃茶屋

高千穂名物「鳥の丸焼き」(3,800円税込)「かっぽ酒」(1,150円～)が人気。

☎ 0982-72-2201
営 8:30～17:00　休 不定休　P 30台
高千穂町押方1245-1

② お食事処 千穂の家

人気No.1チキン南蛮に、焼きたての山女塩焼き、地元の食材を使用した料理。

☎ 0982-72-2115
営 11:00～16:00　休 不定休　P なし
高千穂町向山62-1

③ 元祖流しそうめん

昭和30年創業「元祖流しそうめん」発祥のお店で創業以来変わらない「つゆ」にも自信あり。

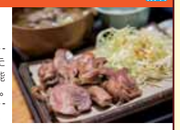
☎ 0982-72-2115
営 11:00～16:00　休 不定休　P なし
高千穂町三田井御塩井

④ お食事処 田 舎 屋

精肉店直営の食事処で高千穂峡定番のそうめん流し定食やチキン南蛮定食が人気。

☎ 0982-72-3977
営 10:00～14:00　休 不定休・12月半ば～2月上旬
P なし　高千穂町三田井965-2

⑤ そば処 銀　橋



地鶏とごぼうの煮込みを使った夜神楽そば、テイクアウトも可能な「うな重」や地鶏定食が人気。

☎ 0982-72-2433
営 11:00～15:00　休 不定休　P あり
高千穂町押方128-2

⑥ 道の駅高千穂 レストラン

豊富なメニューをそろえたレストラン。定番のチキン南蛮やうどん・そばが人気です。

☎ 0982-72-3100
営 10:30～15:00(LO 14:30)　休 なし　P あり
高千穂町三田井1296-5

⑦ そば処 天　庵

九州の厳選された蕎麦粉を使用した手打ち蕎麦専門店。季節の野菜を組み合わせたコースも人気。

☎ 0982-72-3023
営 11:00～15:00(LO 14:30)
休 木曜日　P 10台　高千穂町三田井1180-25

⑧ こびる茶屋

日替わり弁当のテイクアウト販売。団体様のご注文も歓迎。小グループの予約に限り店内でのランチも可能です。

☎ 0982-83-0808
営 12:00～14:00(夜は予約時のみ営業)　P 3台
休 月・土・日曜日　高千穂町三田井42-13

⑨ カフェ ARIGATO-ありがと-

高千穂あまてらす鉄道に隣接しているカフェ。当店でしか味わえない「チキン南蛮」をご賞味ください。

☎ 0982-82-2161
営 12:00～15:00(LO 14:30)　休 水曜日　P 30台
高千穂町三田井1444-1

⑩ 野菜料理 田 の 花

ほぼ野菜のワンプレートプラスで高千穂牛もおススメです。

☎ 0982-76-1087
営 11:30～15:00　休 不定休　P 5台
高千穂町三田井4587

⑪ 高千穂手打ち蕎麦 おたに家

自家生産自家製粉の本格手打ち蕎麦を棚田を眺めながら落ち着いた雰囲気の中でどうぞ。

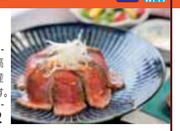
☎ 0982-73-2228
営 11:30～14:30(LO 14:00)　休 不定休
P 10台　高千穂町三田井5138-1　@otaniya.soba

⑫ お食事処 なかや食堂

岩戸地区にある大衆食堂。定食・麺類あり、仕出しもします。宴会ができる大広間もあります。

☎ 0982-74-8837
営 11:00～14:00／17:30～21:00 頃まで(夜は要予約)
休 不定休　P 10台　高千穂町岩戸706

⑬ 喫茶 こ の 花



ふるさと納税返礼品にも出している高千穂牛ローストビーフの他、高千穂産紅茶、ハーブティーもご用意しています。

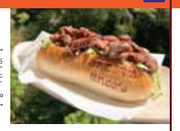
☎ 080-5605-1902
営 水 10:00～17:00／金～火 18:00～21:00(要予約)
休 木曜日　P なし　高千穂町岩戸793-2

