

# 豊の国千年ロマン観光圏マップ

別府 中津 宇佐 豊後高田 国東 杵築 日出 姫島



**凡例**

- 豊の国千年ロマン観光圏 認定観光案内所
- IC SA PA 有料区間 無料区間
- E10 高速道路番号
- 道の駅
- JR線
- 国道
- 主要国道
- 温泉
- 飛行
- 市役所
- 道の駅
- 町役場
- キャンプ場
- 海水浴場

悠久の時の流れと、自然に育まれた味に出逢う  
**千年ロマン絶品グルメ**

豊の国千年ロマン観光圏には神代から現代へと語り継がれる千年を超える歴史の物語があります。この地でしか味わうことのできない食とおもにお楽しみください。

豊の国千年ロマン観光圏  
**TEL 0977-85-8511** (土日祝日、年末年始を除く)  
<https://www.facebook.com/millenniumroman>

**姫島村**

国生み神話に伝わる神秘の島。七不思議などが残っており、ロマンに溢れています。四方を海に囲まれているので、海の幸に恵まれ、活きのいい魚介類が自慢です。



**姫島かれい**

周防灘の潮流で育まれた上品な味わい。新鮮なお刺身や薄引き造りは、澄んだ身も美しい、贅沢な逸品です。



**姫島車えび**

歯ごたえのあるぷりぷり感と口に広がる甘味が絶品。お刺身はもちろん煮たり、焼いたり、フライにするなど、さまざまな食べ方で堪能できます。

**くにさき姫だこ**

伊予灘の潮流の激しい水域で獲れるので、身が引き締まっており、やわらかい中にも歯ごたえがあります。刺身やたこ飯など味わい方もたくさん!



**国東市**

六郷満山文化が華開いた地で、国東半島の真ん中にある両子山を中心に、数多くの神社仏閣が集まっています。歩きながら地域の自然や歴史文化を楽しむ九州初のロングトレイルも体験できます。



**くにさき銀たち**

全国でもトップクラスの水揚げ量を誇り、肉厚で身も締まっています。甘いタレをからめた太刀重や塩焼きなどでいただけます。

**宇佐市**

全国の八幡社の総本宮・宇佐神宮や、県内の国宝のレプリカなどが展示されている大分県立歴史博物館があります。先人たちが築いた院内町の石橋や安心院の銀絵などの歴史遺産にも出会えます。



**宇佐からあげ**

宇佐は「からあげ専門店」発祥の地。店ごとに秘伝のタレで味付けされ、アツアツはもちろん冷めてもおいしくいただけます。

**すっぽん料理**

安心院の清流で育ったすっぽんは極上の味わいで、低脂肪でコラーゲンたっぷり! スープはすっぽんのだしが溶けだし風味豊か。



**杵築市**

南北の高台に造られた武家屋敷が、谷間の商家を挟んでいることから「サンドイッチ型城下町」と言われています。江戸の面影を色濃く留めた城下町を、レンタル着物で和服に着替えて散策してみませんか。



**杵築ど〜んと丼**

山海の幸に恵まれた杵築ならではのオリジナル丼ぶり。各店舗が地元の食材にこだわり、趣向を凝らした約15種類の丼を食べ歩きできます。

**きつきサンド**

城下町の形状にちなんだサンドイッチ。「きつきサンドのルール5か条」にもとづき、各店舗が創意工夫をこらした美味しいサンドは何度でも食べたくなる味です!



**中津市**

山国川や耶馬溪など、豊かな自然あふれる中津市。黒田官兵衛ゆかりの中津城や福澤諭吉旧居などがあり、城下町を散策をすれば多くの偉人たちの歴史や文化に触れることができます。



**中津からあげ**

醤油や塩ベースに、ニンニクやショウガなどの調味料を使ったタレに漬け込んだものが多く、「からあげの聖地」だからこそその味が楽しめます。



**ハモ料理**

豊前海に面した中津市では昔からハモ魚が盛ん。上品な味わいで、お刺身や湯引き、お寿司などでいただけます。

**別府市**

日本一の湧出量と豊富な泉質を誇る別府八湯ではさまざまな泉質の温泉が楽しめます。また地獄めぐりや、地元ガイドが案内してくれる町歩きコースも充実しています。



**とり天**

サクッとジューシーな旨味で、ポン酢や酢醤油、大分ならではのカボス醤油で風味豊かにアレンジして食べるのがおすすめです。

**別府冷麺**

弾力のある麺やのどごしの良い麺など、各店舗で麺やスープにそれぞれ特徴があります。専門店もたくさんあるので、食べ比べも楽しめます。



**地獄蒸しプリン**

温泉の噴気を利用したものなど、各店舗によって特長のあるさまざまなプリンが味わえます。湯上がりにびったりのスイーツです。



**日出町**

日出城址から高崎山を望む別府湾の眺望は絶景で、町を歩けば大分県で唯一現存する藩校「致道館」や、殿様のための風待ち茶屋として建てられた「襟江亭」などが残っています。



**生ちりめん料理**

別府湾は古くからちりめんの産地です。新鮮なので軍艦巻きやちりめん井などで味わえ、潮の香りが食欲をそそります。



**城下かれい**

日出城下の海水と真水が混じる水域で育ったマコガレイ。淡泊で上品な味わいで身はコリコリと歯ごたえがあります。ほのかな甘みがたまらない一品です。

**豊後高田市**

中心地にある商店街「昭和の町」は昭和30年代の町並みが広がり、昔に戻ったような懐かしさを体感できます。また、富貴寺や熊野磨崖仏などの史跡や、中世の荘園村落を今に残す田楽荘も必見です。



**豊後高田そば**

大分県一のそばの産地である豊後高田市。ひきたて、打ちたて、茹でたての3たてが特徴で、作りたてならではの味や香りを堪能できます。

**岬かき揚げ丼**

豊前海でとれた新鮮な小エビを使ったかき揚げ丼。注文を受けてから揚げるのでサクサクの食感が楽しめます。甘いタレが旨味を引き立てます。



◎観光に関するお問い合わせは...

姫島村役場

**TEL 0978-87-2111**  
 時間 8:30~17:15 (土日祝日、年末年始を除く)

宇佐市観光協会

**TEL 0978-37-0202**  
 時間 8:30~17:00 (年末年始を除く)

国東市観光協会

**TEL 0978-72-5168**  
 時間 8:30~17:00 (年末年始を除く)

杵築市観光協会

**TEL 0978-63-0100**  
 時間 9:00~17:00 (年末年始を除く)

中津耶馬溪観光協会

**TEL 0979-64-6565**  
 時間 8:30~17:15 (年末年始を除く)

ひじ町ツーリズム協会

**TEL 0977-72-4255**  
 時間 9:00~17:30 (年末年始を除く)

別府市観光協会

**TEL 0977-24-2828**  
 時間 8:30~17:30 (土日祝日、年末年始を除く)

豊後高田市観光協会

**TEL 0978-23-1860**  
 時間 9:00~17:00 (12月30日、31日を除く)