

海のレストラン

笑魚

waraiyo

**MENU**

---



佐伯市  
5/9 SAT.  
START

岩ガキ前線北上中!

日豊海岸 日向市 門川町 延岡市 佐伯市  
岩ガキまつり 2026

日向市 ▶ 門川町 ▶ 延岡市 ▶ 佐伯市 5.1(金) → 8.31(月)  
今が旬! 大粒で濃厚クリーミーな岩ガキを是非ご賞味ください!



主催/日豊海岸岩ガキまつり実行委員会

◆一般社団法人 観光まちづくり 佐伯  
〒876-0354 大分県佐伯市中村南町3-2  
TEL 0972-23-3400 (お問合せ: 佐伯市観光案内所)

◆一般社団法人 延岡観光協会  
〒882-0053 宮崎県延岡市幸町2-125 ココロプラ延岡2F  
TEL 0982-29-2155

◆一般社団法人 門川町観光協会  
〒889-0611 宮崎県東臼杵郡門川町尾末9246-2 門川駅前  
TEL 0982-57-4110

◆一般社団法人 日向市観光協会  
〒883-0052 宮崎県日向市鶴町1番地 コルセ・カレ日向101  
TEL 0982-55-0235

期間内でも、岩ガキがなくなり次第終了

栄養たっぷりの岩ガキで **健康と美容に!**

岩ガキは、その栄養価の高さから「海のミルク」と呼ばれ、健康食品をしのぐほど豊富な栄養があります。旨味のもとであるグリコーゲンをはじめ、必須アミノ酸をすべて含むタンパク質やカルシウム、亜鉛などのミネラル類やビタミン類など、さまざまな栄養素が多量に含まれているのが特徴。夏場の疲労回復・肝機能の改善・血栓の予防にも効果があるとされており、暑い夏を乗り切るには最適な食材です。また、高たんぱく質かつ低脂質で、ダイエットにも非常に効果的と言われています。岩ガキに含まれる成分は、肌荒れの改善や保湿効果、シミなどの改善などに加え、アンチエイジング(若返り)にも効果があるとされており、美味しいだけでなく、嬉しい美容効果があるのも特徴です。



日豊海岸の岩ガキは「ココ」が違う!  
日豊海岸の岩ガキは **デカイ! 美味しい!**

日豊海岸(にっぽうかいがん)は、大分県中・南部から宮崎県北部にかけての、豊後水道及び日向灘沿いの海岸の総称。直線約120kmにもなる海岸は、自然豊かな山・川と海が入り組んだ「リアス海岸」として有名です。そんな日豊海岸の岩ガキは、黒潮からのミネラル豊富な海水と、山々から流れ出したミネラル豊富な真水によって、一般の岩ガキと比べ、大粒で濃厚・クリーミーな味わいになるのが特徴。また養殖の岩ガキは、天然の岩ガキと同じ栄養素を吸収して育つものの、生産者が貝掃除を繰り返し行うため、成長が早く、殻にたいする身の大ききも約2倍にもなると言われています。夏に最高の旬を迎える「日豊海岸の岩ガキ」。初夏から岩ガキ前線が北上し、夏に最高潮を迎えます。身が大きくて美味しき抜群の「日豊海岸の岩ガキ」を是非ご賞味ください。

**プレゼントキャンペーン実施中!!**

期間中、参加店にて「岩ガキ」をおめしあがりになった方は、プレゼント応募ハガキに必要事項をご記入いただき、応募いたたく **豪華伊勢えびセット** などが当たります!  
※参加店スタッフがないものは無効になります。

タウリンや亜鉛など、体にうれしい栄養がギュッと詰まっているんだぶり♡



1等 **豪華伊勢えびセット**



5名様

2. 地元の特選グルメセット

5,000円分 4名様

3. 地元の特選グルメセット

3,000円分 10名様

アンケートに答えて当てよう!



応募方法 (参加店には、応募ハガキとハガキを投函する専用ボックスが設置されています。)

STEP1 参加店で応募券をもらう。



STEP2 お店に設置されている応募ハガキに、必要事項を記入する。



STEP3 応募券を貼らずに、専用ボックスにハガキを投函する。



STEP4 応募券を貼らずに、専用ボックスにハガキを投函する。



※応募券を貼らずに、専用ボックスにハガキを投函する場合は、必ず必要になります。



大粒で濃厚

まさに海のチーズ

ぷりっぷりっ!



