

MINAMIWAJI ↔ NARUTO
南 あ わ じ 鳴 門

海 辺 の 街 を 遊 ぶ
Cross TRIP

グルメ、体験、
お買い物、絶景…etc.

今、行きたい

73

スポット掲載

南あわじ市&鳴門市を
もっと知りたい！



うずしおぐるぐる

特設サイトをcheck!

発 行

鳴門市観光振興課 Tel.088-684-1157
徳島県鳴門市撫養町南浜字東浜170

南あわじ市商工観光課 Tel.0799-43-5221
兵庫県南あわじ市市善光寺22-1

※本冊子に掲載されている情報は、特に表記がない場合、2022年12月1日時点での有効な情報です。情報は変更となる場合がございますので、最新の情報や詳細については各施設へお問合せください。 ※本冊子に記載の金額は、消費税10%(軽減税率が当てはまる品目の場合は8%)を含む総額表示です。

INDEX

Route

- 1 うずしおの海をアクティブに遊ぶ P4・5
- 2 異国ジェニックなphoto-trip P6・7
- 3 アート&伝統文化にふれる P8・9
- 4 ココロ・カラダととのうプチ遍路・古道参拝 P10・11
- 5 ロマンチックな二人旅 P12・13
- 6 ローカルグルメ数珠つなぎ P14

Theme

- 1 雑貨&ハンドメイド体験 P15
- 2 魚介が旨い! ご当地ランチ P16・17
- 3 SWEETS♡CAFE P18・19
- 4 神秘&花 Limited 絶景 P20・21
- 5 旅のメに! 産直市場&道の駅 スタッフー押し土産 P22・23



海辺の街を遊ぶ! Cross TRIP MAP



2つの海街をつなぐ 旅の架け橋・大鳴門橋。

兵庫県の南あわじ市と徳島県の鳴門市は、鳴門海峡を挟んで向かい合う立地。大鳴門橋で結ばれており、車で簡単に行き来ができるので、両市の魅力的なスポットの周遊がラクラク! 色々なルート&テーマで名所やおすすめの店を紹介しているので、ぜひ巡って楽しもう!



南あわじ



うずしおクルーズ

揺れが少ない大型の遊覧船で、たっぷり約1時間の海の旅へ。全ての便に船上ガイドが乗船し、見どころをわかりやすくアナウンス。うずしおの情報に加え、淡路島の歴史や観光情報も聞けるのが嬉しい。

☎0799-52-0054 阪兵庫県南あわじ市福良港 うずしおドームなないろ館 館電話受付:9時～17時※出発時間は公式HPを要確認 ④なし※乗船料中学生以上2500円、小学生1000円(小学生未満は大人1人につき1人無料) ⑤神戸淡路鳴門道西淡三原IC、または淡路島南ICより各15分 ⑥300台

鳴門



うずしお汽船

船内客席とデッキ立ち見席がある高速船。定員86名の比較的小型の船なので、デッキから海面までが近く、潮流の激しさをダイレクトに感じられる。予約なしで乗船OK、約20分の気軽なクルーズを！

☎088-687-0613 徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池65-63 館電話受付:8時～16時※出発時間は公式HPを要確認 ④例年1月中に約5日船舶定期点検のため運休 ⑤乗船料中学生以上1600円、小学生800円 ⑥神戸淡路鳴門道鳴門北ICより5分 ⑦50台

鳴門



うずしお観潮船

「大型観潮船わんだーなると」(約30分)は、船酔いしにくい定員約400名の大型船。水中展望室から海の中のうずしお観覧もできる「小型水中観潮船アクアエディ」(約25分)もチェックしよう。

☎088-687-0101 徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛264-1地先 館8時30分～17時※出発時間は公式HPを要確認 ④なし※荒天時、定期検査時は運休 ⑤乗船料 わんだーなると中学生以上1800円・小学生900円、アクアエディ:中学生以上2400円・小学生1200円 ※アクアエディは要予約 ⑥神戸淡路鳴門道鳴門北ICより5分 ⑦150台



こんなに高いところを歩くよ！

迫力の「うずしお」を前に海の不思議にふれる感動体験。

最大時の潮流速は約20km。大潮時は直径約30mのうずしおが現れることも

Route 1

うずしおの海を

アクティブに遊ぶ

南あわじと鳴門の間、世界三大潮流の一つ・鳴門海峡で発生する「うずしお」を、色々な角度から観賞できるルートがこちら！遊歩道や観潮船から眺めた後は、ご当地ランチ&スイーツを。南あわじではSUPなどのアクティブ体験も充実。

モデルコース

- 大鳴門橋遊歩道 渦の道
- ▼ 🚶 10分
- エスカヒル・鳴門
- ▼ 🚗 5～25分
- うずしおクルージング
- ▼ 🚗 15～20分
- うずの丘 大鳴門橋記念館／絶景レストラン うずの丘
- ▼ 🚗 20分
- 淡路じゃのひれアウトドアリゾート

下／「うずしお科学館」の目玉は「ウズネタリウム」。水理模型でうずしおを発生させるメカニズムを学べる 右／海の漂流物の展示も



南あわじ

うずの丘 大鳴門橋記念館

大鳴門橋を望む南あわじ市側の高台に立地。「うずしお科学館」で、うずしおの不思議を楽しく学ぼう。2階の「絶景レストラン うずの丘」では、鳴門海峡を見ながら淡路島の魚介料理が味わえる。

☎0799-52-2888 阪兵庫県南あわじ市福良町936-3 館9時～17時 ④祝日の場合は営業)、12/31・1/1。12月はメンテナンス休館あり ⑤神戸淡路鳴門道淡路島南ICより2分 ⑥130台 【うずしお科学館】館9時～最終受付16時30分 ⑦入館料大人500円、中学生200円、小学生100円 【絶景レストラン うずの丘】館10時～15時30分 (LO15時)

うずしおのメカニズムを学ぶ
淡路島の魚介料理に舌鼓。



レクチャー+SUP体験で約1時間30分。魚の群れに出会えるかも

SUPスタンダードコース
中学生以上5500円、小学生以下3000円 ※要予約

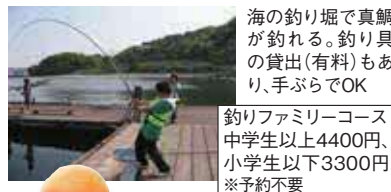
うずしおの海から近い
穏やかな福良湾で海遊び♪



わくわくスイムコース
小学生以上7000円
※要予約 ほか、「イルカふれあいコース」も人気

海に入って間近を泳ぐイルカを観察し、ふれあえる。レクチャー20分+体験20分

☎0799-52-1487 阪兵庫県南あわじ市阿万塩屋町2660 ④各店舗、コースにより異なる※公式HPを要確認 ⑤神戸淡路鳴門道西淡三原ICより20分 ⑥約200台



南あわじ

淡路じゃのひれ アウトドアリゾート

鳴門海峡にほど近い福良湾内にある体験型複合施設。SUPでの海上散歩や、イルカとのふれあい、初心者OKの釣り体験などわくわくする海の遊びが盛りだくさん！キャンプ場やBBQ施設も揃う。

海の釣り堀で真鯛が釣れる。釣り具の貸出(有料)もあり、手ぶらでOK

釣りファミリーコース
中学生以上4400円、小学生以下3300円
※予約不要

～島の漁師めし～
淡路島生サワラ丼
1870円

寒い季節は特に脂がのる淡路島のサワラ。新鮮な生の切り身を丼で



淡路島のうにをベースに仕上げたコクのあるスープで、新鮮魚介をしゃぶしゃぶに。メの雑炊も美味

「うずの丘海鮮うにしゃぶ」
赤うに:4950円位(6月中旬～10月中旬)、黒うに:4400円(10月中旬～6月中旬)、生うに無:2970円 ※天候により入荷がない場合もあり※価格は変動の可能性あり。詳細問合せ



真下で渦巻くうずしおを海上約45mの遊歩道から！

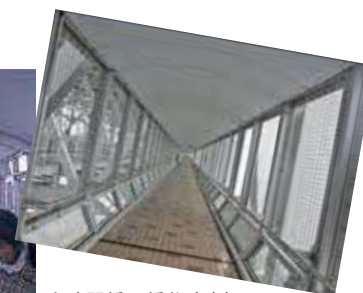
鳴門

うずしおの見頃の時間帯は、公式HPに掲載されているのでチェック

大鳴門橋遊歩道 渦の道

大鳴門橋の橋桁部分に造られた450mの遊歩道。雄大な鳴門海峡の景色を左右に眺めながら海上散歩が楽しめる。中でも、展望室にあるガラス床からは、うずしおを真上から見下ろすスリル満点な体験も。

