

# 「冷やし」&「夏バテ対策」に!!

## 特集 夏グルメ 8選

みんなに教えたい夏オススメのグルメをセレクトしました!  
さっぱり系?ガッツリ系?今日の気分に合わせてお店へGO!  
しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう!

鹿島

### 冷やし中華はじめました



#### 千鶴

暑い夏にひんやりした麺をつるつると食べたいときにぴったり!細めの麺に、刻まれた具材が良く絡みます♪アクセントにからしを入れるとまた違う風味を楽しむことができるのでおすすめです!

※夏季限定(6/15~9/30)

[住]鹿島市大字高津原4317-11  
[営]12:00~21:00(OS20:30)  
[休]日曜  
☎0954-63-4021



■冷やし中華...550円(税込)

太良

### 2種類の卵の織りなすハーモニー♪



#### 肥前屋

さぬきうどんを思わせる、コシの強い太麺は食べ応えあり!ダシのきいた特製のタレはうどんとの相性抜群です!明太子のピリッとした辛さを卵黄がマイルドにまとめる夏人気のぶっかけうどんです。

[住]藤津郡太良町大浦丁2166-19  
[営](物産・パン)10:00~18:00  
(カキ小屋・うどん)11:00~18:00  
[休]火曜 ☎0954-68-8777



■ぶっかけめんたまうどん... (並)420円(税込)

白石

### 定番×こだわり=確実な美味しさ



#### 有明うどん

ほど良いコシのあるつるつる平打ち麺は、毎日丁寧に仕込みをされている自家製麺!手作りのつけダシとも相性抜群♪つけ添えの天ぷらは上質な粉を使い、揚げたてサクサクが食べられます!

※夏季限定(6/1~8/31)

[住]杵島郡白石町深浦505  
[営]11:00~※売り切れ次第終了  
[休]日曜  
☎0954-65-3153



■天ざるうどん...780円(税込)

武雄

### 見た目よし!味よし!さあ自慢しよう!



#### China kitchen あんにん

鶏ガラスープを使わずに烏龍茶で仕上げた胡麻が香るマイルドな特製スープ!甜面醬(中華甘みそ)で味付けられた肉そぼろが更に美味しさを引き立てます。お酢の酸味のアクセントがきいたさっぱり冷製担々麺。レモンを絞れば果汁の酸味が味変も♪辛さも好みで調整できます。

※夏季限定(6/1~8/31)

[住]武雄市武雄町大字武雄247  
[営]11:30~14:30/18:00~22:00  
[休]水曜 ※木曜ランチ ※不定休あり  
☎0954-33-0036



■冷製担々麺...880円(税別)

多久

### かぼそい私でもいくらでも食べれる



#### そば花

徳島産の厳選したすだちやカボスを使った冷たいぶっかけそば。十割そばの香りと爽やかな酸味、すっきりとした旨みが口いっぱいに広がります。さっぱりしたものが食べたいときにおすすめの一品です。

※夏季限定(すだち・カボスが無くなり次第終了)

[住]多久市西多久町板屋4866-1  
[営]11:00~17:00(時間外応相談)  
[休]月曜(祭日除く)、火曜  
☎0952-75-3187



■すだち(カボス)そば...800円(税別)

伊万里

### 健康黒酢を言い訳にもう一杯



#### 天狗屋飯店

疲労回復の効果などがある黒酢を使用した口にも体にも美味しい一品!食欲がないときや夏バテ気味の方にぴったり!+270円で絶品ミニチャーハンとデザートが付くセットもおおすすめです!

※夏季限定(6/1~8/31)

[住]伊万里市伊万里町甲浜町542  
[営]11:00~14:00(14:00までに入店)  
17:00~21:00(OS20:30)  
[休]火曜 ☎0955-22-2548



■健康黒酢冷麺...780円(税込)

有田

### 舌の肥えたスタッフ一押しだからこそ絶対うまい



#### 西洋食堂 信-nobu-

魚介エキスをたっぷりとパスタに絡め、けずり節とネギを散らした一皿!魚介の旨みの中に果実酢でほんのり甘酸つさが加えられており食欲増進!まかないで大絶賛された一品です!

[住]西松浦郡有田町南原甲883-1  
[営]11:30~15:00/17:30~21:30  
[休]火曜、第2月曜  
☎0955-42-5123



■まかない海鮮和風スパゲッティ...741円(税別)

松浦

### 夏必食!満足感も元気もうなぎのぼり



#### 割烹旅館 鶴屋

丁寧な焼きと100年継ぎ足され旨みが凝縮した特製ダレでうなぎの魅力が引き出された不動の人気メニュー!ひと夏で1,000本以上のうなぎをさばく鶴屋の夏必食の一品です!

土用の丑の日(7/27)には店頭で焼きたてのうなぎを販売するイベントを開催

[住]長崎県松浦市志佐町浦免1297-1  
[営](ランチ)11:00~14:00(OS14:00)  
(ディナー)17:00~21:00(OS20:30)  
[休]不定休 ☎0956-72-1155



■うなぎ(肝吸い・サラダ・香の物付)...2,400円(税別)~

夏カレー  
おいしいぞろ!!

鹿島 創作料理 楽亭

スパイシーながらも旬の野菜をあしらい、素材の味を生かしたリーズナブルな一皿。  
夏野菜カレー(サラダ付)...850円(税別)

[住]鹿島市大字高津原3590  
[営]11:00~21:00  
[休]不定休 ☎0954-63-2231

嬉野 Bar&Cafe Y

トマトベースに数種のスパイスを加えたさっぱりとした自家製キーマカレーをチーズと卵黄でマイルドに♪  
自家製焼カレー...1,200円(税込)  
※カフェタイムは1,000円(税込)

[住]嬉野市嬉野町大字下宿乙2188  
[営]19:00~26:00/カフェ(土日祝)13:00~OS16:30  
[休]月曜(祝日・祝前日はOPEN) ☎0954-43-1330

有田 Garden bento ガーデンベントー

こだわりの白米と玉ねぎのみのシンプルなお特製ルーが絶品!素材の味と食感を楽しめる素揚げした夏野菜も◎  
カレーライス...500円(税込)

[住]西松浦郡有田町丸尾丙2470-8  
[営]11:00~14:00 ※なくなり次第終了  
[休]土曜、日曜、祝日 ☎0955-43-5030

松浦 味処 まつばら

魚介のダシに野菜や肉がとろけるまで煮込んだ特濃カレー!厚切りトンカツがのった大満足の一皿!  
カツカレー... (並)850円(税込)

[住]長崎県松浦市鷹島町神崎免1636  
[営]10:00~19:00(OS18:30)  
[休]不定休 ☎0955-48-3513