# 岩ガキ三昧 ¥3,300

## お品書

岩ガキのフライ・焼き岩ガキ・岩ガキのグラタン・岩ガキの軍艦  
小鉢・ご飯・お味噌汁・茶碗蒸し・香の物



## 单品



岩ガキの軍艦

濃厚クリーミー！旬の岩ガキを一口で味わい尽くす贅沢

¥880



岩ガキのグラタン

“海のチーズ”と特製ソースが溶け合う至福焼き上げた濃厚なコクがたまりません



¥825



岩ガキのフライ

大粒ならではの食べ応え！ミルクシーな味わいをサクサクの衣と共に



¥825



焼き岩ガキ

ふっくら濃厚、焼き立てアツアツ！旬の旨みをダイレクトに味わうならこちら

1個 ¥660

2個 ¥1,210

これから暑くなる季節、スタミナ補給には岩ガキがおすすめぶり！  
タウリンや亜鉛など、体にうれしい栄養がギュッと詰まっているんだぶり♪

お醤油のアレルギー物質



※表示価格は全て税込です

伊勢えびを

シンプルに味わう



## 伊勢えび御膳

3,850円(税込)

ご飯 大盛り +110円(税込)



## 伊勢えび

大分県佐伯市蒲江（かまえ）が誇る「伊勢えび」は豊後水道の荒波に揉まれて育つため、身の締まりが非常に良く、口の中に広がる濃厚な甘みとプリプリとした食感、まさに格別の味わいです

現在は、伊勢えびの魅力をシンプルかつ贅沢に堪能できる「伊勢えび御膳」のみを提供しています

捌きたての透き通ったお造りを楽しんだ後は、そのお頭を贅沢に使用したお味噌汁が登場 海老の旨味が溶け出した出汁の深みは、一度食べたら忘れられない美味しさです

さらなる楽しみは、9月2日から始まる「伊勢えび祭り」です この期間からは、趣向を凝らした多彩な伊勢えび料理がメニューに加わり、旬の味をより幅広く楽しむことができます

なお、資源保護のため6月～8月は禁漁期間に定められています この期間中の提供は在庫の限りとなるため、訪問前に事前の確認をすることをおすすめします

海の玉手箱

鮮度抜群の魚を味わう



あったかご飯に、朝メ、朝どれの魚がのります

# 人気No.1

## 彩り海鮮丼



ご飯

大盛り

+110円(税込)

1,760円(税込)

魚のお出汁たっぷり

アラには骨がついて  
います  
気を付けてお召し  
上がりください



### お味噌汁

単品

110円(税込)

アレルギー物質:小麦、大豆

レストラン笑魚のお味噌汁は  
魚のアラのお味噌汁!  
アオサとネギが入ります



ご注文は、タッチパネルよりお願いいたします。  
季節や仕入れ状況により料理の内容が変わる場合があります  
小鉢がついているメニューの小鉢の内容は日々変わります

海の玉手箱

新鮮な魚を味わおう



酢飯の上に、新鮮な魚介類がのっています  
※仕入れ状況により魚種が変わります



# 海鮮ちらし寿司 1,760円(税込)



ご飯 **大盛り**  
+ 110円(税込)



漁師の船上料理

特製のタレが癖になる

途中でお出汁をかけてお茶漬け風になら2度美味しい！

# あつめし丼 1,320円(税込)



ご飯 **大盛り**  
+ 110円(税込)



地物の刺身は

鮮度も味も違う



ご飯とお刺身は別盛りでいう方に、鮮度抜群です

# お刺身御膳



単品  
あります

1,650円(税込)

単品 1,485円(税込)

ご飯 大盛り +110円(税込)



# サーモン親子丼

1,760円(税込)

ご飯 大盛り +110円(税込)



好きなものは

好きなんです



地物ではないけれど…みんなが大好き！  
サーモンとイクラ！まさしくサーモン親子丼です

魚のお出汁たっぷり

アラには骨がついています  
気を付けてお召し上がりください



単品  
お味噌汁 110円(税込)

アレルギー物質:小麦、大豆

ご注文は、タッチパネルよりお願いいたします  
季節や仕入れ状況により料理の内容が変わる場合があります  
小鉢がついているメニューの小鉢の内容は日々変わります

みんなが大好き

熱々サクサク



魚種は、毎日変わります！佐伯で水揚げされた魚のみ使用！あつあつサクサク！

# 数量限定!

## 地魚フライ定食

1,155円(税込)



ご飯

大盛り

+110円(税込)

魚のお出汁たっぷり

アラには骨がついて  
います  
気を付けてお召し  
上がりください



### お味噌汁

単品

110円(税込)