☎088-683-6262 徳島県鳴門市鳴門町(鳴門公園内) 館9時～18時(10月～2月は～17時)、GW・夏休み8時～19時(最終入場は各閉場30分前) ④3・6・9・12月の第2月曜、悪天候時 ⑤入場料大人510円、中学生410円、小学生260円 ⑥神戸淡路鳴門道鳴門北ICより5分 ⑦周辺の鳴門公園Pを利用(1回500円)



大鳴門橋の橋桁内(車道の下)にある遊歩道。4カ所の休憩所あり

右／バニラソフトの下には蒸したなると金時が 下／徳島の和洋菓子店とコラボ



鳴門金時芋ソフトクリーム
450円

鳴門

エスカヒル・鳴門

国立公園内にあるうずしおと大鳴門橋を一望できる展望施設。1階カフェでは、鳴門の塩が入ったどら焼きや、なると金時を使うソフトクリームなどのスイーツが人気。

☎088-687-0222 徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦字福池65(鳴門公園内) 館9時～LO17時 ④不定 ⑤神戸淡路鳴門道鳴門北ICより5分 ⑥鳴門公園200台(1回500円)

大鳴門橋とうずしおを眺望。特製スイーツのおやつも◎。



鳴門塩 うずどら 150円
※売切次第終了



全長68mのエスカレーターで山頂展望台へ(往復高校生以上400円、小中学生100円)



鳴門

道の駅「第九の里」物産館

「鳴門市ドイツ館」の隣に立つ道の駅軽食所「第九の里カフェ」では、名物「第九ホットドッグ」を販売。パンはライ麦入りのドイツパン。ドイツ製法のハーブが入ったスパイシーな白ソーセージが大きくはみ出す。

☎088-689-1119 徳島県鳴門市大麻町松山53 道の駅9時～17時、軽食所10時～16時（L015時30分） 休第4月曜（祝日の場合は営業、翌日休み）、12/28～31 国高松道板野ICより7分、または徳島道藍住ICより10分 国118台



第九ホットドッグ 650円



ライ麦の風味が豊かに香るドイツパンは食事にぴったり。



上／フォルコーンブロー 400円 中／チーズビッシュタンゲン 215円 下／ミルヒコルンブロー 520円



のれん分けが許されたのは、この店のみ。現在は、3代目が営む

鳴門

ドイツ軒

大正8(1919)年に本店初代店主が板東俘虜収容所で製パン法を学び開業したが、空襲のため閉業。のれん分けされたこちらの店が昭和12(1937)年オープン。一般的なパンと一緒にライ麦入りドイツパンが並ぶ。

☎088-686-3698 徳島県鳴門市撫養町南浜字東浜674 国9時～18時30分 休日（祝日の場合は営業） 国神戸淡路鳴門道鳴門ICより10分 国2台



フィグノアブローは、いちじくのワイン漬けとくるみ入り

鳴門

g'suffa Prost!

直輸入のドイツワイン3種類と、ドイツ生ビールが楽しめる洋風居酒屋。料理は、黒毛和牛を淡路島産の玉ねぎと赤ワイン、パプリカでじっくりと煮込んだ旨みたっぷりのドイツ風シチューがおすすめ。

☎088-624-7877 徳島県鳴門市撫養町南浜東浜667 国18時～24時（L023時） 休日、第2・第4月曜※イベント出店時臨時休みあり 国神戸淡路鳴門道鳴門ICより10分 国3台



黒毛和牛の赤ワイン煮込みグーラッシュ 1180円、第九ワイン グラス各580円

鳴門

鳴門市ドイツ館

鳴門市と姉妹都市協定を結び、リュネブルク市の市庁舎がモチーフ。2階の資料展示室では、板東俘虜収容所で過ごしたドイツ兵の活動の様子や地域の人々との交流について展示しているのでこちらもぜひ。

☎088-689-0099 徳島県鳴門市大麻町松山55-2 国9時30分～17時（最終入館16時30分） 休第4月曜（祝日の場合は営業、振替休みあり）、12/28～31 国資料展示室観覧料高校生以上400円、小中学生100円 国徳島道藍住ICより10分、または高松道板野ICより7分 国80台

1917年～1920年、ドイツ兵俘虜と住民との温かい交流から友好が深まった

ドイツ・リュネブルク市の市庁舎を模した風格ある建物。



「交響曲第九番」で有名な、ベートーヴェン像の前でも記念撮影を

左／面白いポーズをとることで有名なコアラの「だいち」。コアラは北方系が2頭、南方系3頭の全5頭を飼育 右／イングランドエリア入口から英国の雰囲気が漂う



緑豊かなイングランドの湖水地方に訪れた気分。

まったりしながらもあっさりとした味わい。食べきりサイズが嬉しい

コアラと島チーズケーキ（プレーン・ショコラ） 小：各250円／11時～L015時30分（おいしい工房）



南あわじ

淡路ファームパーク イングランドの丘

コアラがいることで有名な農業公園。イングランドの湖水地方をモチーフにしたエリアでは、緑の放牧場で羊たちが草を食む、のどかな風景が満喫できる。おやつには淡路島牛乳のソフトクリームや、ケーキを♪

☎0799-43-2626 国兵庫県南あわじ市八木養宜上1401 国9時30分～17時※季節変動あり 休火（祝日の場合は営業）、不定※公式HPを要確認 国入場料高校生以上1000円、4歳以上200円 国神戸淡路鳴門道洲本IC、または西淡三原ICより各15分 国1000台



淡路島牛乳を使ったソフトクリーム。濃厚かつすっきりとした風味

淡路島牛乳ソフト 450円／9時30分～16時30分（石窯ピッツァ工房）

Route 2

異国ジェニックな

photo-trip

海外旅行気分が味わえるスポットを巡るユニークなコース。南あわじではイングランドのような、鳴門ならドイツのような、日本とは思えない風景が広がり、撮影するのもお楽しみ。鳴門ではドイツビールやフードにも注目を！

入園ゲートから無料のシャトルバスに乗って、イングランドエリアへ

モデルコース

- 淡路ファームパーク イングランドの丘 ▼ 🚗 25分
- ベーカリーカフェ ミサキ ▼ 🚗 45分
- 鳴門市ドイツ館 ▼ 🚗 すぐ
- 道の駅「第九の里」物産館 ▼ 🚗 20分
- ドイツ軒 ▼ 🚗 1分
- g'suffa Prost!

「第九ワイン」は、上品な味わいが特徴。1ボトル3500円

ドイツワインとビールで旅の締めくくり乾杯を。

ソーセージ盛り合わせ 1680円、ビール左からケストリッツァージュヴァルツ 800円、シュナイダーヴァイセTAP7 880円、ビットブルガープレミアム 720円※生ビールの種類は時期により変更あり



ビール樽専用の冷蔵庫で温度管理し、ドイツ本場の味を提供している

南あわじ

ベーカリーカフェ ミサキ（カリコリゾート内）

リゾート感溢れるカフェテラス。ハワイのワイキキをイメージした「ワイキキプラザ」や、バリの雰囲気が漂う「ウブドカフェ」など5カ所のフォトジェニックなロケーションでフードが味わえる。

☎0799-36-5552 国兵庫県南あわじ市津井1475-9 国3・4・10月：9時～18時、11月～2月：9時～17時、5月～9月：9時～19時 休なし※水のみパンの販売なし 国神戸淡路鳴門道西淡三原ICより20分 国80台以上



たつぷりの玉子サンドをサッポロ玉子ナ

カリコサンド 180円

右／建物やオブジェなど本格的なバリのリゾートを再現した「ウブドカフェ」 左／初夏から秋にかけて人気の「エメラルドプール」



ワイキキやバリを思わせる南国リゾートムードが満載！



オリジナルミニ陶板
(金色額付、全58種類) 各3300円

上／クリムト「接吻」
下／フェルメール「真珠の耳飾りの少女」

ここでしか
見られない！



ゴッホの花瓶に入った7点の「ヒマワリ」を展示。戦禍により焼失した「ヒマワリ」も再現



ムンク「叫び」の前では、絵と同じポーズをとって記念撮影するのがお約束



ムンクの「叫び」をイメージした型がレア。徳島産の和三盆を使用

ムンク阿波和三盆 790円



ゴッホの「ヒマワリ」をモチーフにした和三盆はお土産にぴったり

ヒマワリ和三盆 790円

※2022年11月12日現在の料金



日本に居ながら世界の美術館へ。
陶板名画が1000余点！



ヴィーナスカレー 1100円／10時30分～16時・フードL O14時30分(カフェ・ド・ジヴェルニー)

