

もっとずっと好きになる。
天草西海岸のストーリーブック

Amakusa West Coast Interpretation Storybook



はじめに

天草の西海岸には、白亜紀からの地層が語る「地球の記録」、山と内海・外海がもたらす「豊かな海の環境」、そして信仰や暮らしといった文化が育む「島の時間」があります。こうした“天草ならではの魅力”は、ただそこに在るだけでは見る人に届きません。その意味や価値が伝わるためには、風景や体験を通して資源と人とを結びつける働きが必要です。

本冊子の根底にある「天草西海岸インタープリテーション全体計画（以下、天草西海岸 IP 全体計画）」は、2026年7月に迎える雲仙天草国立公園天草地域の編入70周年を契機として、地域の人々が自らが地域の価値を再発見・再認識し、訪れる人やすべての関係者が同じストーリーやメッセージを共有して、「地域の宝を共有し、守り、次の世代につないでいく」ための行動指針です。同時に、観光地として国内外から「選ばれる天草」となるためのブランディング活動の中核に位置づけられます。

また本書は、完成品ではありません。地域のすべての人がインタープリター（天草の語り手）として日々の実践を重ねるなかで磨かれ、更新されていくものです。みんなでつくり、みんながつかい、対話を重ねながら育てていくことで、天草西海岸のストーリーはより深まり、新たなつながりを生み続けていきます。

目次

インタープリテーションとは	02
もっとずっと好きになる。天草西海岸のストーリーブックの目的	03
天草西海岸のストーリーをこんな風につかってほしい	04
インタープリテーション上、重要な資源	06
天草西海岸を訪れるお客様にこんなことをしてほしい	10
お客様や次世代と共有したい、天草西海岸の価値	12
① 大地と海の物語	
①-1. 島々をかたちづくった 太古の記録	14
①-2. 山・海・人の循環と共生	16
② 祈りの物語	
②-1. 祈りの島	18
②-2. 海路がもたらす文化の交差	20
③ 人と暮らしの物語	
③-1. 島の風景と時間	22
③-2. のさりの精神	24
③-3. 大地が育む、湯の恵み	26
③-4. 不屈の意志と国際感覚 天草から世界へ ～海を越えた人びと～	28
④ 海と商いの物語	
④-1. 天草の石文化 島風と海が育む、ものづくりの文化	30
④-2. 海上の要衝	32
④-3. 天草版シュガーロード	34
⑤ 食の物語	
⑤-1. 海と山が育んだ、“食の宝庫	36
私たちは、ストーリーブックをこんな風につかいたい	38
インタープリテーションメディア	40
天草西海岸をもっと知る&好きになる参考文献	42

インタープリテーションとは

「インタープリテーション」は、国立公園や世界遺産、観光地などで、地域の魅力や価値を、来訪者と共有するためのコミュニケーションです。自然環境や風景、文化財などが持つ固有の価値やストーリーを来訪者と共有し、来訪者と地域の大切な資源との間に特別なつながりをつくれます。

楽しい体験や、魅力的なストーリーを通じて「その場所らしさ (Sense of Place)」を伝えるのが基本的なアプローチです。ガイドや体験プログラムにはじまり、お客様との何気ない会話やちょっとしたご案内の中、また、Web サイトや展示や印刷物、ときには、料理やお土産、場のしつらえなど、さまざまな場面や方法で、一貫したストーリーを伝えることが大切です。

そのために作られるのがインタープリテーション全体計画です。国立公園や世界遺産はもちろん、ミュージアムや観光地、観光施設などにおいてもインタープリテーション全体計画が作られるようになってきています。



もっとずっと好きになる。 天草西海岸のストーリーブックの目的

天草地域には国内外から一定数の来訪者が訪れていますが、天草西海岸まで足を延ばし、ゆっくりと滞在しながら、地域の魅力を深く味わう旅が定着しているとは言い切れません。本来この地が持つ固有の価値やストーリーは、「滞在」してこそ体感されるものですが、そのポテンシャルはまだ十分に発揮されていないのが現状です。

天草西海岸の美しい風景や新鮮な海の幸は、誰もが楽しめる魅力です。しかし、その背景にあるストーリーは、目に見えるものだけからでは伝わりません。白亜紀からの地層が語る大地の記録、山と海に支えられてきた半農半漁の暮らし、祈りとともに重ねられてきた歴史や文化、そして「のさり」に象徴される受容と分かち合いの精神・・・こうした目に見えない背景も含めて来訪者と共有し、天草西海岸という土地との結びつきを深めてもらうことが、インタープリテーションの目的です。さらに、滞在や対話を通じて自然の大切さや文化の継承、地域の持続可能性について考える機会を提供することも重要な目的です。

こうした背景を踏まえ、天草西海岸ならではの価値に基づくインタープリテーションを展開し、資源と来訪者を結びつけることで、風景を「見る」だけでなく、背景にある意味や価値を「感じ、持ち帰る」旅の実現を目指します。

本書は、そのための大切な資源、望まれる体験、共有すべきストーリーを包括的に整理し、天草の地域内外で共有する基盤となる資料です。



ストーリーをこんな風につかってほしい

このストーリーは、誰か特別な人のためのものではありません。天草に暮らす人、関わる人、ひとりひとりがそれぞれの場所であつたい、ともに育てていくものです。

天草に暮らす方・子どもたち



- 天草の自然や歴史に触れ、自分の島や集落に興味を持ち、好きになる
- 地域の価値を再発見し、自分の言葉で語れるようになる
- 誇りを持って、次世代へ天草の宝をつなぐ

直接お客様と接する方



- 風景・文化・食の背景にあるストーリーを、ひとこと添える
- 会話や質問に答える中で、西海岸ならではの価値や楽しみ方を伝える
- ここでしか味わえないモノ・コト・キ・感動体験を提供する

ガイド・インタプリターの方



- 天草西海岸の価値をストーリーとして伝える担い手となる
- ツアーや体験の中で、お客様が「持ち帰るメッセージ」を意識する
- 自然や文化の保全・継承の大切さを共有する
- 地域内で主体的に、ストーリーを広めていく

宿泊施設の方

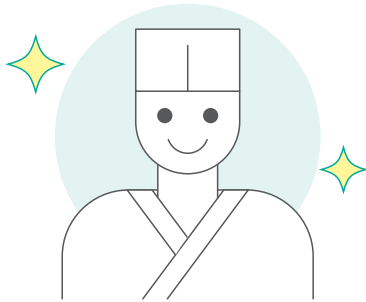
ホテル・旅館・民宿・ゲストハウス・キャンプ場など



- 滞在中の拠点として、旅のコンシェルジュの役割を担う
- 「次の行動」を考えるお客様に、地域の魅力をつなぐ



飲食店や料理人の方



- 食材や調理法の背景にあるストーリーを、料理やしつらえを通して伝える
- ここでしか出会えない時間を演出する

交通事業者の方

エアライン、バス、タクシー、レンタカーなど



- 車内掲示や会話を通じて、天草西海岸らしさをさりげなく伝える

観光施設、お土産物店の方



- 展示やPOP、パッケージにひと工夫を加え、天草西海岸ならではの価値やストーリーを可視化する

行政、観光協会、観光案内所の方



- ハード・ソフトにかかわらず、地域全体でストーリーを共有できる仕組みを整える
- 事業者が伝えやすい環境をつくり、支援する
- 持続可能な総合マネジメントと連携を推進する

インタープリテーションにおける重要な資源

海の自然資源

- 大航海時代がつづいているかのような海 ●海の中のテーブルサンゴ
- 時間や場所で色が変わる天草ブルー ●全国で2か所のウミエラ群生地
- 日本で最初に指定された3つの海域公園 ●茂串海岸
- 白鶴浜海岸 ●砂月海岸 ●魚貫(おにぎ)海岸
- 須賀無田海岸 ●羊角湾 ●妙見浦(ぞうさん岩)
- 様々な地形の海食崖
- 鬼海ヶ浦



陸の自然資源

- 荒尾岳からの風景 ●遠見山の星空 ●鶴葉山公園
- 西平椿公園の岩とアコウ「ラピュタの木」 ●天神山からの風景
- 朝日も夕陽も見える遠見山 ●牛深ハイヤ大橋のライトアップ
- 下田温泉、河浦温泉、牛深温泉 ●下田温泉の白鷺伝説
- 白岩崎海岸(天草陶石露頭)
- 高浜変成岩 ●恐竜の化石
- ヤブツバキ ●巨大ヘゴ
- アマクサツチトリモチ
- 福連木シダ ●月桃畑
- 天草無煙炭



生き物



- 定住するミナミハンドウイルカ
- 産卵するウミガメ
- エイの楽園(五和)
- ツルの飛行ルート
- アカハラダカの渡り(六郎次山)



産業

- 伊勢海老やキビナゴ漁師の技が光る「刺し網漁」
- 縄文時代からつづく持続可能な素もぐり漁
- 海女(牛深)と海士(二江、崎津)
- 車海老の陸上養殖(宮野河内)
- 牛深の造船技術