⑭ 咲耶「SAKUYA」弐の丸

天岩戸神社のそばにある、とろける食感の高千穂牛やもろつか百鶏地鶏の炭火焼きが楽しめるお店です。

☎ 0982-82-2620
営 11:00～14:00(LO 13:45)／テイクアウト 10:00～15:00
休 火・水曜日　P なし　高千穂町岩戸794-16

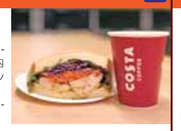
⑮ 高千穂焼 五峰窯・あまてらすの隠れカフェ



豊富なスイーツや高千穂牛を使用したオリジナルのドッグ等をテラス席で楽しる人気のカフェ。

☎ 0982-76-1200
営 10:00～17:00　休 不定休　P 5台
高千穂町岩戸1082-21

⑯ BARU's CAFÉ



高千穂峡内にある、広い店内やテラス席でコーヒーやサンドイッチを楽しめるカフェ。

☎ 0982-82-2016
営 10:00～16:00　休 元日　P なし
高千穂町三田井967-11

⑰ Café TAKACHIHO-BASE

令和7年4月に高千穂町中心部にオープンしました。観光のお客様、地元のお客様がゆっくり集まるカフェです。

@cafe_takachiho_base
営 11:00～15:00(LO 14:30)　休 水・木曜日　P あり
高千穂町三田井8ロ ビジネスホテルかなや2F

⑱ CAFÉ PANPARADE

焼きたてのパンとコーヒーが楽しめるカフェ。フラペチーノ、オリジナルバーガーも人気です。

@cafe_panparade
営 平日 9:00～17:00／土・日・祝 7:30～18:00
休 元日　P 有り(バス可)　高千穂町三田井392-1

ランチ&ディナー Lunch & Dinner

⑲ 炭火焼肉 ジパング

上質で幅広い種類のお肉やホルモンが自慢。窓から眺める豊かな自然の景色も魅力。

☎ 0982-82-2989
営 11:00～(LO 13:30)／17:00～(LO 21:00)
休 不定休　P 5台　高千穂町押方1248-2

⑳ ともえまる食堂

高千穂牛炙り丼とチキン南蛮のおいしいお店です。

☎ 0982-83-1166
営 11:00～14:00／17:00～19:00
休 不定休　P 2台　高千穂町三田井1265-13

㉑ 高千穂牛レストラン和

柔らかい舌ざわりと豊潤な旨味の「高千穂牛」専門店。

☎ 0982-73-1109
営 11:00～14:30(ステーキLO 14:00)/ 17:00～21:00(ステーキLO 20:30)
休 水曜日　P 50台　高千穂町三田井1099-1

㉒ 焼肉　初　栄

ステーキや焼肉を楽しむことができるお店。ミニステーキ定食が人気です。

☎ 0982-72-3965
営 11:00～14:00／17:00～21:00　P あり
休 昼:月・金／夜:月・火・木・土　高千穂町三田井10

㉓ ホルモン栄楽

自家製の秘伝のタレで食べる焼肉と自家製タルタルソースの「チキン南蛮」が一押しメニュー。

☎ 0982-72-3937
営 10:00～13:00／17:00～21:00　休 日曜日　P 6台
高千穂町三田井92-5

㉔ Lunchi&Café はるはる

各種定食やコーヒー、紅茶などのドリンク、お酒もご用意しております。

☎ 0982-83-1234
営 12:00～15:00(LO 14:30)／週末のみ 19:00～
休 不定休　P 多数　高千穂町三田井1444-1 2F

㉕ 肉工房　初　栄

定番の焼肉定食や、高千穂牛がたっぷりの「肉めし定食」が人気です。

☎ 0982-72-2468
営 11:30～14:00／18:00～20:00　P あり
休 昼:月・火・水／夜:月・火・木・土　高千穂町三田井1404-1

㉖ 高千穂鶏の炭火焼 吾 平 店

宮崎県産鶏をタレにつけ込んだ鶏の炭火焼が絶品。高千穂牛も提供してます。

☎ 0982-82-2353
営 11:00～14:00(LO 13:30)／17:00～20:30(LO 20:00)
休 火曜日　P 20台　高千穂町三田井3121-2