「ヴィーナスの誕生」をイメージ。エビやホタテ風フライをトッピング



快楽のフルーツケーキ 450円／10時30分～16時・フードL O14時30分(カフェ・ド・ジヴェルニー)

ボスの「快楽の園」に登場するいちごやブラックベリーをふんだんに※期間限定メニュー

イタリアのパドヴァにある「スクロヴェーニ礼拝堂」を再現した



おつちゃんせんべい 5枚入り350円

演目「傾城阿波の鳴門」の子役・お鶴がモチーフになった卵せんべい

座員が案内してくれるバックステージツアー。ズラリと並ぶ人形たち



淡路島を代表する伝統文化
人形浄瑠璃を気軽に体験。



出演する人形や紋様などをちりばめたもの。表はガーゼ、裏はタオル

写真は「戎舞(えびすまい)」。公演の演目や時間は公式HPを要確認



瓦坐 -kawaraza- 各1760円

瓦と同じ素材と製法で焼上げたコースター。四季の紋様でデザイン



用意してある和紋様から選べるほか、オリジナルデザインもOK

本格瓦コースターづくり体験 1人3300円 ※別途送料 ※要予約(前日迄)



体験に使用する道具。粘土プレートに色々なへらを使って模様を彫り進める



箸置きからプレート皿まで。淡路島の形をした箸置きがユニーク

島の箸坐 660円 ナイフ&フォークレスト ショート440円・ロング550円 瓦小皿 1320円 など

鳴門

大谷焼の里

鳴門に古くから伝わる伝統工芸品「大谷焼」の窯元が集まったエリア。水がめや睡蓮鉢といった大物陶器が有名で、最近ではおしゃれな生活雑貨も多い。窯元によっては絵付けや作陶体験ができるところも。

⇒窯元などの詳細をcheck!



国の伝統的工芸品、徳島県の伝統的特産品



ここもおすすめ



南あわじ

うずの丘 大鳴門橋記念館のおったまアート

淡路島特産の「玉ねぎ」をモチーフにしたフォトスポットがたくさん!たまねぎカトラ(レンタル無料)をかぶって、記念撮影ができる。「たまねぎキャッチャー」(有料)にもチャレンジしてみよう。

⇒スポット詳細はP5・P22を参照



鳴門

大塚国際美術館

C

世界26カ国の西洋美術を代表する名画を陶板で原寸大に再現し展示。レオナルド・ダ・ヴィンチ「モナ・リザ」、ゴッホ「ヒマワリ」、など、一度は教科書などで見たことがある名画を堪能しよう。

☎088-687-3737 徳島県鳴門市鳴門町鳴門公園内 園9時30分～17時(入館券の販売は～16時) 休月(祝日の場合は翌日休み)、1月は連続休館あり、そのほか特別休館あり※8月は無休 入館料一般3300円(前売券3160円)、大学生2200円(同2140円)、小中高生550円(同530円) 重神戸淡路鳴門道鳴門北ICより約3分 回450台

モネの「大睡蓮」。「自然光の下で見てほしい」というモネの願いを叶えるべく、屋外展示に



南あわじ

淡路人形座

B

500年の歴史を持つ淡路人形浄瑠璃。命が宿ったかのように生き生きと舞う人形たちに魅了される。バックステージツアーが付いた公演もあり、普段見ることができない独特な舞台構造や多数の人形を観賞できる。

☎0799-52-0260 徳島県南あわじ市福良甲1528-1地先 園9時～17時※上演時間は公式HPで要確認 団水(祝日の場合は営業、翌日休み予定)※出張公演などで内容変更やメンテナンス・臨時休館あり 入場料大人1800円、中高生1300円、小学生1000円、3歳以上300円 重神戸淡路鳴門道西淡三原IC、または淡路島南ICより各15分 回25台

バックステージツアーでは、実際に舞台の上に立つこともできる



南あわじ

GALLERY土坐 -tsuchiza-

(大衆営業)

A

淡路島では400年の歴史を持つ「瓦」をもっと知ってもらうために、屋根以外の瓦づくりに取り組む工房。吸水性が抜群のコースターや、様々な形をした箸置き、アクセサリなど、お洒落な品物が揃う。

☎0799-38-0500 徳島県南あわじ市津井2124-2 園9時～16時 団日、不定※要確認 重神戸淡路鳴門道西淡三原IC、または淡路島南ICより各10分 回10台

土間や壁、天井、カウンターの天板、椅子の座面まで土と瓦でできている



Route 3

アート&伝統文化

にふれる

モデルコース

- GALLERY土坐 - tsuchiza -
- ▼ 20分
- 淡路人形座
- ▼ 20分
- 大塚国際美術館

南あわじでは、瓦や人形浄瑠璃など伝統工芸・芸能にふれられるスポットがおすすめ。歴史もあわせて知ってより深く学ぼう。一方、鳴門では、西洋の名画を陶板で再現した大型の美術館へ。両市を巡ってアートな1泊2日が楽しめる。

ヘルシー&美容にいいという
鳴門特産のれんこんが主役！



れんこんと鶏肉のみぞれ煮、歯応え抜群のれんこんがごろごろ入る。ご飯スープ、サラダ、小鉢付き

連根と鶏肉のみぞれ煮プレート
1250円 ※売切次第終了



旬菜と鶏そぼろのすだちうどん
ランチはサラダ+ドリンク付き
1100円

うどんの麺は、れんこん麺で、
温or冷が選べる

鳴門
れんまるCAFE

全国有数の生産量を誇る徳島産れんこんを使った加工品製造業「仲野産業」が営むカフェ。多数あるメニューの中でも、れんこんパウダーが入ったもちもち食感のうどん麺が一押し。

☎088-660-5723 徳島県鳴門市撫養町青田字浜端北120 図11時～17時(LO16時30分)、土日は～20時(LO19時30分)※祝日は場合により営業時間が異なるので要問合せ 図火 国神戸淡路鳴門道鳴門ICより10分 図計18台



れんこんの葉が育つ中庭を望む

モデルコース

- 門前一番街 ▼ すぐ
- 竺和山 一乗院 靈山寺 ▼ 15分
- 日照山 無量寿院 極楽寺 ▼ 20分
- れんまるCAFE ▼ 40分
- 論鶴羽ダム ▼ 1時間
- 論鶴羽古道 論鶴羽神社 ▼ 1時間30分
- 論鶴羽ダム ▼ 40分
- 休暇村南淡路 ▼ 25分

※論鶴羽ダムから論鶴羽神社へは古道を利用して徒歩

南あわじ温泉郷の立ち寄り湯

サンライズ淡路

宿泊もできる公園施設内の温泉。フッ素イオンが豊富な単純温泉で、保温性が高く体の芯まで温まるという。女湯には薬湯風呂も設置。

☎0799-45-1411 国兵庫県南あわじ市広田1466-1 図日帰り入浴10時～22時(最終受付21時)※当日の宿泊状況により異なる 図不定 図入浴料中学生以上600円、小学生300円 国神戸淡路鳴門道洲本ICより10分 図200台

南あわじクア施設 さんゆ〜館

単純温泉とナトリウム炭酸水素塩泉の2種の温泉を加水なしで楽しめる。7～8月頃限定のバーデゾーンは水着着用で男女一緒に入浴可能。

☎0799-43-3939 国兵庫県南あわじ市神代社家2332 図10時～22時30分(最終受付22時) 図第2火(8月はなし) 図入浴料中学生以上630円、3歳～小学生310円 国神戸淡路鳴門道洲本ICより15分、または西淡三原ICより20分 図100台

南あわじ リフレッシュ交流ハウスゆーぶる

内湯の大浴槽と露天風呂で美肌に嬉しい炭酸水素塩泉を満喫。ほかに、湯が流れるスライダーなど健康や遊びの要素を備えた湯船も多数。

☎0799-50-5126 国兵庫県南あわじ市北阿万筒井1509-1 図10時～22時30分(最終受付22時) 図第3木(8月はなし) 図入浴料中学生以上630円、3歳～小学生310円 国神戸淡路鳴門道淡路島南ICより15分、または西淡三原ICより20分 図70台

ゆとりっく

本格的な温水プール&フィットネジムを併設した日帰り温泉。重曹成分の豊富な湯が肌の角質を落とすというからつるすべ肌に期待！

☎0799-36-5789 国兵庫県南あわじ市湊77 図うずしお温泉10時～22時30分(最終受付22時) 図水(祝日、冬・春・夏休みは営業) 図入浴料中学生以上630円、小学生310円、未就学児無料 国神戸淡路鳴門道西淡三原ICより3分 図500台