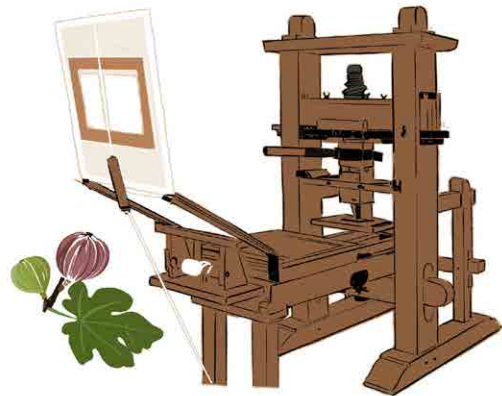
風景

- 海と生きる住居の工夫「セドワ／セドヤ／トウヤ」
- 崎津集落の気嵐
- 漁師が立てた海上マリア像
- 夏の風物詩 漁師の干しダコづくり
- キビナゴ漁の漁火
- 港の街並み
- 夕陽スポット
- サンセットライン



歴史文化

- 崎津～今富～大江の神父道
- 根引の子部屋
- 大江教会とガルニエ神父
- 天正遣欧使節
- グーテンベルグ活版印刷機
- 幕府ゆかりの福連木の檜の木
- 歌い継がれる福連木の子守唄
- 天草陶石と陶磁器文化、ボタンやアクセサリ
- 島原・天草一揆と天領の歴史
- 全国のハイヤ系民謡のルーツ「牛深ハイヤ節」
- 下田温泉音頭・下田温泉小唄
- 宇良田唯(日本人女性初のドイツの医学博士)
- 世界文化遺産(天草の崎津集落)
- 天草コレジヨ館
- 南蛮文化
- 天草ロザリオ館
- 神道、仏教と共存した潜伏キリシタンの歴史
- 崎津資料館みなと屋
- 道の駅崎津集落ガイダンスセンター
- からゆきさん(天草や島原の女性の歴史)
- 赤崎伝三郎や松下光廣(海外で活躍)
- 紀行文「五足の靴」と、五足の靴文学遊歩道
- 赤エイの物語(通詞島ではエイは神様)
- 巨人の足跡 大男みそごろどん
- 島中にいるえびすさん
- 天草小唄



天草の人

- のさりの精神
- よそもののいたみがわかる
- 多くの人々が融合し、受け入れる文化
- 漁師の魅力
- うれしいこともわかちあう、よりあいの文化
- 集落ごとに異なる天草弁



食

- 明石のタコを救った天草のタコ ●天然海塩「あまくさんソルト」
- 北大路魯山人も認めた日本一の赤ウニ or 天草の3大ウニ(紫ウニ、赤ウニ、白ウニ)
- 森と海の循環から生まれる、日本一の「雑節」 ●緋扇貝(レインボースカロップ)
- 日本三大ちゃんぽん「天草ちゃんぽん」 ●希少なブランド黒毛和牛「天草黒牛」
- 大江教会周辺で育つ豚(ロザリオポーク、プレミアムポークなど)
- 明治の文豪を魅了した「高浜ぶどう」と、「高濱ワイン」
- 牛深の漁師のおやつ「赤巻」「合わせようかん」
- 保存の知恵も詰まった伝統食「こっぱもち」
- 日本最大級の地鶏「天草大王」
- 宣教師が伝えた南蛮柿(イチジク)
- サツマイモ派?ジャガイモ派?「せんだこ汁」
- 素朴なおいしさ「高浜サブレ」
- 琉球から伝わった「杉ようかん」



アクティビティ

- あまいちサイクリングロード ●船上からの景色を楽しむフルージング
- スキューバダイビング ●海の透明度の高い冬のグラスボート
- 漁師の営みも感じられるイルカウォッチング
- 青の洞窟のような伏魔洞フルージング
- 九州自然歩道などのトレッキング
- 炭焼き体験や収穫体験



天草西海岸を訪れるお客様にこんなことをしてほしい

自然に浸りたい人、ストレスを抱える人に

- WiFiが繋がらない無人島で天草ブルーを体感し、何もしいぜいたくを味わってほしい
- 天草のおばさん、おじさんと話してほしい ●満天の星空を味わってほしい
- 牛深の透明な海に飛び込んでほしい ●五感で味わう砂浜浴・歩行。海の宝物
- (シーグラス、陶器破片、石)を探してほしい
- グラスボートで天然の水族館体験をしてほしい
- マリンアクティビティフルコース体験をしてほしい
- 素潜りで珊瑚礁を見てほしい
- 西平椿公園の波音が響く森で、心を癒してほしい
- 時間の流れ 潮の満ち引きを体感してほしい
- 海・山のつながりがわかる体験をしてほしい
- 海食崖の絶景をすべて巡って癒されながら、自分がちっぽけに思える体験をしてほしい
- 天草西海岸の水平線に沈む夕陽を見てほしい



島内外の子どもたちに

- 図鑑や水族館でしか見たことがない生物をじかに見て触れてわくわくしてほしい
- 漁業者の藻場(アマモ、ヒジキ)づくりを知って、一緒に取り組んでほしい
- イルカウォッチングをしてほしい ●泳いで、見て、釣って、さばいて、食べてほしい
- 楽しいサバイバル体験をしてほしい ●地域の方と一緒に炭焼きを体験してほしい
- 宇良田唯通りを散策してほしい

天草で交流を楽しみたい人に

- 宴会でおざしきハイヤ体験をしてほしい ●牛深高校の郷土芸能部と交流してほしい
- 天草小唄に従って天草を巡ってほしい ●天草の方言を覚えてほしい

おいしいものが好きな人に

- 世界文化遺産の集落で握り寿司をつくって食べる体験をしてほしい
- 海鮮丼のつけあわせに海鮮が出ることに、びっくりしてほしい
- ガラカブを釣ってその場で味噌汁を作ってすすってほしい
- 刺身盛りの1人前の常識の違いにびっくりしてほしい
- 天然・本物のうまみ(UMAMI)を体験してほしい
- 牛深にいる4種類のイワシを知ってほしい
- キビナゴのぷす焼き体験をしてほしい
- 雑節の出汁を使ってほしい
- ヒオウギ貝を食べてほしい
- 天草のウニを食べてほしい
- 赤巻きを食べてほしい



聖地巡礼が好きな人に

- ロケ地で主人公、登場人物になりきって、写真を撮ってほしい



【器好きの人に

- 浜辺で陶片、砂浜の砂、石、貝殻、サンゴを材料に陶芸体験してほしい
- 陶磁器の絵付け体験と手びねり体験をしてほしい
- 窯元を巡り、陶芸作家さんに会ってほしい



歴史文化に触れたい人に

- 地質(ツバキと岩盤の関係)、歴史(岩盤とキリシタンの関係)、民俗(油をとったり)の生活が重なる瞬間を味わってほしい
- 天草の遠見番所巡りをしてほしい
- グーテンベルク活版印刷機のミニチュア版で印刷体験をしてほしい



お客様や次世代と共有したい 天草西海岸ならではの価値

本書では、天草西海岸を訪れた方と共有したい地域の魅力や、次の時代を担う子どもたちにつなごうたい地域の大切な価値を文章化し、整理しています。天草西海岸にはたくさんの価値がありますが、そのなかでも特に他の地域にはないものや、その場所（天草西海岸や各エリア）を特徴づけている、ならではの価値に絞ってまとめました。

価値にひもづくストーリーは、さまざまな地域の景観や文化的資源に共通している考えや物事の見方、とらえかたを、端的な文章として記述しています。インタープリテーションのストーリーづくりに際し、ワークショップにご参加いただいた皆様の声をもとにまとめた、お客様や次世代と共有したい天草西海岸ならではの価値は、以下のとおりです。

① 大地と海の物語

- ①-1. 島々をかたちづくった太古の記録
- ①-2. 山・海・人の循環と共生

② 祈りの物語

- ②-1. 祈りの島
- ②-2. 海路がもたらす文化の交差

③ 人と暮らしの物語

- ③-1. 島の風景と時間
- ③-2. のさりの精神
- ③-3. 大地が育む、湯の恵み
- ③-4. 不屈の意志と国際感覚
天草から世界へ
～海を越えた人びと～