アレルギー物質:小麦、大豆

レストラン笑魚のお味噌汁は  
魚のアラのお味噌汁！  
アオサとネギが入ります



ご注文は、タッチパネルよりお願いいたします。  
季節や仕入れ状況により料理の内容が変わる場合があります  
小鉢がついているメニューの小鉢の内容は日々変わります

あおさの香りに

つつまれて



サクッと季節の野菜と、アクセントのあおさも美味しい

# 笑魚天丼

1,485円(税込)



ご飯 **大盛り**  
+110円(税込)



上品にいただく



季節の野菜と  
魚の天ぷら  
ふわっとサクッと  
美味しい

# 天ぷら御膳

1,650円(税込)

単品  
あります

ご飯 **大盛り**  
+110円(税込)

単品 1,430円(税込)





## 牡蠣フライ定食

単品  
あります

サクッと美味しい 広島産牡蠣を使用

ご飯 **大盛り**  
+110円(税込)

**1,155円(税込)**

単品 **935円(税込)**



## チキン南蛮定食

単品  
あります

時々食べたくなる 国産鶏を使用

ご飯 **大盛り**  
+110円(税込)

**1,155円(税込)**

単品 **935円(税込)**



## 黒潮カツカレー

カツは佐伯産の  
地魚使用!

ご飯 **大盛り**  
+110円(税込)

**1,100円(税込)**



### その他

- ・おにぎり **300円(税込)**
- ・ご飯 **165円(税込)**
- ・ご飯大盛 **275円(税込)**
- ・お味噌汁 **110円(税込)**

- ・茶碗蒸し **165円(税込)**
- ・タルタルソース **88円(税込)**
- ・マヨネーズ **55円(税込)**

ご注文は、タッチパネルよりお願いいたします季節や仕入れ状況により料理の内容が変わる場合があります

# 単品

à la carte



蒲江特産！一度食べたなら虜に！

**焼きひおうぎ貝**

605円(税込)



濃厚なのに後味爽やか！一度食べたなら忘れられない美味しさ

**かまえオイスター**

935円(税込)



地魚を中心とした盛り合わせ魚種は変わります

**お刺身の盛り合わせ** 1,485円(税込)



繊細な身質とスッキリとした上品な脂の甘み！

**ヒラマサのお造り**

980円(税込)

お醤油：アレルギー物質：小麦、大豆

**天ぷらの盛り合わせ**

1,430円(税込)



**牡蠣フライ**

935円(税込)



**チキン南蛮**

935円(税込)



**天ぷらうどん**

880円(税込)



**ミニうどん**

495円(税込)



少しずつ、たくさんの幸せをお気に入りをお好きなだけ！



# お子様メニュー



## お子様うどん

495円(税込)



ミニゼリーつき

小学生以下のメニューになります



## お子様カレー

550円(税込)



ミニゼリーつき

### ソフトドリンク

- ・ウーロン茶
- ・コカ・コーラ
- ・100%オレンジジュース



各 275円(税込)



※セルフコーナーに、お冷、お茶があります  
ご利用ください

### アルコール

- ・生ビール中ジョッキ ..... 715円(税込)
- ・瓶ビール ..... 660円(税込)
- ・生ビールグラス ..... 550円(税込)
- ・冷酒 佐伯飛翔 ..... 935円(税込)

### ノンアルコールビール

- ・ドライゼロ ..... 495円(税込)



# 海のレストラン 笑魚 waraiyo

佐伯市蒲江の海は、山からの恵みとミネラル豊富な黒潮、瀬戸内界からの冷たい海流の混ざり合う好漁場です。

この海で育った良質な魚を知ってもらいたい。食べてもらいたい。そして食べて笑顔になってほしい。という思いが込められたのがレストラン笑魚です。

神経メ、津本式究極の血抜きなど、新鮮でおいしく提供できるように日々考え、知識を深め技術を磨き実践していく。

それが、レストラン笑魚のポリシーです

## 植物アレルギーにつきまして

### アレルギーのために、調理法の変更・食材の変更は行っておりません

食品アレルギー表示は特定原材料8品目とそれに準ずる20品目を表示しております

これは、ご提供するお食事中に使用していることをご案内するもので、表示していない他のアレルゲンが全く入っていないことをお約束するものではありません

特定の食材や調味料等の変更のご要望はお受けできません

調理器具、食器、食用油は共有して使用しております

調理過程で意図せず使用食材に含まれないアレルギー物質が混入する場合があります

以上の内容を十分にご理解の上、最終的な判断は専門医の指導下、お客様ご自身での判断でご利用いただきますよう、お願い申し上げます