大自然に彩られた霊山で癒やしの古道ハイキングを。

標高約608m、古くから国生み信仰が伝わる修験道の聖地として信仰を集めてきた

南あわじ

休暇村南淡路

瀬戸内海国立公園内の高台に立つ宿では、日帰り温泉利用OK。標高約100mの大浴場から鳴門海峡を見晴らせ、露天風呂に浸かると、まるで海と空に溶け込むような感覚に！

☎0799-52-0291 国兵庫県南あわじ市福良丙870-1 図日帰り入浴12時～15時(営業終了) 図なし 図入浴料中学生以上900円、4歳～小学生550円 国神戸淡路鳴門道淡路島南ICより10分 図100台



露天大浴槽は海側の湯面がオーバーフローする構造。泉質は塩化物泉

鳴門海峡の景観美に溶け込む
絶景露天風呂で寛ぎのひととき。

金剛杖(こんごうづえ) 菅笠(すががさ) 白衣(はくい) 本格派はお遍路装束をレンタル！

装束4点がレンタルできる。1時間の散策が可能なので、霊山寺や極楽寺を参拝して

装束レンタルセット
18歳以上1650円、学生(12歳～22歳)1320円、3歳～11歳1100円※学割利用者は当日学生証を提示

へんろ プチ遍路の前にここで準備 装束からグッズまで揃う。

鳴門 もんぜんいちばんがい 門前一番街

四国霊場八十八ヶ所第一番札所・霊山寺の門前に立地。お遍路装束のレンタルや、お遍路グッズの販売もある。参拝の仕方はもちろん、納札やろうそく、ライターなど、必要なグッズもチェックしよう。

☎088-689-4388 徳島県鳴門市大麻町板東西山田29-6 図8時30分～17時 図なし 国神戸淡路鳴門道鳴門ICより10分、または高松道板野ICより5分 図25台



先達(指導者)の認定を受けたスタッフがお遍路の基本を教える

Route 4

ココロ・カラダ ととのうプチ遍路・古道参拝

四国にある八十八の札所を拠点としながら四国全体を巡礼する「遍路」。今回は、鳴門にある第一番札所と第二番札所を巡る「プチ遍路」をご提案。南あわじへ移動すれば、古道参拝、さらに多彩な温泉施設で体をととのえることも。

境内に入ったら
まず鐘をついて
ご挨拶



山門(仁王門)で一礼してから境内へ。帰りも一礼を忘れないように



上ノ下ノ 本堂は庭園を抜け、44段の石段を上ったところにある。堂内に安置されている本尊の阿弥陀如来坐像は、国の重要文化財



鳴門

竺和山 一乗院 靈山寺

729年に行基が開創した、四国霊場八十八ヶ所の第一番札所。香川県生まれの弘法大師様が修業のため訪れ、「天竺(インド)の寺のようだ」と、山号「竺和山」、寺号「靈山寺」と名付けられたそう。

☎088-689-1111 徳島県鳴門市大麻町板東塚鼻126 図7時～17時 図なし 国高松道板野ICより10分 図100台

鳴門

日照山 無量寿院 極楽寺

四国霊場八十八ヶ所の第二番札所。宝物や庭園など見どころが多い寺院で、長寿や病氣平癒が叶うという樹齢1100年以上の巨木「長命杉」、子宝や安産のご利益があるといわれる「安産大師」にも注目。

☎088-689-1112 徳島県鳴門市大麻町檜字段の上12 図7時～17時 図なし 国高松道板野ICより5分 図30台

写真は「タリヤ」がモチーフのご朱印※季節によって絵柄が変わる

ご朱印 500円

繊細な切り絵が美しい。こちらが季節や時期によって切り絵が変わる

切り絵ご朱印 1000円

右／えんむすびのお守り。男性は赤、女性は白を持って恋愛成就を願えば、良縁で結ばれるとか「下／家族・夫婦のお守り」

おのころじま 南あわじ 自凝島神社

縁結びや安産の神として知られている伊弉諾尊(イザナギノミコト)と伊弉冉尊(イザナミノミコト)の二柱をお祀り。参拝後は、二人で縄を握ればより絆が深まるという「鵲橋石」を体験して。

☎0799-42-5320 園兵庫 県南あわじ市榎列下幅多415 鑑9時～17時 休なし 園神戸淡路鳴門道西淡三原ICより20分 回あり

男性が赤い縄、女性が白い縄を握り、さらに手を繋いでお祈りを

大鳥居の高さは21.7mもあり、日本三大鳥居の一つに数えられている

夫婦神が迎えてくれる社で二人の縁結びをお願い♡

／大っきい！／

／二人で握って絆を深める♡／

縁結びの夫婦神に出会う淡路島

『国生み神話』豆知識

「国生み神話」の伝承地である淡路島。現存する日本最古の歴史書「古事記」では、淡路島は大八洲(日本列島)の中で一番最初に誕生した島だと記されている。内容は、国土創生のために天より遣わされた伊弉諾尊と伊弉冉尊が、「天(あめ)の沼矛(ぬぼこ)」で「塩コオロコオロ」と大海原をかきまわし、その矛から滴り落ちた塩の雫が固まってできたのが「自凝島(おのころじま)」。その後、この島で夫婦となった伊弉諾尊と伊弉冉尊が日本列島の島を次々に生み、一番最初に生まれたのが淡路島なのだ。

さらに淡路島内には「絵島」や「沼島」、「自凝島神社」など、おのころ島の伝承地が点在しているので、ゆかりの地巡りもおすすめ。

南あわじ

けいの まつばら 慶野松原

約2.5kmにわたり、約5万本の淡路黒松が広がる白砂青松の景勝地。播磨灘に沈む夕日や沖合に浮かぶ小豆島が眺められる。また、松原内にある、特産のいぶし瓦で「かわら」ぬ愛を誓う「プロポーズ街道」の散策も。

☎0799-43-5221(南あわじ市商工観光課) 園兵庫 県南あわじ市松帆慶野 園神戸淡路鳴門道西淡三原ICより7分 回165台(時期により有料)

街道内のプロポーズ瓦道には、誓いの言葉を刻んだハート形の瓦が並ぶ

海に沈む夕日を眺めつつハートの瓦が並ぶ街道を散歩。

梅の恋にごり梅 500mL 1958円

右／兵庫県産山田錦を使用。スカッとした切れ味が魅力 左／紀州和歌山産の南高梅を使った梅酒は、ほんのり甘い口当たり

大吟醸凍美 720mL 3168円

☎0799-42-0360 園兵庫 県南あわじ市榎列西川1247 鑑9時～17時(最終受付16時) 園土日祝・正月・盆休み 園神戸淡路鳴門道西淡三原ICより10分 回5台

南あわじ みやこびじん 都美人酒造

淡路島南部の10軒の酒蔵が、昭和20(1945)年に合併し、山廃仕込みを守り続ける。また、全国的にも珍しい「槽掛け天秤搾り」を復活!

鳴門鯛 LED(レッド) 720mL 1760円

純米吟醸酒。トロピカルでジュシーな味わいは恋人同士にぴったり

☎0120-866-140 園徳島 県鳴門市大麻町字柳の本19 鑑10時～18時 園1/1～3 園神戸淡路鳴門道鳴門ICより10分 回15台

鳴門

リ스토랑 フィッシュボーン (リゾートホテル モアナコースト内)

地中海にある旅籠屋をイメージしたホテルの本格イタリアン。壁一面がガラス張りになった店内からは大毛海岸を一望! 真っ青な海を前に、徳島や鳴門の旬の魚介と自家菜園野菜などを使った料理が味わえる。

☎050-3188-5571(予約センター) 園徳島 県鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂186-16 鑑11時30分～14時30分(L013時30分) 園月1回 園神戸淡路鳴門道鳴門北ICより3分 回120台

右／前菜、パスタ、肉料理、自家製フオカッチャ、ミニドルチェ、ドリンクがセット(写真は一例) 下／大毛海岸越しに淡路島を眺望

大毛海岸を望むレストランで地産地消のコース料理に舌鼓。



LUNCH A 2300円
ノンアルコールスパークリング 880円
ノンアルコール赤ワイン 880円

Route 5

ロマンチックな二人旅

海に面する鳴門と南あわじは、恋人同士のデートにぴったりなスポットがあちこちに! シービューのイタリアンや絶景の名所、縁結びの神社まで、二人の仲がさらに深まること間違いなし。両市の地酒をお土産にして自宅でも乾杯を♡

ハート形の「鏡島」を見下ろすドライブ途中の絶景ポイント。

鳴門

よもみ 四方見展望台 (鳴門スカイライン)