④ 海と商いの物語

- ④-1. 天草の石文化
島風と海が育む、ものづくりの文化
- ④-2. 海上の要衝
- ④-3. 天草版シュガーロード

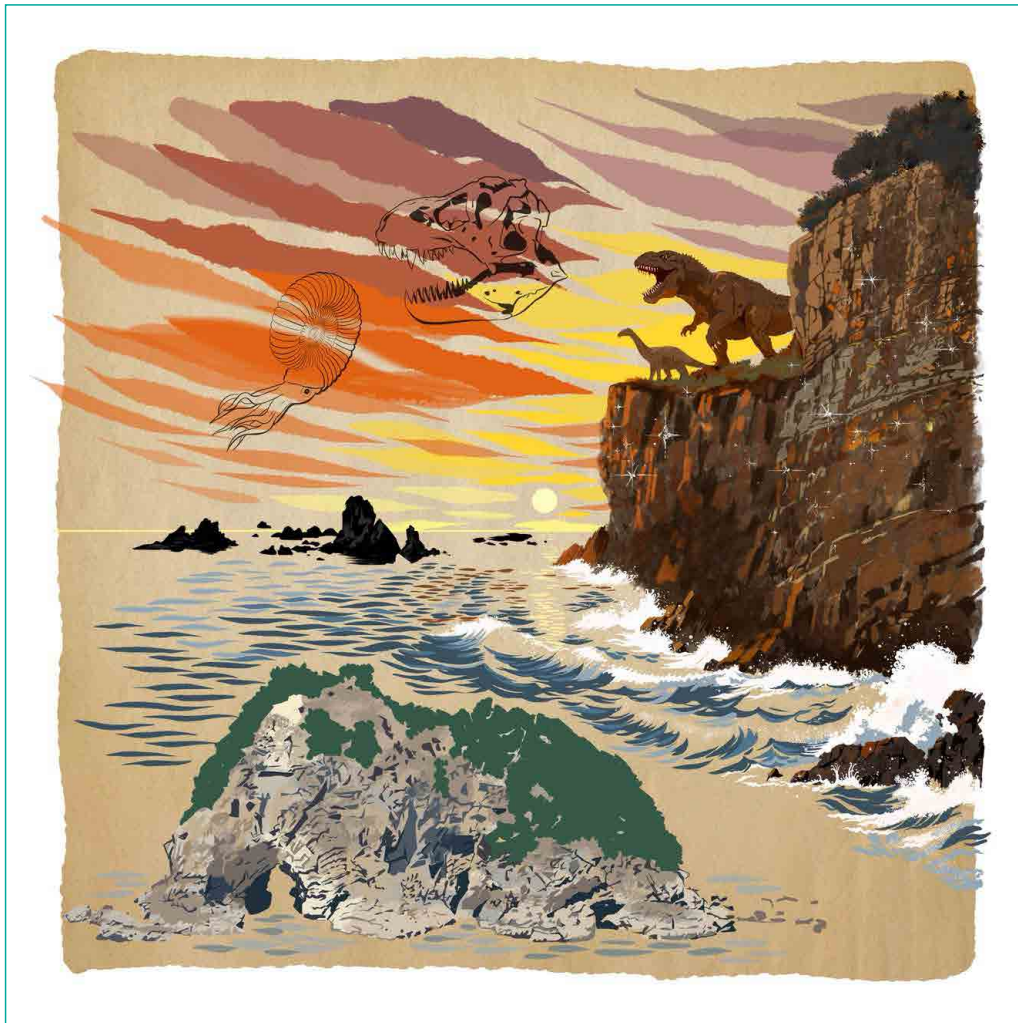
⑤ 食の物語

- ⑤-1. 海と山が育んだ、“食の宝庫”



島々をかたちづかった 太古の記録

キラキラ、シマシマと表情を変える地層や奇岩
そして夕映えの水平線に重なる島々が
“地球の記録”を今に語りかけている



天草西海岸に広がるのは、1億数百万年～7,000万年前(白亜紀後期)から刻まれる大地の記録です。現在の断崖の多くは当時、浅い海と河口が交わる環境でした。キラキラと輝く鉱物の結晶や、シマシマに重なる砂岩・泥岩の互層は、海底に運ばれた堆積物が長い時間をかけて固まった証です。姫浦層群軍ヶ浦層(約8000万年前)や下津深江層(約7400万年前)からは、ティラノサウルス科の歯やハドロサウルス科の足跡といった恐竜化石が出土しています。肉食や植物食の恐竜が歩いた大地は、隆起と沈降、そして東シナ海の波浪が長い年月をかけてもたらず侵食によって削られ、「ぞうさん岩(穴の口岩)」や「大ヶ瀬・小ヶ瀬」といった海食崖や海食柱の風景へと姿を変えました。牛深の法ヶ島にある獅子吼岬は約300万年前の長島の噴火活動で火山灰や石などが堆積し、風化侵食されて生まれたものです。天草西海岸は、1億年を超える大地の壮大な物語を伝えるエリアです。

① 妙見浦(穴の口岩)

天草西海岸を代表する景勝地で、昭和10年に名勝および天然記念物に指定されています。海岸には高さ20～80mの断崖が連なり、妙見崎周辺には小舟が通れるほどの海蝕洞門や洞窟が見られます。洞内には砂岩に含まれる石灰分によってできた鍾乳石も見られ、独特の景観をつくり出しています。干潮時には洞門の中へ入ることもでき、サンゴや熱帯魚が生息することから、ダイビングやカヤックなどのアクティビティの場としても親しまれています。

ポイント

断崖と海蝕洞門がつくる屈指のビュースポット。十三仏岬からの風景もおすすめ



② 大ヶ瀬・小ヶ瀬

西平の沖合約1.1kmに位置する大小10余の岩礁群で、最も高い岩は約18m。天草灘の荒波によって削られてできた岩礁で、北側を大ヶ瀬、南側を小ヶ瀬と呼びます。岩石は緑泥片岩、砂岩、ホルンフェルスなどからなり、ウミウなどの海鳥の休息地にもなっており、天草市指定の天然記念物でもあります。周辺の海域は昭和45年に天草海中公園に指定され、海底には石サンゴやウミトサカなど熱帯性の生きものも見られ、豊かな生態系が広がっています。

ポイント

天草灘の荒波が削った岩礁群と海鳥の休息地。天草市指定の天然記念物でもある



この風景と出会ったら …

知る 天草西海岸は、1億年を超える地球の記録が残る場所です。恐竜時代の地層や、海と川が運んだ堆積物が固まった岩が、今も海岸に姿を見せています。

感じる 台風や地殻変動など自然の力とともに生きてきたこの土地では、自然の美しさとともに、その力への「畏敬」と「備え」を感じることができます。

やってみる 岩のシマシマや鉱物のきらめきを観察してみましょう。場所ごとに異なる地層の表情や質感にふれ、土地の成り立ちに思いを巡らせてみてください。

山・海・人の循環と共生

入り組んだ地形がつくる海の環境は
山の養分を蓄えて“海藻の森”となり
多様な生命が寄り添いめぐる、
島の暮らしを支えている



リアス式海岸と3つの海(島原湾・八代海・東シナ海)が交わる天草西海岸には、サンゴ礁と“海藻の森(藻場)”の境界線が存在しています。照葉樹林が緑のダムとして機能し、栄養塩たっぷりの水が注ぎこむ羊角湾の干潟には、ヒメアカガイやビョウブガイといった希少種も生息し、真珠やヒオウギガイの養殖が行われています。有明海の出入口にあたる早崎海峡では、縄文時代からイルカを代表とする様々な生き物が同じ海を分かち合ってきました。東シナ海に面したエリアでは、黒潮にのってやってくる大型回遊魚や熱帯魚の姿も見られます。多様な沿岸漁業が営まれ、流通魚種は250種以上に上ります。青魚を海水で茹で、広葉樹で燻して保存性と味わいを高める雑節(ざつぶし)は日本一の生産量を誇り、島内外の食文化を支えています。イルカウォッチングや製塩見学、漁業体験や食体験は、山・里・海が循環し、人がその一部として生きてきた営みに触れるひとつの入口です。

① 早崎海峡のイルカウォッチング

有明海は日本一の干満差を誇り、その出入口にあたる早崎海峡の潮流は最大で時速約15キロにも達します。この海域では一本釣りや延縄漁(はえなわりょう)などの漁業が営まれているほか、ウニやアワビ、トサカといった素潜り漁も盛んです。この海域に生息する約200頭の野生ミナミハンドウイルカは、天草の海の生態系の豊かさを象徴する存在でもあります。二江の港から船ですぐのところでは、群れで泳ぐイルカを間近に観察できるイルカウォッチングが楽しめます。

ポイント

約200頭のミナミハンドウイルカが素潜り漁師と共生する風景もこの海域の見どころ



② 広葉樹で燻す雑節

牛深の港では出汁の薫りを感じます。この薫りを生む節づくりは、1707年頃のカツオ漁とともに広がり、1822年の「諸國鯉節番附表」にも「天草節」の名が記されています。やがてイワシ漁の発展とともにさまざまな魚を用いた雑節づくりへと発展し、港には多くの節工場が並びました。魚を海水で煮熟(しゃじゅく)し、広葉樹の薪で燻す焙乾(ばいかん)を経て生まれる雑節は、森と海の循環の象徴です。天草の営みが日本の和食文化を支えています。

ポイント

日本一の生産量を誇る雑節は循環の象徴であり、無形文化遺産の和食を支える営み



この風景と出会ったら …

知る 山の養分が海藻の森を育て、その海が魚やイルカ、人の暮らしを支えてきました。羊角湾の干潟や各地の藻場は、多様な生命が息づく循環の舞台です。

感じる 森、干潟、海、人の営みを切り離さず、ひとつの循環の中にあることを感じてください。塩の味や雑節の薫りの向こうにも、山と海のつながりがあります。

やってみる イルカウォッチングや干潟や磯の観察、食体験を通して、山・里・海がつながりながら循環するこの土地の営みを、五感で感じてみましょう。

祈りの島

教会と神社の参道の交わりは
密かに続いた祈りや
異なる信仰を認め合った
共生と寛容の風景である



天草西海岸では、幾重にも重なる「祈りの風景」を垣間見ることができます。江戸初期から明治初期までの約250年に及ぶ禁教期、漁村ならではのひと工夫で信仰が守られました。貝殻に浮かぶマリア様を拝み、柱の中に十字架を隠すなど身近なものを信心具として代用し、やがて互いを支え合う精神が育まれました。崎津集落では、絵踏が行われていた庄屋役宅跡に教会が建てられました。教会のすぐそばには、禁教期に表向きは神道を装いながら信仰を守ったといういわれのある神社も現存し、潜伏期に紡がれた漁村独特の信仰継続を示す集落として、世界文化遺産に登録されています。大江では禁教令の撤廃後、慈悲深いパアテルさん(ガルニエ神父)が信徒とともに教会建築に尽力し、信仰と教育を支えました。明治40年には、与謝野鉄幹、北原白秋ら5人の詩人がパアテルさんを訪ね、その体験などを紀行文「五足の靴」に記すことで、天草の文化を世に解き放ちました。