㉗ レストラン雲海橋

当店1番の人気メニュー!宮崎の名物チキン南蛮と冷やし汁(冬季はだんご汁)のセットです。

☎ 0982-72-3393
営 11:00～20:00(LO 19:30) ※営業時間、変更となる場合あり。
休 なし　P 30台・大型バス3台　日之影町七折13976

㉘ いまちゃん食堂

安くて美味しいご飯が食べられます。ちゃんぽん、チキン南蛮などが人気です。

☎ 0982-76-1213
営 平日 11:00～19:00／土・日 11:00～19:30
休 不定休　P 30台　天岩戸の湯横

テイクアウト&スイーツ Takeout & Sweets

㉙ 高千穂キングしいたけ

炭火の香ばしさと原木しいたけの濃厚な旨味が口いっぱいに広がります!!

営 11:00～16:00　休 不定休　P 道の駅駐車場
高千穂町三田井1296-5　道の駅高千穂内

㉚ 前田菓子舗

高千穂神社近くの菓子処です。チーズ万十・ほしゃどん等、宮崎高千穂の銘菓が人気。

☎ 0982-72-2696
営 平日・土 9:00～19:00／水 9:00～14:00／祝 9:00～18:00
休 日曜日　P 4台　高千穂町三田井1026-12

㉛ 大 舞 神

高千穂神社前のテイクアウト店。食べ歩き用のカップで提供可。チキン南蛮に自信あり。

☎ 0982-82-2929
営 10:00～17:30　休 不定休　P なし
高千穂町三田井1035-7

㉜ 菓子工房 そらいろ

おひさまチーズまんじゅうは前日までのご予約にて焼き立てアツアツが食べられるかも♪

☎ 080-9243-9606
営 8:00～17:00　休 木曜日　P 5台
高千穂町三田井1050

㉝ ちょいcafé にじいろ

チーズまんじゅうとドリンクのセットは、こだわりのコーヒー、紅茶、緑茶からお選びいただけます。

☎ 0982-83-0707
営 11:00～17:00　休 日・木曜日　P 4台
高千穂町三田井1171-7

㉞ 平　清

好きなお惣菜を選んでお弁当が作れます。お惣菜だけでもテイクアウト可。高千穂バスセンターから徒歩30秒!