海と山に囲まれたドライブコース「鳴門スカイライン」内にある絶景名所。穏やかなウチノ海に浮かぶ釣りイカダや、話題のハート形に見える無人島「鏡島」、大鳴門橋、大毛島などをパノラマで見渡そう。

展望台のすぐ左横の建物が「フレンチモンスター 瀬戸内フードアート」(P19)

☎088-684-1157(鳴門市観光振興課) 園徳島 県鳴門市瀬戸町中島田東山 園神戸淡路鳴門道鳴門北ICより15分 回あり

展望台からはハートの形は確認できない。案内看板にドローンで撮影した動画を見られるQRコードあり

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

モデルコース

- リ스토랑 フィッシュボーン
- ▼ 15分
- 四方見展望台
- ▼ 30分
- 自凝島神社
- ▼ 10分
- 慶野松原

Theme 1

雑貨 & ハンドメイド体験

ハンドメイド商品や陶磁器作品などを販売するショップ、伝統の藍染め体験ができる工房をご紹介します。旅先での一期一会を期待して巡るのもおすすめ！お気に入りの見つかったら思い出ごとお持ち帰りを。

C 大毛海岸を前にクラフト体験。爽やかなマリナー雑貨を手作り。

キャンドルホルダーは、サンゴ砂(600円)や貝殻(50円～)など、素材を購入して手作りすることも



海の生き物をイメージした、愛らしいお皿は店のオリジナル品

グラスボール キャンドルホルダー 完成品2200円
※キャンドルホルダーのみ 小935円、大1045円

体験で作れるストール(右:6000円、ハンカチ 左:1枚3000円)

D 「JAPAN BLUE」という阿波藍の魅力にどっぷり。



※販売している藍染め商品は売切次第終了。時期により変更あり

ミニベアキーホルダー 1980円
タオルセット 4950円
サイクルキャップ 8800円

体験で作れるエコバッグ(上:4200円)と、Tシャツ(下:8500円)

鳴門 スタジオ エヌツー **STUDIO N2**

アパレルの仕事に携わってきた夫婦が阿波藍と正藍染めの世界に魅せられ、鳴門で藍染め体験を開催している。染めるものはハンカチやエコバッグ、ストール、Tシャツの4種類から選べ、模様も相談OK。

☎090-7787-7610 徳島県鳴門市撫養町小桑島日向谷80 藍染め体験:金～月・祝日の10時～13時30分(要予約・前日迄※10歳以上・2名～) 炭火～木、不定 体験料ハンカチ3000円、エコバッグ4200円、ストール6000円、Tシャツ8500円 徳島県鳴門市道鳴門IC、または鳴門北ICより各15分 ②2台

鳴門 アイランド **ISLAND**

海辺のクラフトビーチハウス。大毛海岸が眺められる店で、海にちなんだ雑貨を購入できる。さらに写真立てや時計などを作る貝殻クラフト、アロマクラフトなどの体験(2500円～、要予約・前日迄)もOK。

☎088-683-6225 徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂186-16 ①11時～17時 ②月・火(祝日の場合は営業) 徳島県鳴門市道鳴門北ICより2分 ③3台

南あわじ市出身丹羽さんの作品。益子で作業後地元で活動



泥彩楕円皿 各4400円
コーヒーカップ&ソーサー 5500円など



年に数回、各地で展示会を開催しているので、事前に公式SNSで営業確認を

面取りコーヒーカップ&ソーサー 8800円
ブルーサラダボール 5500円
ブループレート 3300円

B ナチュラルな雰囲気溢れるハンドメイド作品がキュート。



器は洲本市のアトリエ「すみれ窯」のもの※各商品は売切次第終了

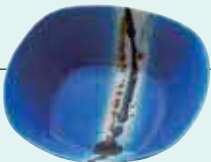
箸置き 440円～

南あわじ **B** 手作り雑貨・生活雑貨 そらみどう

南あわじ出身の店主自身が厳選した、ハンドメイドのアクセサリや器、生活雑貨などを販売する。淡路島をはじめ、全国の47名の作家たちと繋がりを持ち、ナチュラルテイストの商品が多数揃う。

☎0799-42-0932 徳島県南あわじ市市福永427-5 ①10時30分～19時 ②月・火(祝日の場合は営業) 徳島県淡路島鳴門道西淡三原ICより15分 ⑦7台

A 個性豊かな磁器と陶器を夫婦で創作するギャラリー。



サラダ鉢 4400円
緑のサラダを入れると鉢のブルーが際立つ。ヘスアルドさんの磁器作品



ヘスアルドさんの作品。深いブルーに染まる磁器が食卓を彩る

B ナチュラルな雰囲気溢れるハンドメイド作品がキュート。



シンプルなかかわさが漂う作品。アクセサリのほか洋服なども

ブローチ 1000円
ピンブローチ(家) 1650円
きつねブローチ 3300円

南あわじ **A** 陶磁器工房ルバルテ

スペイン出身のヘスアルド・フェルナンデス・ブラボさんの磁器作品と、丹羽あかねさんの陶器作品を展示する工房&ギャラリー。美しいブルーの磁器や、温もりが伝わる陶器など多彩な作品が並ぶ。

☎090-1716-3489 徳島県南あわじ市倭文長田10-1 ①10時～17時※オープン日はインスタグラム@lubarte_ceramic_studioで要確認 ②不定(公式SNSで要確認) 徳島県淡路島鳴門道洲本ICより8分 ⑩10台

Route 6

ローカルグルメ

小ぶりの鯛焼きは素朴なローカルおやつ。

鯛焼き 60円

鳴門 やぶうちへい だう **鯨内平和堂の「鯛焼き」**

創業100年近く、午前中で売り切れると噂の鯛焼き店。生地は砂糖、卵、小麦粉のみ。特製こしあんを入れて昔ながらの型で焼き上げる。

☎088-686-4351 徳島県鳴門市撫養町南浜蛸子前西3-6 ①7時～9時頃※売切次第終了 ②不定 ③徳島県淡路島鳴門道鳴門ICより5分 ④4台

カステラ風の分厚い生地が魅力

2分

鳴門 すま **珠方の「豆玉焼」**

金時豆入りのお好み焼きが味わえる。中でも「いか豆玉焼」は、プリプリのイカと、やさしい甘さの金時豆、少し辛めのソースが好相性。

☎088-686-9109 徳島県鳴門市撫養町小桑島字西浜79 ①11時～19時(L018時、テイクアウトL018時30分) ②月 ③徳島県淡路島鳴門道鳴門ICより5分、または鳴門北ICより10分 ④約10台

いか豆玉焼 700円

女性人気1位のメニュー。金時豆はどのメニューも+100円で追加可

南あわじ あわじ島バーガー淡路島オニオンキッチン うずの丘店の「あわじ島バーガー」(うずの丘 大鳴門橋記念館内)

淡路島の食材を使った創作バーガーを販売。オニオンビーフバーガーの主役はぶ厚い淡路島産玉ねぎカツ。上には甘辛く炊いた淡路牛が。

☎0799-52-2888 徳島県南あわじ市福良丙936-3 ①9時～L016時 ②炭火(祝日の場合は営業)、12/31・1/1、12月メンテナンス休館あり 徳島県淡路島鳴門道淡路島南ICより2分 ③130台

濃厚なプレミアムマトソースと、隠し味にカラシマヨネーズがかかる

15分

あわじ島オニオンビーフバーガー 770円

南あわじ 福良エリアは素麺の名産地。にゅうめんには素揚げした淡路島の鯛がのる

15分

毎日でも食べたい！柔らかくあっさり味。

鳴門 大井食堂のなる **「鳴ちゆるうどん」**

短く柔らかい麺が特徴の鳴門のご当地麺「鳴ちゆるうどん」。こちらの店では、朝4時から仕込んだ手打ち麺がカツオ出汁とよく絡む。

☎088-686-4079 徳島県鳴門市撫養町南浜字東浜603 ①10時～13時30分 ②不定 ③徳島県淡路島鳴門道鳴門ICより15分 ④2台

うどん竹輪入 450円

数ある鳴ちゆるうどんの中でも、こちらは細めの麺で上品な味わい

南あわじ 練物屋 福良店の「練物」

淡路島のかまぼ製造「オキフーズ」直営店。島の食材を使った練物は、食べ歩きに最適。冬季限定で淡路島3年とらふぐナゲットも登場。

☎0799-52-0120 徳島県南あわじ市福良甲1530-2 ①10時～17時、木のみ～16時 ②炭水、元旦 ③徳島県淡路島鳴門道淡路島南IC、または西淡三原ICより各15分 ④周辺に無料Pあり