① 世界文化遺産 崎津集落

この小さな漁村には、神社・寺・教会が寄り添う祈りの風景があります。禁教の時代、潜伏キリシタンたちは仏教や神道の姿を借りながら信仰を守り続けました。1934年には、かつて絵踏が行われた庄屋役宅跡に崎津教会が建てられ、復活の象徴となります。漁村の暮らしの中で育まれた独自の信仰文化は、2018年「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」として世界文化遺産に登録され、静かな海辺の集落に祈りの歴史を伝えています。

ポイント

海辺の暮らしの中で守られた、
潜伏キリシタンの祈り。複層的
な祈りの風景

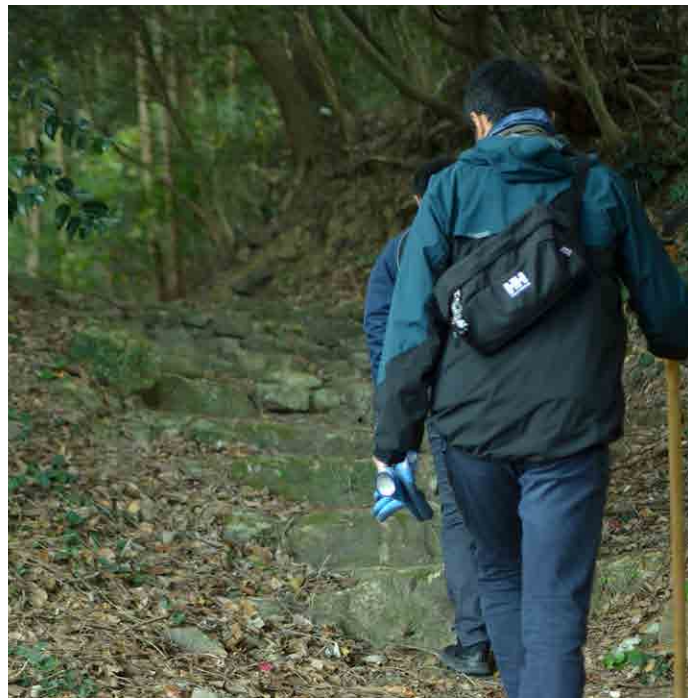


② 五足の靴文学遊歩道

木立の間隙から時折見える、大海原と断崖が美しい散策ルートです。1907年、与謝野鉄幹、北原白秋、木下杢太郎、平野万里、吉井勇ら若き詩人たちがこの道を歩き、その旅を紀行文「五足の靴」として発表しました。長崎の茂木港から富岡港に渡り、富岡から険しい山道を越えて大江を訪ねた一行は、大江教会でパアテルさん（ガルニエ神父）と出会い、深い感銘を受けたといわれます。文学と信仰の物語が刻まれた、天草西海岸の自然と歴史に触れる道です。

ポイント

現代短歌や近代詩に影響を与
えたとされる“明星派の詩人た
ち”が歩いた、文学の道



この風景と出会ったら …

知る 禁教時代に祈りを守った人々の知恵と、教会と神社が共存する天草西海岸の祈りの歴史、そして「五足の靴」が伝えた天草の文化が息づいています。

感じる 困難な時代の中でも希望を手放さなかった人びとの祈りと、違いを受け入れながら共に生きてきたこの土地のやわらかな寛容さに思いを寄せてみてください。

やってみる 崎津や大江の集落を歩き、祈りの場所や静かな暮らしの風景に目を向け、「共に生きる知恵」を、旅の記憶として持ち帰ってください。

海路がもたらす文化の交差

天草は、南蛮との交流でもたらされた
信仰や学び、言葉や食が
在来の島の暮らしと入り混じる
文化の交差点である



天草のキリシタン文化は、鉄砲が伝来した16世紀頃に始まりました。戦国時代、天草五人衆と呼ばれる有力者たちが、キリスト教を受け入れ、学び、理解する過程を通して、海を越えた南蛮との交流を拓いていきます。1591年には、日本で唯一の宣教師養成機関「コレジヨ(大学)」が天草へ移され、天正遣欧使節(※)がヨーロッパから持ち帰ったグーテンベルク印刷機で「天草本」が刷られました。今でもなじみのある「伊曾保物語(イソツブ物語)」や「平家物語」などが1500部以上も印刷され、世界と肩を並べる出版事業が400年前の天草で行われていました。南蛮との交流は、木綿の模様布(更紗)や食、言葉などももたらしました。ポルトガル料理のタコのリゾットがルーツとなったという説もある「タコ飯」や、「ぼうぶら(カボチャ)」「南蛮柿(イチジク)」など、海の向こうから届いた異国の文化は島の風土と混じり合い、暮らしに根付いています。

① 天草コレジヨ館

16世紀末に天草に置かれた日本唯一の宣教師養成機関「天草コレジヨ」の歴史を紹介する資料館です。キリシタン大名・小西行長の時代、宣教師を養成するための学問所として設けられ、天正遣欧使節の4人もここで学んだといわれています。彼らがヨーロッパから持ち帰ったグーテンベルク印刷機により、日本で初めてローマ字の活版印刷が行われ、「天草本」が出版されました。館内では南蛮文化と学びの交流を伝える資料が展示されています。

ポイント

南蛮古楽器や天草本のほか、
復元された竹のパイプオルガン
なども展示されている

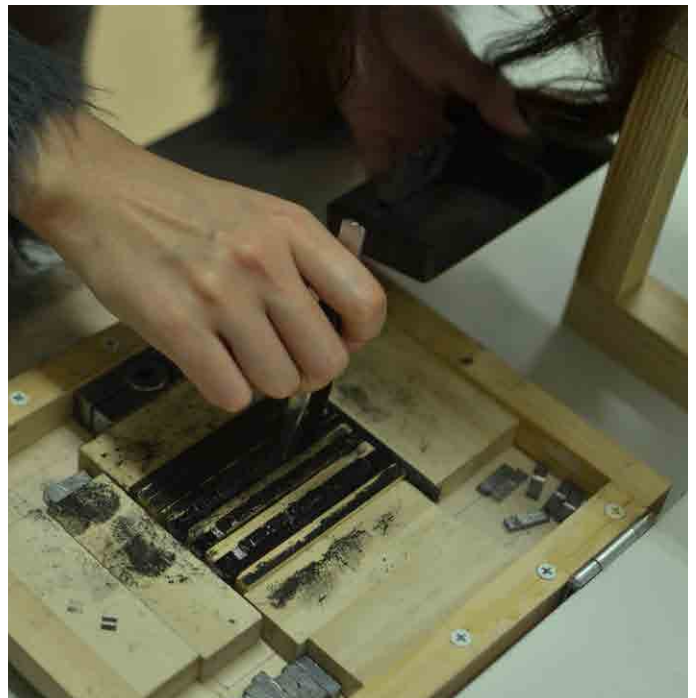


② 活版印刷体験

活字を拾いながら並べ、インクをのせて刷る活版印刷の体験です。16世紀末、天草では天正遣欧使節が持ち帰ったグーテンベルク活版印刷機により、日本初のローマ字活版印刷が行われました。この体験では、地元のスタッフが手がけたミニチュアの活版印刷機を用い、オリジナルの名刺を印刷することができます。約400年前の出版文化を、実際の手仕事を通して感じられる体験。自分の手で刷り上げる一枚は、当時の学びや文化を今に伝えてくれます。