☎ 0982-72-2081
営 10:30～17:00　休 土・日・祝日　P なし
高千穂町三田井806-1

㉟ やなちゃんの店

手作りドーナッツや回転焼きを販売。高千穂町内の観光施設でも販売しています。

☎ 0982-72-2240
営 9:00～18:00　休 不定休　P あり
高千穂町三田井1398-1

㊱ みやげ品店安河原

マンゴーのソフトクリームとスノーアイスが人気で、地元のはちみつを使ったはちみつソフトもあります。

☎ 0982-74-8757
営 10:00～17:00　休 不定休　P あり
高千穂町岩戸1082

居酒屋 Izakaya

㊲ たちや鳥

店主こだわりの焼き鳥を中心とした鶏料理をお楽しみいただけます。

☎ 0982-82-2000
営 17:00～22:00(LO 21:00)　休 木曜日　P 10台
高千穂町三田井1145-40

㊳ 居酒屋 無我夢中

気軽に楽しめる居酒屋。肉・魚・野菜と豊富なメニューで飲み放題コースもあります。

☎ 0982-72-6001
営 17:00～23:00　休 不定休　P あり
高千穂町三田井4番地　松本ビル2F

㊴ 咲耶「SAKUYA」

高千穂牛や地鶏料理を楽しめるお店で、和の空間で高千穂の美味しい食事やお酒を堪能できます。

☎ 0982-82-2490
営 17:00～21:00(LO 20:30)　休 火・水曜日　P あり
高千穂町三田井797

㊵ 居酒屋 けんちゃん

大きな神楽面が目印の居酒屋。観光客に人気の居酒屋で高千穂の食と酒を楽しめます。

☎ 0982-72-5224
営 17:30～23:00　休 不定休　P なし
高千穂町三田井796-2

㊶ 高千穂寿司処 竹　心

地元の人や観光客で賑わう竹心。新鮮な魚や刺身、お寿司が楽しめます。

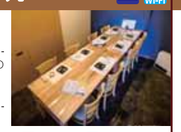
☎ 0982-72-3747
営 18:00～22:00　休 不定休　P なし
高千穂町三田井802