島たこ天 220円

島玉ねぎ天 220円

島たこ天は紅生姜と玉ねぎ入り。玉ねぎが主役の島玉ねぎ天は見た目も♡

南あわじ 郷土料理をアレンジ 天然鯛入りにゅうめん。

鯛にゅうめん 900円
※売切次第終了

南あわじ 手延べそうめん処金山 **「そうめん」**

6代目が伝統を守る手延べ素麺「金山製麺」の直営店。おすすめは郷土料理の鯛素麺を、カツオ昆布出汁のにゅうめんアレンジした一品。

☎080-8348-8954 徳島県南あわじ市福良甲1529-3 ①土日の11時～15時(L014時30分) ②月～金※祝日は要確認 ③徳島県淡路島鳴門道淡路島南IC、または西淡三原ICより各15分 ④周辺に無料Pあり

魚介が旨い！ ご当地ランチ

鳴門海峡に面した南あわじと鳴門は、鮮度抜群のお魚天国！淡路島の鯛、鳴門鯛、沼島のハモ、鳴門の「すだちぶり」など、美味しいもの尽くし。食堂から寿司店など多彩な店をセレクトしたので、好みで選んで♪

醤油のほかポン酢で味わうことも
(注文時にオーダーを)

淡路島の鯛やハモなど
ブランド魚介がズバリ。

鯛の塩焼き
2200円～(時価)

鍋の具はハモの身のほか、卵
や肝、浮袋、胃袋などが入る

あっさりおだしのはも鍋 ※「はも鍋コース」7700円～の中の一品 ※要予約(前日迄)、空があれば当日可 ※5月末頃～9月末頃限定

丸山漁港で水揚げされた中でも、形のいいものを厳選。中はふっくら

ノスタルジックな
雰囲気！

写真はサワラのグラタンやお造り、ウオゼの昆布締めなど ※内容は日や季節により変更あり

3代目のアイデアが光る
「おさかな定食」が評判。

おさかな定食 2000円
※約10食限定



鯛にぎり 1カン330円

鱧ミニ御膳 2500円
※5月～9月限定

沼島で鮮度抜群の魚介を♪
季節限定のハモは天然モノ。

上／ハモの湯引きや天ぷら、お造りなどのミニ御膳
下／お造りが主役のセット、南蛮漬けや小鉢、ご飯などが付く
※内容は日により異なる

お造りセット 1400円



鯛ぶり井 1600円

鯛と「すだちぶり」に加えてイクラが入って、ボリュームも十分



北灘漁協直営の食堂で
ブランド鯛やぶりに舌鼓。



うずの幸コース 5500円

にぎりやお造り、天ぷら、茶碗蒸しなどがセットになったコース

うずの幸プレート 2750円

にぎり5カンと、数種類のお造りがセットになったお手軽メニュー

季節の魚介をふんだんに！
にぎりやちらしが美味。

うずの幸ちらし寿司 2200円
(テイクアウト2160円)
※3メニューとも予約が確実

酢飯には、自家製のえびそぼろや椎茸などの具が入って食べ応えも



鯛丸御膳 2180円

右／鳴門鯛とエビの天ぷら、鳴門鯛のお造り、茶碗蒸しなどがセット
下／鳴門鯛のあら炊きに、茶碗蒸し、ご飯、鳴門ワカメなどが付く

絶妙な甘辛さのあら炊き。
鳴門鯛の旨みと相性抜群。



鳴門鯛あら炊き御膳 1980円



鳴門

なるとかいげつ べってい たいまるかいげつ
鳴門毎月 別亭 鯛丸毎月

鳴門の新鮮な魚介を活かした漁師料理が味わえる。注目は頭を丸々1つ使った鳴門鯛のあら炊き！酒やみりん、出汁などで煮詰めた後、たまりで炊きあげた一品で白ご飯とよく合う。

☎050-3066-1001(予約センター) 徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦福池15-33 営11時～14時(L013時30分)、17時30分～22時(L021時)※夜は要予約 困なし 圏神戸淡路鳴門道鳴門北ICより2分 区50台



鳴門

きたただ 北灘漁協直送 とれたて食堂

地元・北灘漁協が営む食堂では、手軽な井や定食などを提供。人気はおまかせ定食で、鳴門鯛か、養殖のブランド「すだちぶり」のお造りが目玉。さらに天ぷら、鳴門ワカメたっぷりの味噌汁も。

☎088-679-4137 徳島県鳴門市北灘町宿毛谷字相ヶ谷23 営10時～※閉店時間は要確認(魚の入荷、季節により変動あり)、土日祝は10時～21時(L020時) 困なし 圏神戸淡路鳴門道鳴門ICより15分 区53台



鳴門

す たつ 寿し辰

家族2代で営む寿司店の、鳴門と南あわじの魚介&食材を使った「うずの幸」メニューが3品も。春はヒメチ、夏はハモ、秋ならボウゼ、冬はウマヅラハギなど、その時季の旬の地魚が登場する。

☎088-686-3133 徳島県鳴門市撫養町小桑島字前浜259-2 営12時～14時(L013時30分)、17時30分～22時(L021時30分) 困不定(月曜が多い) 圏神戸淡路鳴門道鳴門北ICより10分 区20台



南あわじ

お食事処 大平 (料理旅館 木村屋内)

淡路島の南の離島、沼島にある料理旅館の食事処。季節限定で味わえる沼島近海の天然ハモは、ミニ御膳がリーズナブル！もちろん鮮度抜群のお造りが入る「お造りセット」も好評。

☎0799-57-0010 圏兵庫庫南あわじ市沼島899 営11時30分～14時(L013時30分) 困不定 圏神戸淡路鳴門道西淡三原ICより土生港まで30分。そこから沼島港まで連絡船で10分。沼島港より徒歩10分 区土生港にあり(500円)



南あわじ

淡路島 さと味

島の魚介を提供する海鮮料理店。上品な鯛の味を活かした鯛のにぎりや塩焼きなどのほか、5月末～9月末にはハモ料理が登場し、甘辛い出汁の「鱧すき」とあっさり和風出汁の「鱧鍋」を提供。

☎0799-36-2603 圏兵庫庫南あわじ市湊284 営11時30分～14時(L013時30分)、17時30分～21時(L020時) 困火、不定休あり 圏神戸淡路鳴門道西淡三原ICより3分 区10台



南あわじ

ひらまつ食堂

料理旅館や割烹で修業を積んだ3代目と先代が一緒になって営む食堂。福良を中心に淡路島の魚介が味わえる。中でもその時の旬のネタでもてなしてくれる「おさかな定食」が一押し！

☎0799-52-0655 圏兵庫庫南あわじ市福良丙28-19 営12時～14時(L013時30分)、18時～※閉店時間は要確認 困月 圏神戸淡路鳴門道西淡三原ICより20分 区3台



SWEETS
♡CAFE

南あわじと鳴門の人気のスイーツ店を
ラインナップ。島レモンや、淡路島な
るとオレンジ、ご当地のいちご、特産のな
ると金時など、地産地消を大切にしたも
のばかりなので、いくつも巡りたい！