ポイント

活版印刷の文化に触れるオリ
ジナル名刺づくり(3枚100円)
は旅の思い出にも



この風景と出会ったら …

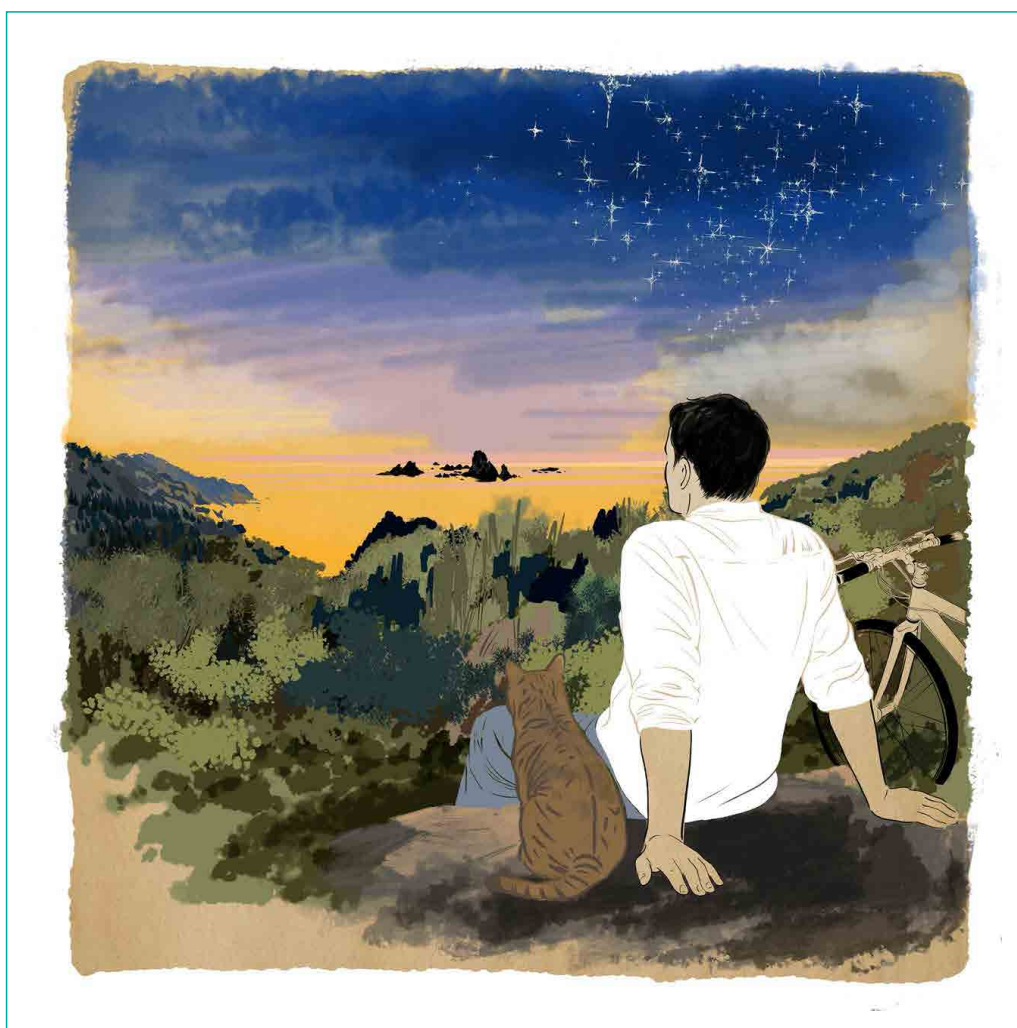
知る 天草は信仰や学び、食や言葉を運ぶ海の道の交差点でした。コレジヨや活版印刷、イチジクやタコ飯の記憶は、異文化が暮らしに根づいた証です。

感じる 遠い世界とつながり、異文化を拒まず受け入れてきた島のしなやかさに思いを寄せてみてください。天草は辺境ではなく、交流の最前線でもありました。

やってみる 海の向こうから届いた文化が今も息づく港や資料館をめぐり、食や言葉、風景の中に残る南蛮文化の名残を探してみよう。

島の風景と時間

街明かりの少ない天草西海岸には
星が瞬く風景や
四季折々の手しごと風景など
ゆっくり流れる“島時間”が残っている



「天草諸島」は約120の島々からなり、美しい多島海景観が広がっています。1966年に天草五橋によって結ばれ、今では陸続きの半島ですが、西海岸には今でも色濃く「離島の情緒」が残ります。サンセットラインを走れば、海へ移ろう夕陽や月が、山や瀬を水彩画のように浮かび上がらせ、こぼれ落ちそうな星空や静かな月明かりに包まれます。晴れた冬の朝には「気嵐(けあらし)」が漁村を幻想的に彩ります。崎津のトウヤ、下田や二江のセドヤ、牛深のセドワといった港町独特の細い生活路に代表される半農半漁の街並みは、互いを思いやる心や寛容さを今に伝えます。今も漁師の営みは月の暦に沿って行われ、軒先・庭先、海辺には季節ごとに干しダコやワカメが風に揺れています。魚の開きや大根、こっぼ(輪切りにして茹たサツマイモ)の天日干しなど、人の手仕事も風景の一部となっています。天草西海岸は、人が自然と同じリズムを刻む「島時間」に浸れる場所です。

① あまいち&旧道のサイクリング

天草上島&下島を一周する「あまいち」は、海と島の風景を感じながら走ることができる人気のコースです。海岸線を走れば、東シナ海や有明海の雄大な景色が広がり、時間や季節によって表情を変える「天草ブルー」の海を楽しむことができます。旧道へ足を延ばすと、漁村の路地や石垣、港の風景など、天草西海岸のくらしが生み出す景色に出会えます。ゆっくりと自転車で巡ることで、天草の素顔や、島に流れる時間の豊かさを感じることができます。

ポイント

ありのままの島の暮らしと出会う、海岸線や旧道のサイクリングルート



② 崎津・下田・二江・牛深などの細い路地

崎津や下田温泉、二江、牛深などの集落には、密集した家々と、その間を縫うように走る狭い路地があります。セドワやセドヤ、トウヤなどと呼ばれるこの小径は、漁師や地域の人々にとっての生活路です。海や教会、祠や井戸、干物棚など、土地の歴史が息づく小径を散策すると、観光地の表情とは異なる、島の日常の風景に出会うことができます。季節ごとの漁や祭り、生活のリズムとともにある路地の風景は、天草のくらしのありのままを伝えます。

ポイント

漁村や温泉街に残る細い路地を歩いてめぐると、島のくらしの本質が見えてくる



この風景と出会ったら …

知る

路地や手しごとには海とともに生きる知恵と、支え合う暮らしの工夫が刻まれています。セドワやトウヤは、島の地形と生活が生んだ天草ならではの道です。

感じる

夕陽や星空、月が映し出す島影を眺めたり、潮風、軒先に揺れる干しものの風景の中で、自然と同じリズムで流れる“島時間”の心地よさを感じてみてください。

やってみる

車を降りて、歩いたり自転車でめぐったりしながら、島の住民たちと言葉を交わし、路地や里山、海辺に残る小さな島時間を見つけてみましょう。

のさりの精神

良いことも悪いことも授かりものとして
受け容れる「のさり」の精神は
天草に住む人の寛容さと
不屈の心を育んできた



天草には、良いことも悪いこともすべての境遇を“天からの授かりもの”として受け容れる「のさり」の精神があります。自然と共生してきたこの土地に根づく、前向きで受容的な心やしなやかな強さを表す言葉です。平地も少ない暮らしの中で、人々は山と海の恵みを分かち合いながら生きてきました。助け合いの営みは、崎津と今富を結ぶ行商「メゴイナイ」の姿からもうかがえます。江戸時代には、福連木で樫が幕府の御用材となり山の利用が制限されたため、幼い子どもが五木などの山間部へ住み込みで働く子守奉公に出ました。故郷を離れた哀しみや苦しみを分かち合う「福連木の子守唄」も、この土地に根づく受容の心を今に伝えています。

また、島原・天草一揆の後には各地から移民を受け入れてきた歴史があり、人々が身を寄せ合い、交わり、支え合っ
て暮らしてきました。よそ者も「よかよか」と懐深く迎え入れる風土は、今も天草の暮らしの中に息づいています。

① 西平椿公園の椿の営み

天草海域公園を見渡す斜面には、西平集落の人々が育むヤブツバキの森があります。自然の摂理に沿って手入れを重ね、守られてきたその花は、巨石を抱えるアコウの大木とともに、海と森の循環を伝える風景でもあります。秋に収穫されるヤブツバキの実は油となり、食卓や人々の暮らしへとつながります。自然の恵みを授かりものとして分かち合い、親から子へと代々つなぐこの森のあり方はまさに、「のさり」を象徴する営みともいえます。

ポイント

国立公園の海と森の循環と、のさりを象徴する「西平椿公園」のヤブツバキの営み

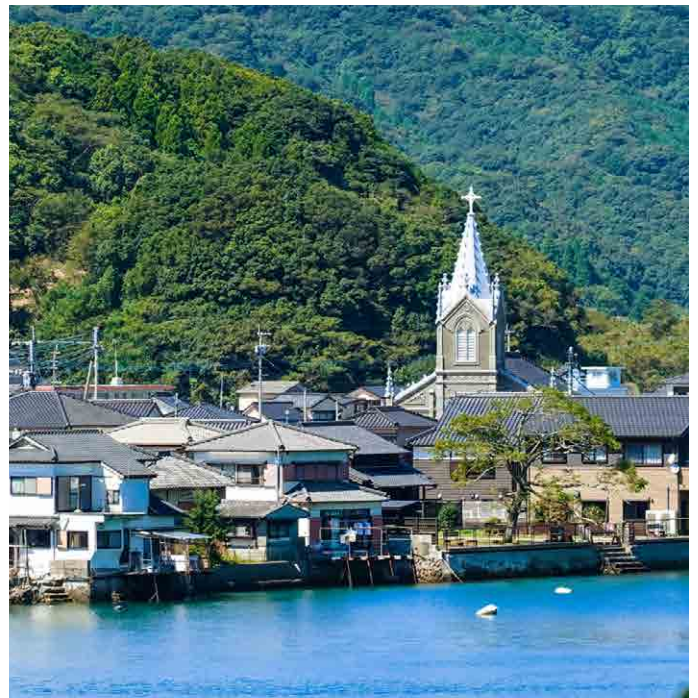


② 昔ながらの漁村の風景

山が海に迫り、耕作地に適した平地も少ない天草西海岸では古くから、人々が山と海の恵みを分かち合いながら暮らしてきました。崎津の海産物と今富の米や野菜、木炭などを背負い、集落を行き来したという「メゴイナイ」は、その助け合いの営みを象徴する行商です。海へと続く細い路地や、屋根と屋根が重なり合うほどひしめき合った港の風景には、こうした暮らしの記憶が残り、漁村の人々が支え合いながら生きる生活文化を静かに伝えています。