㊷ 居酒屋 てんつくてん

ボリュームある料理が特徴で中でもチキン南蛮や、いも娘、五色納豆が人気メニュー。

☎ 0982-72-3858
営 17:30～22:00(LO 21:30)　休 日曜日　P なし
高千穂町三田井805

㊸ 居酒屋 智 恵 丸



個室の居酒屋です。魚と鶏の炭火焼が自慢の店です。

☎ 0982-83-1078
営 18:00～22:00(LO 21:30)　休 不定休　P 4台
高千穂町三田井789-3

㊹ た ぬ き

オリジナルのスープの定番ラーメンとかつ丼が人気で深夜まで営業しています。

☎ 0982-72-3868
営 17:30～3:00　休 月3回・日曜日　P なし
高千穂町三田井782-4

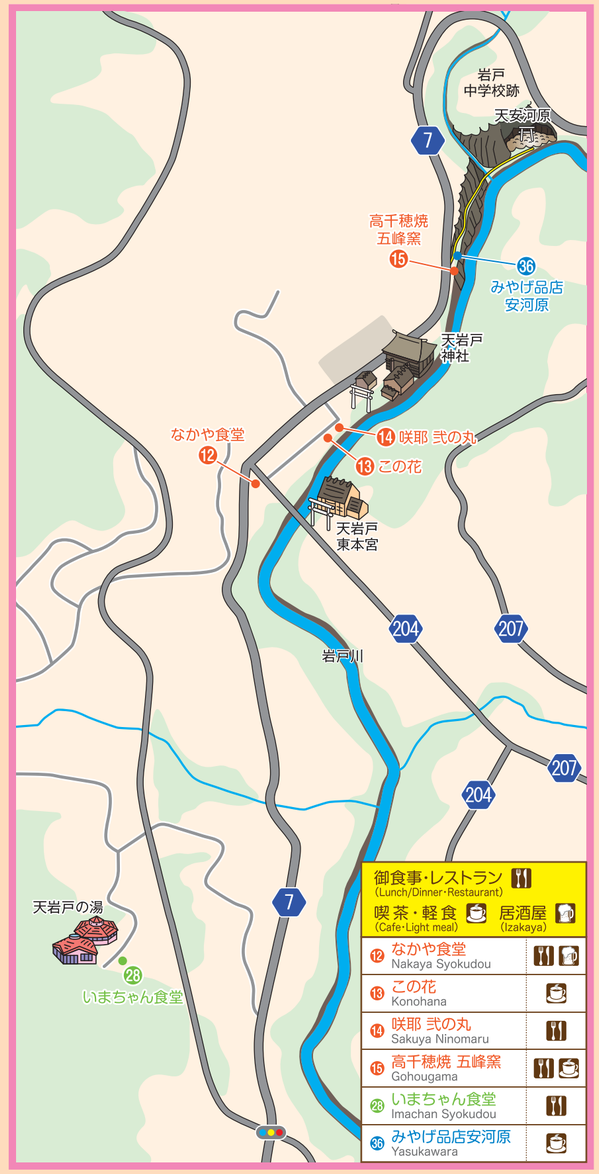
㊺ ブルームーン

ドリンク100種類以上。ウイスキーカクテル、ワイン、日本酒焼酎フードメニューあり。

☎ 0982-72-3964
営 19:00～2:00　休 不定休　P なし
高千穂町三田井795-3

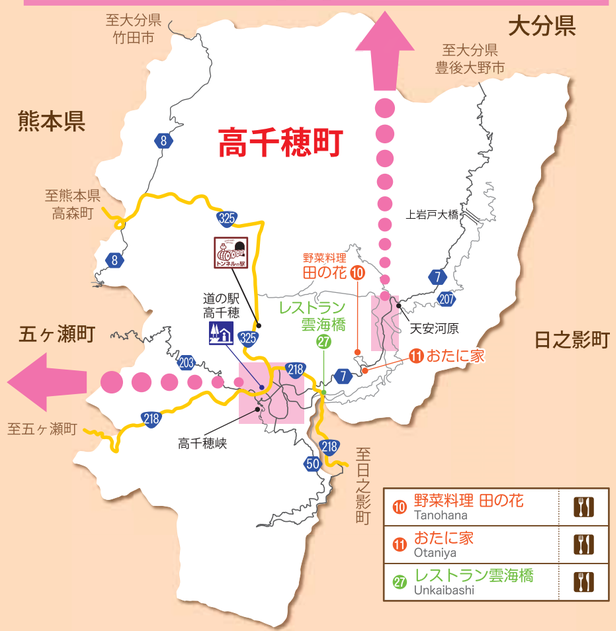
御食事・レストラン (Lunch/Dinner・Restaurant)
喫茶・軽食 (Cafe・Light meal)　居酒屋 (Izakaya)

1 あららぎ乃茶屋 Araragi-no-chaya	
2 お食事処千穂の家 Chiho-no-ie	
3 元祖流しそうめん Nagashi Somen	
4 田舎屋 Inaka-ya	
5 銀　橋 Ginbashi	
6 道の駅高千穂レストラン Michi-no-eki Takachiho	
7 天　庵 Ten-an	
8 こびる茶屋 Kobirutyaya	
9 ARIGATO Café ARIGATO	
16 BARU's CAFÉ BARU'S CAFÉ	
17 TAKACHIHO BASE TAKACHIHO BASE	
18 CAFÉ PANPARADE CAFÉ PANPARADE	
19 ジパング Zipangu	
20 ともえまる食堂 Tomoemaru Syokudou	
21 レストラン 和 Restaurant Nagomi	
22 焼肉 初栄 Hatsuei	
23 ホルモン栄楽 Eiraku	
24 はるはる haruharu	
25 肉工房 初栄 Hatsuei	
26 鶏の炭火焼 吾平店 Torinosumibiyaki Airaten	
29 高千穂キングしいたけ Takachiho kingshiitake	
30 前田菓子舗 Maeda Sweets	
31 大舞神 Oomaigod	
32 そらいろ Sorairo	
33 にじいろ Nijiiro	
34 平　清 Hirase	
35 やなちゃんの店 Yanachan-no-mise	
37 たちや鳥 Tachiyadori	
38 無我夢中 Mugamuchu	
39 咲　耶 Sakuya	
40 けんちゃん Ken-chan	
41 竹　心 Takeshin	
42 てんつくてん Tentsukuten	
43 智恵丸 Tomoemaru	
44 たぬき Tanuki	
45 ブルームーン Blue Moon	



御食事・レストラン (Lunch/Dinner・Restaurant)
喫茶・軽食 (Cafe・Light meal)　居酒屋 (Izakaya)

12 なかや食堂 Nakaya Syokudou	
13 この花 Konohana	
14 咲耶 弐の丸 Sakuya Ninomaru	
15 高千穂焼 五峰窯 Gohougama	
28 いまちゃん食堂 Imachan Syokudou	
36 みやげ品店安河原 Yasukawara	



10 野菜料理 田の花 Tanohana	
11 おたに家 Otaniya	
27 レストラン雲海橋 Unkaibashi	