地元客に愛される老舗店の
見た目も愛らしいケーキ♪

A モンブラン 600円
ベリー・ベリーの森 580円

「ベリー・ベリーの森」のトッピングは季節によ
り変更あり。写真のブルーベリーは淡路島産

和洋折衷の生大福ケーキや
あったかぜんざいで一息。

B つきたてお餅の
おぜんざい
720円
※売切次第終了

こんがり香ばしく焼かれた
お餅は、店内でついたもの

C 苺生大福ケーキ
490円 ※1月～4
月末頃、数量限定、
テイクアウトのみ

淡路島のいちごをふんだんに使用。
甘酸っぱいいちごソースがかかる

E まあるソフト
(いちじくソース) 450円

バウムクーヘンのラス
クがアイ스에練り込ま
れ、ザクザク食感が魅力

淡路島食材で作られた
手軽なおやつをお土産に。

G シングル 400円～
ダブル 550円～
トリプル 600円～

写真は、なるとオレンジ。ソルベ
タイプは2月～6月上旬限定

F みんなdeばあむ 5連
750円

ひとくちサイズのバウ
ムクーヘンが連なる。
自宅用のお土産にも

ウチノ海を見渡す店内で
パティシエ手作りの一品を。

I 大吟醸の
酒粕のサブレ
20個入1400円

松浦酒造の大吟醸
酒粕、阿波の和三
盆を使ったサブレ

J 月へ鳴門へ(上から)
すだち 2本484円
(5月～10月中旬限定)
鳴門金時 2本418円
和三盆塩キャラメル
2本550円

要冷蔵なのでお土産にするなら
保冷バッグを持参。12月下旬
～3月下旬はいちごVer.も

H 徳島カヌレ プレーン220円
うずしおベリー 297円 ※売切次第終了

徳島県産卵を使った本格カヌレ。
外はカリッと、中はもっちり

M なると金時タルト
550円
※売切次第終了

なると金時のまろやか
な食感と、自然な甘みを
引き出した特製タルト

甘み、酸味、旨みの
バランスが絶妙な
うずしおベリー

K いちごクレープ
500円 ※12～5月
のいちご狩りシー
ズンのみ

ご当地うずしおベリーの
朝摘みいちごがたっぷり♡

L いちごパフェ 800円
※12～5月のいちご狩
りシーズンのみ

当日の朝に収穫したい
ちごが約10粒も入る、農
園ならではの贅沢さ

N なると金時パフェ
1200円

生クリームやバニラ
アイス、キャラメルソ
ースとの相性も抜群

特産なると金時のパフェや
タルトでお芋に溺れる♪

O シングルカップ280円、コーン300円
ダブルカップ380円、コーン400円

写真は「すだち」(9・10月限定)と
「鳴門金時焼きいも」のダブル

鳴門

ジェラテリア
スプンティーノ

ドライブスルーがあるジェラート
店。旬の食材を使って毎朝手作りし
ている。人気1位は「鳴門金時焼きい
も」ジェラート。芋をオープンで焼き
上げることで甘みが一層強くなる。

☎088-685-5001 徳島県鳴門市大麻町姫
田字先達29-1 営11時～LO18時、12月～2
月はLO17時30分 閉月～水(祝
日の場合は営業) 国神戸淡路鳴門
道鳴門ICより5分 ㊦20台



鳴門

アオアヲ ナルト リゾート
テラスカフェ オーゲ

鳴門海峡を眺められるカフェで
は、なると金時のスイーツが好評。中
でもパフェは、なると金時の甘露煮
をはじめ、アイス、チップスなどが盛
り付けられた豪華な芋づくし♪

☎088-687-2580 徳島県鳴門市鳴門町土
佐泊浦字大毛16-45 営10時～23時 (LO22
時) 閑なし 国神戸淡路鳴門道鳴
門北ICより1分 ㊦200台



鳴門

TODA ベリーファーム

廃校の小学校を活用した、いちご農
園併設のテイクアウト専門カフェ。い
ちご狩りシーズン中は生いちごスイ
ーツを、期間以外は土日祝限定で冷凍
いちごを使ったスムージーなどを販売。

☎088-679-6113 徳島県鳴門市北灘町折
野字屋敷64-3(旧北灘西小学校) 営10時～17
時 (LO16時) 閑12月～5月:月(祝日の場合は営
業、火休み)、6月～11月:月～金 国神戸淡路鳴
門道鳴門ICより17分、または高松道引田ICよ
り15分 ㊦70台



鳴門

フレンチモンスター
瀬戸内フードアート

四方見展望台隣に立つ絶景菓子
工房兼カフェ。代表作「月へ鳴門へ」
は、焼いたなると金時をペースト状に
し、生キャラメルカスタードとあわせ
たクリームをサンドした絶品サブレ。

☎088-661-5566 徳島県鳴門市瀬戸町中
島田東山9 営10時～12時、13時(土日祝は12
時30分)～17時 閑火(祝日の場合は営業、振
替休あり) 国神戸淡路鳴門道鳴
門北ICより9分 ㊦5台



南あわじ

ベルデ テネロ
VERDE TENERO

地元のシラギク牧場が営むジェラ
ートショップ。新鮮なミルクの美味し
さをダイレクトに楽しめる「シラギク
牛乳」や特産・淡路島なるとオレンジ
を使ったフレーバーにも注目。

☎0799-36-0648 兵庫県南あわじ市志知
鉦1-10 営11時～LO17時 閑火・金 国神戸淡
路鳴門道西淡三
原ICより3分 ㊦2
台、第2Pに10台



南あわじ

淡路島ばあむ工房
maaru factory

淡路島産の卵、牛乳、米粉、兵庫県
産の小麦粉を使ったバウムクーヘン
専門店。プレーンのほか、淡路島産
のレモンや藻塩を使った種類があり、
なんと常時約50種も！

☎0799-20-9020 兵庫県南あわじ市市田
広田865-1 営9時～18時 閑なし 国神戸淡
路鳴門道洲本IC
より7分 ㊦7台



南あわじ

和風カフェ菓のん

手作りやスイーツの販売もする甘
味処。島産米粉100%のスポンジ生地
の上にいちご大福がまるごと入った
ユニークな生大福のほか、十勝産小豆
を使った甘さ控えめのぜんざいも◎。

☎0799-20-5048 兵庫県南あわじ市神代
地頭方955-1 営10時～18時 (LO17時30分)
閑火、第2月曜(祝日の場合は営業) 国神戸淡
路鳴門道洲本IC
より15分、また
は西淡三原ICよ
り10分 ㊦12台



南あわじ

すえひろ
末廣

創業約80年、3代目が腕をふるう
和洋菓子店。華やかなケーキやジェ
ラート、焼き菓子などが並び、イート
インもできる。1番人気は、栗の風味
がたっぷり感じられるモンブラン♪

☎0799-42-2068 兵庫県南あわじ市榎列
大榎列外1-51 営9時～19時 閑月(祝日の場
合は営業、翌日
休み) 国神戸淡
路鳴門道西淡三
原ICより10分
㊦15台





楽園のような島の風景美。
清楚な蓮の花に心洗われる。

見頃 6月中旬～8月上旬
※天候により変動あり

鳴門

島田島の古代蓮

鳴門の北東端、「島田島」は平和のシンボルといわれる古代蓮の名所。緑の葉とピンク色の大輪の花、青い空の対比が鮮やか。早朝6時頃から花が開き、11時頃には閉じ始めるから、朝早めに出かけよう。

☎090-8974-3933(島田島活性化プロジェクト) 所徳島県鳴門市瀬戸町大島田5-1 徳島県鳴門市瀬戸町中島田・島田小学校周辺 車神戸淡路鳴門道鳴門北ICより15分 回なし

一面の蓮畑。植付けやレンコンの収穫体験(有料・要問合せ)もあり



漆黒の海を照らす一筋の光
期間限定のムーンロード。

鳴門

月の道

満月の日と、その前後の数日間、夜の鳴門海峡を照らす月明りが、海の上に幻想的な光の道を作り出す。おすすめのビュースポットは、鳴門市の東側の海岸周辺。ダイナミックな大鳴門橋と月の競演も見どころ。

☎088-684-1157(鳴門市観光振興課) 所徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦 車神戸淡路鳴門道鳴門北ICより鳴門公園まで5分、大毛海岸まで10分 回鳴門公園200台(1日500円)

大毛海岸

大毛島の東側、弧を描く海岸では大鳴門橋と「月の道」を同時に観賞OK。撮影にも最適。

☎088-684-1157(鳴門市観光振興課) 所徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦大毛



クルーズ船から
♡の形を見つけて

海の上に柱のように立つ
「国生み神話」ゆかりの岩。

1億年前の地層が
わかる岩石や、希
少な青い岩など
見どころが多い

南あわじ

上立神岩

沼島の海面から高さ約30mそびえ立つ。伝説では、伊弉諾尊と伊弉冉尊がおのころ島に降り立ち、巨大な柱の周囲を回って婚姻を行ったという「天の御柱」ともいわれている。岩の真ん中がハートの形に窪んでいるから探してみて。

☎0799-43-5221(南あわじ市商工観光課) 所兵庫県南あわじ市沼島 車淡路島土生港より沼島港まで沼島汽船で10分、沼島港より徒歩20分、またはクルーズ船に乗船 回土生港に駐車(1日500円)

沼島おのころクルーズ

沼島の漁師さんが、漁船で島の周囲約10kmを一周してくれる。海からしか見えない奇岩・岩礁風景を間近に眺められる貴重な体験!