ポイント

平地が限られる漁村で育まれた、山と海の恵みを分かち合う暮らしの風景



この風景と出会ったら …

知る 「のさり」は良いことも悪いことも天からの授かりものとして受け容れる天草の精神性です。しなやかな強さや助け合いがこの地の風土を支えます。

感じる 良い悪いをすぐに決めず、まず受けとめる。そんなおらかさや懐の深さにふれると、心がふっと軽くなるような安らぎを感じます。

やってみる 商店や港、集落の中で、地元の人との会話を楽しんでみましょう。そのさりげないやさしさの中に、「のさり」の心が見えてきます。

大地が育む、湯の恵み

沸かさず、さまざま、源泉かけながし
 大地の熱を分かち合う天草最古の下田温泉は
 大きな家族のような絆を育む
 “地域の文化財”である



下田温泉は1300年代頃、1羽の白鷺が河原で傷を癒している姿から発見されたと伝えられます。温泉といえば火山のイメージがありますが、「非火山性」の温泉で、白亜紀に堆積した地層「姫浦層群」の中に雨水が長い時間をかけて染み込み、地中で温められて湧き出します。地下は100m深くなるごとに約3℃ずつ温かくなるといわれ、地層のたわみや下津深江断層で生じた亀裂が、湯を地表へ導く通り道となりました。自然に湧き出す湯を利用し、河原の小さな湯壺で入浴していた時代もありますが、現在は250mの深さまで掘った泉源から50度の湯が湧き上がり、温泉街の各施設で“沸かさず、さまざま、源泉かけながし”の温泉を楽しむことができます。1963年に国民保養温泉地に指定され、“むらゆ”と呼ばれる共同浴場は、まちの暮らしの一部になりました。天草小唄や下田温泉小唄、五足の靴などにも謳われた下田温泉は、人々をつなぐ“地域の文化財”です。

① 下田温泉

天草最古の温泉地と伝わる下田温泉は、1300年代に白鷺が傷を癒していたことから発見されたといわれます。火山のない天草では、白亜紀の地層「姫浦層群」に染み込んだ雨水が長い時間をかけて地中で温められ、湧き出す非火山性の温泉です。現在も約50度の湯が湧き上がり、「沸かさず、さまざま、源泉かけながし」で楽しめます。共同浴場「むらゆ」を中心に、人と人をつなぐ温泉文化が、今も息づいています。

ポイント

白亜紀の地層が育む、天草最古と伝わる非火山性の湯を楽しむ川沿いの温泉街



② 下田温泉センター白鷺館

下田温泉センター白鷺館は、白鷺が傷を癒したという温泉発見の伝説にちなんで名付けられた、日帰り温浴施設です。もちろん、沸かさず、さまざま、源泉かけながし。下田温泉を気軽に楽しめる場所として、地域の人々の憩いの場であるとともに、多くの観光客にも親しまれています。やわらかな湯に浸かりながら、天草最古といわれる温泉地の歴史や、人々の暮らしとともに育まれてきた温泉文化を、身近に堪能することができます。

ポイント

白鷺伝説にちなんだ日帰り温浴と、地域の人々の日常や歴史に触れる体感スポット



この風景と出会ったら …

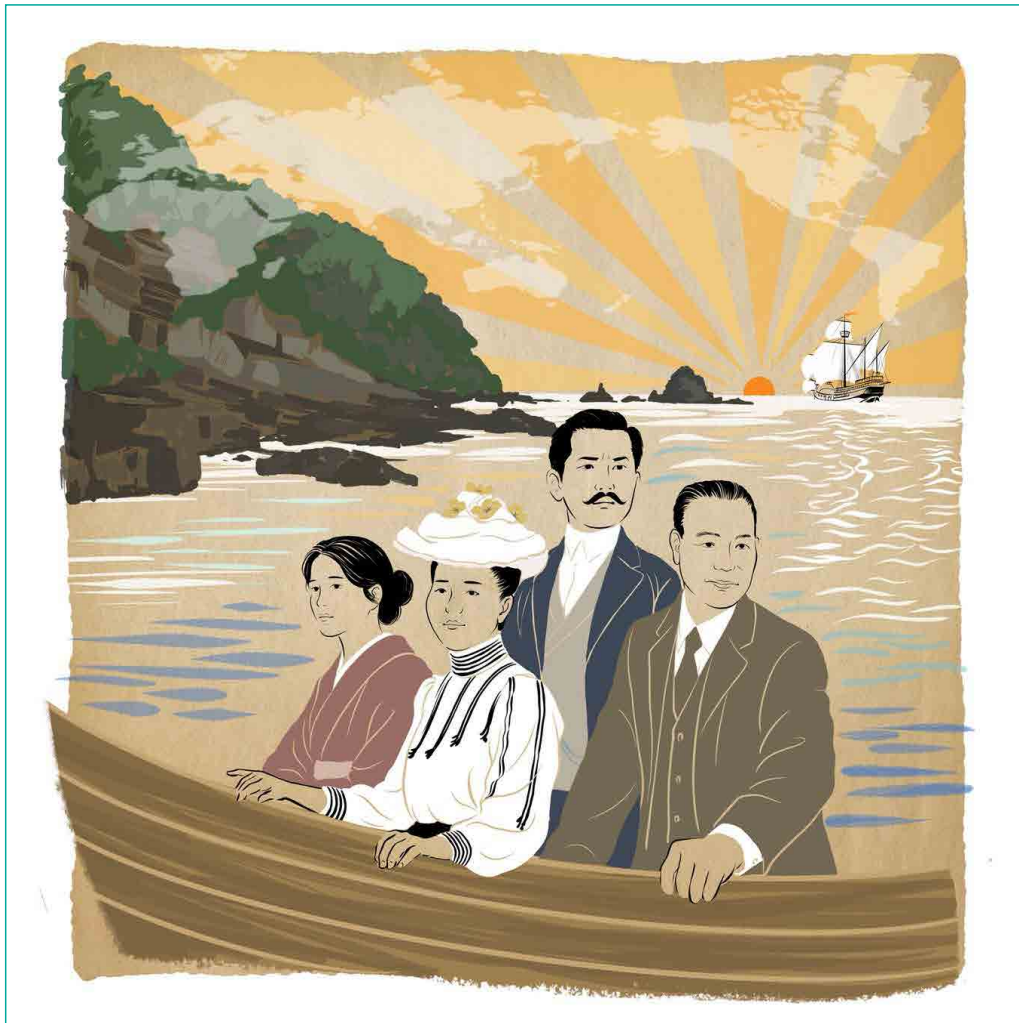
知る 下田温泉は、地層にしみ込んだ雨水が長い時間をかけて温められた非火山性の温泉です。源泉かけながしの湯は、大地の恵みそのものです。

感じる 肌を包む湯のぬくもりの中で、自然の力への畏敬(いけい)と安らぎを同時に感じてみてください。湯は、観光資源であると同時に暮らしの一部でもあります。

やってみる 温泉施設や温泉街を巡り、神社の湯気の立つ手水や暮らしの気配に目を向けながら、湯の恵みが息づく町の時間を感じてみましょう。

不屈の意志と国際感覚

孤独や困難を覚悟し
未知の海へと漕ぎ出した人々の
チャレンジスピリットが
天草を今につないでいる



江戸時代、島原・天草一揆ののちに「天領」となったこの地は、幕府の統治のもとで再建されていきました。近代になると、人々は海を越え、世界へと活路を求めます。日本人女性で初の医学博士となった宇良田唯もそのひとりです。女性の学ぶ機会が限られていた時代に、志を抱いて国内外で学び、知識と技術を社会に還元しました。マダガスカルでホテルやレストラン・映画館の経営に成功した赤崎伝三郎は、日露戦争の折、ロシアの艦隊の動向を祖国に伝え、遠く離れた地から日本を支えました。また、15歳で志を抱いて渡航した松下光廣は、やがて商社を設立し、ベトナムの近代化に大きな影響を与える存在となりました。また、富を求めて天草や南島原から海外へ渡った、からゆきさんと呼ばれる女性たちの歩みも含め、孤独や苦難を背負いながら懸命に生き抜いた姿は、地域の歴史の1ページです。強さと忍耐、未来を信じて進む心が、この地を今へつないでいます。

① 旅館白磯(国登録有形文化財)

マダガスカルでホテルやレストラン、映画館などの事業を成功させた赤崎伝三郎が建てた邸宅です。海外で得た富と経験を故郷へ還元したいという思いから建てられ、和風建築を基調に洋風の要素を取り入れた和洋折衷の意匠が特徴です。のちに旅館として利用され、作家・林芙美子など多くの文化人も訪れました。海を越えて世界へ活路を求めた天草の人々の志や、その歩みを今に伝えるとともに、地域の近代史を伝える貴重な建築でもあります。