☎050-3187-5040(予約制) 所兵庫県南あわじ市沼島 電話予約9時～17時(火・金休み、水・木12時30分迄)、運航9時～17時 閑年未年始、祭り期間中 回乗船料中学生以上3000円、小学生1500円、未就学児1名無料(2名で小学生料金)※運航には1回最低7000円必要

近くで見ると

Theme 4

神秘&花 Limited 絶景

季節限定の色鮮やかな花々、数日間の夜にしか出会えない絶景、クルーズ船に乗らないと見ることでない場所…。そんなレアなスポットがどちらの市にも点在。限られたひととき、神秘的な空間へ誘ってくれる。

ひと足早い春を告げる
レモンイエローの可憐な花。



南あわじ

見頃 1月中旬～2月上旬

灘黒岩水仙郷

諭鶴羽山系の急斜面に、群生するニホンスイセンが一斉に開花! 冬の澄みわたった青い空と黄色い花畑が作り出すパノラマ風景が感動を呼ぶ。現在、リニューアル工事のため閉園中で、令和5年12月にリニューアルオープンの予定。

☎0799-43-5221(南あわじ市商工観光課) 所兵庫県南あわじ市灘黒岩2 車神戸淡路鳴門道西淡三原ICより40分 回40台

水仙の香りを
潮風が運ぶ

旅のメに!

産直市場&
スタッフ道の駅
一押し土産

鳴門

JF北灘さかな市

「北灘漁協直送 とれたて食堂」(P17)の隣に立ち、北灘沖で水揚げされた地魚や水産加工品、お土産品を取り扱う。中でも養殖「すだちぶり」の刺身や切り身は、新鮮かつ美味!

☎088-683-8137 徳島県鳴門市北灘町宿毛谷字相ヶ谷23 営8時30分～17時 休なし 国神戸淡路鳴門道鳴門ICより15分 回50台



鳴門市・北灘漁協直営店で
鮮度抜群の魚介をチェック!

鮮魚切り身 時価
脂のり抜群の「すだちぶり」など、魚種は日や季節により異なる

天然鳴門鯛
鯛めしの素 1000円



天然鳴門鯛を使用。北海道利尻産昆布の出汁と上品な鯛の旨みがマッチ

塩蔵さわかめ 500g400円

コリコリとした食感が楽しめる茎ワカメ。塩蔵タイプなので日持ちする

塩蔵わかめ 芯抜 350g570円
芯付 500g570円

上がワカメの芯がないタイプで、左が芯付き。好みを選んで購入を

本マグロの切り落としは毎週月曜日(数量限定)のみのお得な商品

本まぐろブロック 時価

本マグロ解体ショーの後にパッキングされて出てくる豪華な一品

※本マグロ解体ショーは日曜開催

鳴門

鳴門地方卸売市場
鳴門魚市／鳴門青果の朝市

「魚市」は、市民の台所として鳴門の鮮魚、地魚を中心に、一般向けに朝市を開催。鳴門産のマダコや厳選された養殖の本マグロが名物!「青果の朝市」では、なんと金時は外せない。

徳島県鳴門市里浦町栗津字西開38-1 国神戸淡路鳴門道鳴門ICより5分 回300台 [鳴門魚市] ☎088-676-2286 営7時30分～12時、土日祝は～14時 休水、第1・3火曜 [鳴門青果の朝市] ☎088-685-3134 営月・木: 7時30分～9時30分、土: 7時30分～12時、日: 7時30分～11時 休火・水・金



なんと金時 500g200円～

砂地で栽培されているなんと金時。旨味と甘みのバランスがいい

なんと金時は通常販売はもちろん、お土産にぴったりの箱入りもあり

なんと金時 1kg800円 ※7月中旬～5月末



鳴門名物のれんこんを加工品でもお持ち帰り。

鳴門

JA大津松茂 農産物直売所 えがお

契約農家約250人から届く新鮮な農産物を販売。なんと金時はもちろん、鳴門特産のれんこんが人気。れんこんを使ったカレーやお粥、お茶などの加工品は、お土産にもぴったり。

☎088-602-7100 徳島県鳴門市大津町備前島字横丁ノ越303-1 営9時～18時 休不定、年末年始 国神戸淡路鳴門道鳴門ICより1分 回約60台



れんこん葉茶 330円

れんこん 時価

最盛期は8月～2月。煮物やれんこんチップスなど、どんな調理にも合う

鳴門

道の駅くるくる なんと

「JA大津松茂 農産物直売所 えがお」に隣接。なんと金時や「すだちぶり」など鳴門・徳島ならではのグルメが揃う。敷地内は物販のほか、カフェや食堂、パン店、惣菜販売所など多彩!

☎088-685-9696 徳島県鳴門市大津町備前島字蟹田の越338-1 営9時～17時※施設により異なる 休なし 国神戸淡路鳴門道鳴門ICより3分 回普通車約152台



おいもあんぱん 290円 (ペーカリーイモホレタ) ※オープンから1時間ごとに販売、数量限定

はちみつ香る おいもバター 735円

鶏柚子 れんこん味噌 780円

鳴門市の井上味噌を使った、れんこん入り肉味噌。ナス炒めにも合う

なんと金時のベースに、蜂蜜やブランド、レモンなどが入って爽やか

ピリ辛 れんこん味噌 780円

豚ネギれんこん味噌 800円

牛肉山椒 れんこん味噌 1280円

旅の醍醐味の一つ、「お土産」にぴったりの商品がこちら。産直市場や道の駅、こだわりの品を販売するショップなどが勢揃い。農産物から鮮魚、加工品まで、自宅でも南あわじや鳴門の味を堪能しよう。

南あわじ

ショップうずの丘味市場
(うずの丘 大鳴門橋記念館内)

特産の玉ねぎをはじめ、玉ねぎを使ったオリジナルカレーやスープ、調味料などが700品以上も! その中でもこの店だけのオリジナル商品は100品以上もあるので、チェックして。

☎0799-52-2888 国兵庫県南あわじ市福良丙936-3 営9時～17時 休火(祝日の場合は営業) ※2023年4月より無休の予定 国神戸淡路鳴門道淡路島南ICより2分 回130台



調味料やスープ、お菓子など700品以上の商品が並ぶ!

おにボタ。6袋入680円

玉ねぎをトロトロになるまで煮込んだボタージュは濃厚な味わい

島ビスケ 680円

なんとオレンジの粉末を混ぜたブレインと、藻塩チョコ味の2種入り

伊豆産本わさび入り。ローストビーフや刺身、焼きそばにぎりに合う

玉葱わさびドレッシング 450円

淡路島で有名なジャム店「山田屋」のミルックジャム

福良マルシェ×山田屋 匠牛乳のミルクジャム 920円

島の猪タンのアヒージョ 1163円

淡路島産猪のホルモンをたっぷり使用。青唐辛子入りでピリッと刺激的

ママ自家製ドレッシング 600円

南あわじ市にある「とんかつ&喫茶ママ」の自家製ドレッシング

南あわじ

ふくら 福良マルシェ

「淡路島の美味しいものをアナタに」がコンセプトのマルシェ。販売する商品すべてに淡路島産の食材が入るこだわりを持つ。多種多様な加工品はもちろん、農産物の販売もあり。

☎0799-52-1244 国兵庫県南あわじ市福良甲1530-2 営9時30分～17時 休なし 国神戸淡路鳴門道西淡三原IC、または淡路島南ICより各15分 回100台



ジビエやコラボ商品など、こだわりのお土産が揃う。



漁協直営価格でリーズナブル! 海産物がお得に手に入る。

南あわじ

うおさいかん 魚彩館

南あわじ漁協直営の海産物直売所。地元の漁港で水揚げされた鮮魚、活魚などを販売している。自家製干物は、水揚げした鮮魚を瀬戸内の塩と地酒を使ってやさしい味付けに。

☎0799-39-0237 国兵庫県南あわじ市阿那賀1506-2 営8時30分～17時30分 休火・水(祝日の場合は営業) 国神戸淡路鳴門道淡路島南ICより10分 回15台



自家製干物(冷凍品) 各種

真空パックにして冷凍。常時7～10種 ※魚種は日や季節により異なる

潮の流れが速いところ、で養殖されているため、肉厚で食べ応えあり

生わかめ 400g648円

南あわじ

みなこいこいや 直売所 美菜恋来屋

野菜をはじめ、鮮魚、精肉を取り扱い、さらに淡路島の食材を使った加工品やお土産が多彩! 特産の玉ねぎそのものはもちろん、玉ねぎドレッシングやスープが充実している。

☎0799-43-3751 国兵庫県南あわじ市八木養宣上1408 営9時～18時 休火(臨時営業の場合あり) 国神戸淡路鳴門道西淡三原IC、または洲本ICより各15分 回188台



ボタージュをはじめコンソメ、コラーゲン入りのスープなど約34種

定番のドレッシングから、和風、ゴマダレ、ボン酢風味まで約30種

淡路島玉ねぎを使用したドレッシング類 410円～1188円



淡路島玉ねぎを使用したスープ類 378円～1080円

淡路島といえば玉ねぎ! 加工品の種類が豊富。