ポイント

海外で成功した赤崎伝三郎が故郷・高浜エリアに建てた、庭園つきの和洋折衷の邸宅

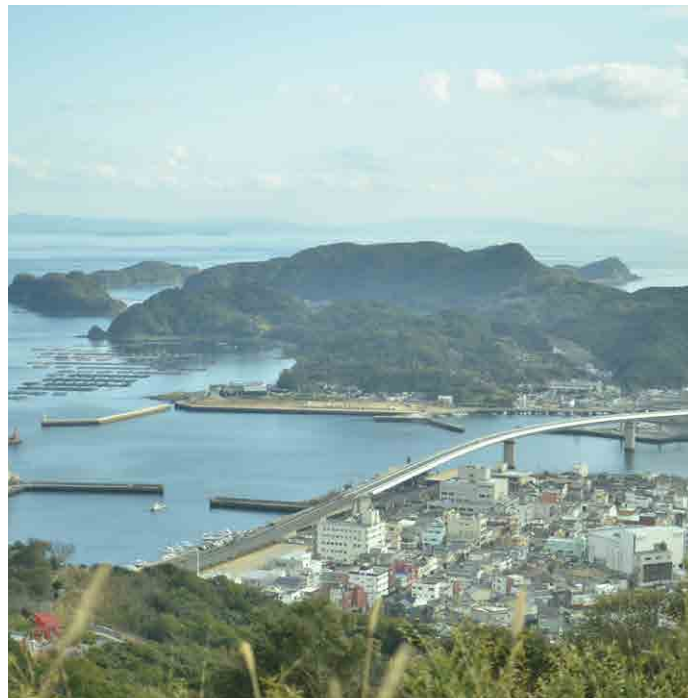


② 遠見稲荷山展望所

牛深港と東シナ海を一望する高台の展望地です。遠洋漁業の基地として栄えた牛深の港町や水産加工で賑わう街並み、ダイナミックな島景色や、その先に広がる海原と、海の道を見渡すことができます。かつてこの海は、漁業や交易の道であると同時に、海外へ挑戦した天草の人々が旅立った海でもありました。展望所から広がる海を眺めると、遠く異国へ向かった人々の物語や、海とともに生きてきた町の歴史の広がりを感じることができます。

ポイント

漁業や水産業で賑わう牛深の港町と東シナ海を一望する、海の道の展望地



この風景と出会ったら …

知る

医師や実業家、開拓者など、海を越えて世界に挑んだ人々がいました。厳しい環境の中で培われた知性と挑戦心、国際感覚が、この地のDNAです。

感じる

困難を言い訳にせず、海の向こうへ踏み出した天草西海岸の先人たちの志に触れながら、そのしなやかな強さと勇気に思いを重ねてみてください。

やってみる

語り部の話に耳を傾け、展示を通じて人々の挑戦や再起の物語に触れ、未来へ踏み出す一歩を自分自身の歩みに重ねてみましょう。

天草の石文化

天草西海岸の白い岩肌が
長く日本の磁器文化を育み
阿蘇の噴火由来の御領石や
無煙炭は島の暮らしを支えてきた



天草西海岸の鉱脈では「天草陶石」が採石されます。日本列島が形づくられる過程で起きた地殻変動により生じた流紋岩は、湧き出した熱水により鉄が取り去られ、白さと透明感を備えた磁器の原料が生み出されました。17世紀以降、その価値は全国に広まり、海を越えて、有田焼や波佐見焼、三河内焼など各地の磁器づくりを支え、現在も国内生産量の多くを占めています。平賀源内が「天下無双の上品」と称えたこの石は、天草にも独自の陶磁器文化を育てました。約30軒の窯元のうち、10軒ほどが天草西海岸に点在しています。白磁の器で提供される給食や、波で丸くなった陶石などに、石とともに生きる日常を感じることができます。また、煙が少なく火力の強い「天草無煙炭」は明治時代の主要産業として天草の暮らしを支えました。阿蘇の大噴火がもたらした加工しやすい「御領石(阿蘇火砕流堆積物)」は石垣や石柱、石仏などに加工され、風情ある町並みが訪れる人を魅了します。

① 白岩崎海岸

日本各地の磁器づくりを支えてきた重要な原料「天草陶石」の露頭を見られる、白く輝く海岸です。波に削られた岩場には、地層の重なりや岩石の質感がはっきりと現れ、長い時間をかけて形づくられてきた大地の歴史を感じることができます。干潮時には岩場が広がり、時とともに移ろう「天草ブルー」の海と白い岩肌が織りなす独特の景観が人々を魅了します。茜色に染まる夕暮れの美しさでも知られ、天草西海岸の石文化の入口にふさわしい絶景です。

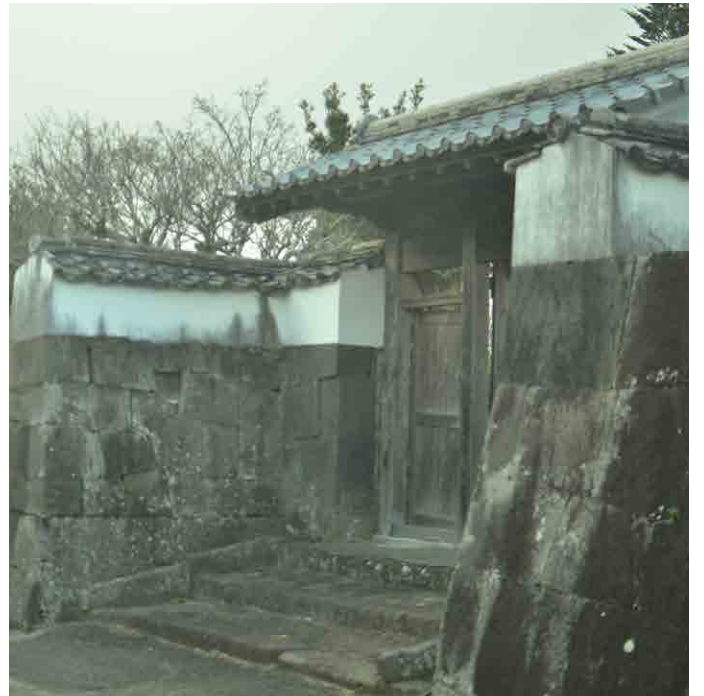


ポイント

天草の石文化に触れる海岸。
白い岩肌と海の青さのコントラストが美しい絶景地

② 御領石の石垣

石本家や芳證寺に見られる石垣は、御領石を用いたものです。御領石は約9万年前、阿蘇の大噴火による火砕流堆積物から生まれた石で、加工しやすく軽いことから建築や石垣、石柱などに広く利用されてきました。天草西海岸の集落では、この石を使った石垣や建物が独特の町並みを形づくり、やわらかな色合いの石の景観が地域の風土を伝えています。人々の暮らしとともに受け継がれてきた石垣は、天草の石文化を今に伝える貴重な文化景観です。



ポイント

阿蘇火砕流が生んだ御領石と、石工たちの手によって育まれた石垣のある街並み

この風景と出会ったら …

知る 天草の石は、島の暮らしや日本の産業、陶磁器文化の礎です。天草陶石、御領石、無煙炭は、それぞれ異なる形で地域を支えてきた限りある資源です。

感じる 白磁の美しさや石垣の町並みの背景に、地球の営みと人の手の重なりを感じてみてください。何気ない景色の中にも、石の記憶が息づいています。

やってみる 窯元や街並みを巡り、器や石垣、露頭に触れながら、天草の石が文化や暮らしの中でどのように生かされてきたかを感じてみましょう。

海上の要衝

入り組んだ天草西海岸の海路は 唄や踊り、人と物資を運び 港ごとの人情と 文化を育んできた



天草諸島は、九州本土と海を隔て、古くから東シナ海と日本列島を結ぶ海上交通の要でした。とくに天草西海岸の入り組んだ地形は、外洋を行き交う船にとって風待ちや避難の場となり、人と物が集まる海の結び目として機能していきました。中世には海上交通に関わる勢力が活動し、人流や物流を支えていたと考えられています。こうした往来は文化も運びました。島原・天草一揆後、天領となった天草では幕府の統治が行われ、海沿いの高台には諸外国の船を見張る「遠見番所」が築かれました。江戸時代中期になると、「高浜焼」が長崎を經由してオランダなどへ輸出されます。1790年に崎津へ漂着した琉球王国の使節が感謝を込めて伝えたと言われる「杉ようかん」は、海の助け合いから生まれた味のひとつです。江戸時代、牛深港で生まれた「牛深ハイヤ節」は、ハエンカゼ(南風)に乗って全国へ広がり、各地で形を変えながら「海を渡った唄」として唄い継がれています。

① 牛深ハイヤ節

江戸時代に牛深港で生まれた民謡です。潮待ち風待ちの町として栄えた牛深では、港の人々が唄い踊りながら、船乗りたちをもてなし、にぎわいの中でこの唄が育まれました。軽快な節回しと踊りは人々の心をつなぎ、やがて南から吹く「ハエンカゼ(南風)」にのるように全国へ広まり、各地の民謡のもとになったともいわれています。歌詞には、港町の暮らしや人情、海とともに生きてきた人々の思いが込められ、海を渡った文化として唄い継がれています。

ポイント

江戸時代に牛深で生まれ、
航路を伝って全国へ広がった
港町の民謡文化

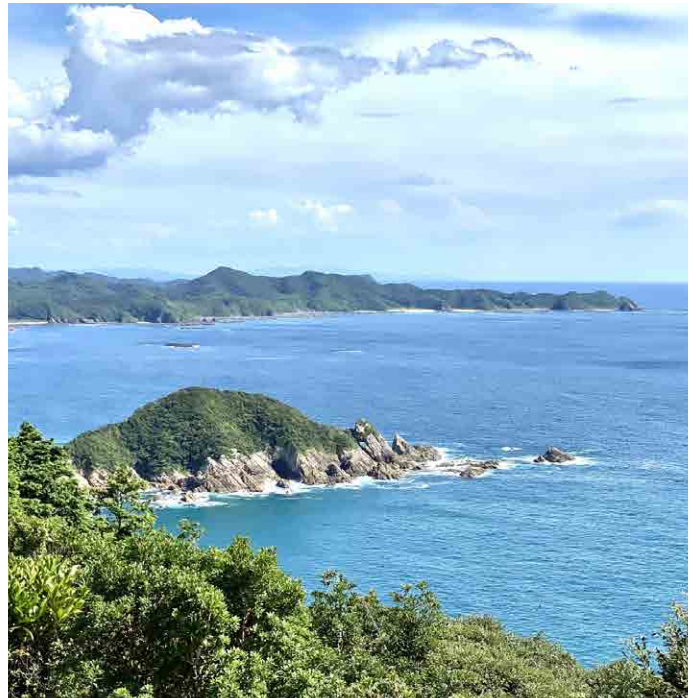


② 遠見番所跡

入り組んだ海岸線のある天草西海岸沖は、古くから海上交通の要衝であり、外国船の往来や海の動きがつぶさにわかる場所でもありました。島原・天草一揆の後、天領となった天草では幕府の統治のもと、海を見渡す高台に見張り台としての「遠見番所」が置かれていました。牛深や崎津、荒尾岳などに、その跡が残っています。現在も、高台からは港や海を見渡すことができ、海を舞台に人と文化が行き交った歴史を感じることができます。

ポイント

歴史と風景を愛でる高台の
「遠見番所」は、天草西海岸の
海上交通を語る場所



この風景と出会ったら …

知る 港は人や物だけでなく、歌や味、助け合いの文化も運びました。遠見番所や杉ようかん、牛深ハイヤや器には、海の道の記憶が刻まれています。

感じる 港町に残る人情やものづくりに触れ、海を通じて文化が広がった様子に思いを寄せてみてください。海は、隔てるものではなく、人と人を結ぶ道でした。

やってみる 港や城跡、遠見番所などを巡り、住民と交流しながら、海の道が人や物、唄や文化を運んできた歴史に思いを重ねてみましょう。

天草版シュガーロード

南から渡ってきた作物と技、島の風土
 天草西海岸に広がる営みは
 琉球・薩摩・長崎を結ぶ海上交易で育まれた
 “甘みの経済史”を今に伝えている



天草西海岸に刻まれているのは、地球の記録だけではありません。琉球から伝わったサトウキビと製糖技術は、薩摩藩の産業政策のもとで磨かれ、長崎商法を通じて国内外へと広がりました。その流れの中心にいたのが、屋号「松阪屋」を掲げた豪商・石本家です。石本家は、薩摩藩の砂糖流通を担い、長崎や大坂（現在の大阪）へ黒糖を運ぶ物流網を築き、天草を海上交易の重要な結び目へと押し上げました。その営みは、単なる商取引にとどまりません。石本家の五代目 石本平兵衛は、大飢饉の際に私財を投じて人々を救い、富を地域へ還元しました。また、赤崎村（現在の有明町）の前田市右衛門が薩摩から持ち帰った苗と製糖技術は天草西海岸へも伝わり、暮らしの知恵として島に根づいていきます。五和町の通詞島や御領、天草町の西平では、今もサトウキビが栽培され、収穫・製糖・分け合うまでを一体とする営みを通じて、海と島の育む文化が受け継がれています。

① サトウキビ畑と収穫体験

サトウキビは、海上交易を通して天草にも届き、島の営みとして広がりました。今でも、五和や西平などの畑ではサトウキビが栽培されています。海に近い温暖な気候のなかで育まれたサトウキビは、冬に収穫期を迎えます。甘い汁を搾って煮詰めた黒糖は、そのまま味わうだけでなく、料理や菓子などの材料になり、人々の暮らしに取り入れられてきました。畑の風景や収穫体験を通して、天草の甘み文化を身近に感じることができます。

ポイント

海を渡って伝わり、天草に根づいたサトウキビ文化と、それを受け継ぐ島の営み



② 黒糖ねり体験

天草には、200年を超える製糖の歴史が息づいています。冬には、収穫したサトウキビから汁を搾り、大きな釜に入れて薪の火で煮詰める、昔ながらの黒糖づくりを体験することができます。火加減を見ながら焦がさぬようにゆっくりと煮詰めていく作業には、長い年月の中で受け継がれてきた製糖の知恵が詰まっています。甘い香りが広がる中で黒糖が出来上がる様子を見守る時間は、島の暮らしとともに続いてきた甘み文化を実感できるひとときです。

ポイント

自然の恵みと人の営みが育てた冬の風物詩。約200年続く、天草の製糖文化の体験



この風景と出会ったら …

知る サトウキビと黒糖の文化は、琉球・薩摩・長崎を結ぶ海の流れの中で育まれました。天草は、その甘さの流れが交わる海の結節点のひとつでした。

感じる 甘さの奥にある、島の風土と人の手、長い時間の積み重ねに思いを寄せてみてください。黒糖の香りの向こうに、海上交易と暮らしの記憶が重なります。

やってみる サトウキビ畑や黒糖づくり、黒糖を使った料理やお菓子を味わい、その背景にある海の道や人の営みとともに感じてみましょう。

海と山が育んだ、“食の宝庫”

海・山の達人と
外来文化やもてなしの心が
港ごとに異なる食文化を育み
天草西海岸の風土と歴史を伝えている



入り組んだ海岸線をもつ天草西海岸は、潮の流れや海底の地形が複雑で、港が変われば水揚げされる魚も、味付けも、食の慣わしも異なります。まだ交通が不便だった時代、人々は魚の屑や海藻、木灰を使って土をつくり、山・里・海を循環させる暮らしを築いてきました。今でも天草西海岸では、四季折々の野菜や果実に加え、天草大王や天草黒牛、各種ブランド豚が育まれ、港町には干物や雑節、練り物などの加工文化が根づいています。人が集えば、盛ん鉢(さかんばち)が並びます。コリコリとした食感のぶ厚い刺身や大皿いっぱい料理、食卓に並びきらないほどのご馳走は、「遠くから来てくれた人を精一杯迎えたい」というおもてなしの心の表れです。ちゃんぽんやこっぱもち、せんだご汁・ぶたあえ・たご飯・まぜ飯・とさかこんにやくなどの料理は単なる郷土食ではなく、天草西海岸の風土と循環の暮らし、人を大切にする精神を映し出す“語り部”のような存在です。

①山盛りの刺身

四季折々の魚が並ぶ食卓は、海とともに生きてきた天草の暮らしそのものです。なかでも天草の港町では、新鮮な魚を厚切りにし、大きな盛ん鉢(さかんばち)に山のように盛る豪快な刺身がお馴染みです。豊かな海で獲れた魚を惜しみなく分け合い、「遠くから来てくれた人を精一杯もてなしたい」という思いの表れであり、分厚くコリコリとした刺身は、港町の新鮮な魚だからこそ味わえます。豪快な一皿には、天草の豊かさと優しさが込められています。

ポイント

天草の海の豊かさと、港町のもてなしの心を象徴する、豪快な刺身文化



②牛豚鶏を育てる風景と、食卓

食べることは、生きることです。天草西海岸には、風景の中に“食が生まれる場所”があります。牛が草をはむ牧草地や、鶏や豚を育てる畜舎が点在する山間の集落は、それ自体が私たちの食卓へとつながる景色です。季節の魚介や野菜、果物はもちろん、天草大王や天草黒牛、大江の銘柄豚など、生産者のこだわりから生まれる食材が豊かに揃う天草西海岸。日々の食卓や旅の時間を彩るご当地グルメは、天草の土地と人の営みとつながる手立てです。

ポイント

スーパーではなく、風景の中に“食が生まれる場所”があります。



この風景と出会ったら …

知る 港ごとの食文化は複雑な海と山の環境、もてなしの心から育まれました。刺身やちゃんぽん、郷土料理のひとつひとつに土地の歴史があります。

感じる 一皿の向こうに、海と山の風土や循環、もてなしの心が息づいていることに気づくと、食べる時間そのものが少し特別に感じられます。

やってみる 料理の由来や食材の話を聞きながら味わい、地元の加工品を見つけ、天草の食の物語を持ち帰って日常に取り入れてみましょう。

私たちは、ストーリーブックを こんな風につかいたい

天草西海岸のお客様に伝えていく

- 天草西海岸の“旅のお供”として活用してほしい
- 天草を初めて訪れる人に天草の魅力を深く知ってもらい、2回目3回目の来訪につなげたい
- 体験や観光場所の背景を知るための補助としてつかいたい
- 気の利いたひとこと集、会話のつかみに活用したい
- お客様のアテンドの時に、“虎の巻”としてつかいたい
- 天草西海岸丸ごとガイドツアーをつくり、集客につかいたい
- 自転車ツアーやガイドツアーの集客に使いたい
- 自然資源の保全活動を軸としたツアーの造成をしたい
- トレッキングツアーや、バイシクルツアーをつくりたい
- 冬の客数増へ向けたツアーや、各地区で行うイベントに参加できるツアーをつくりたい
- 天草全部の寺、神社、教会をめぐる旅での冊子としてつかう
- 天草で短歌を詠む旅のパッケージをつくりたい
- 阿蘇と天草をつなぐ長期滞在型旅行のネタにしたい
- 昔の物流をたどるなど、「西海岸海路クルージング」をつくりたい
- 長期滞在で天草西海岸の魅力を体感してもらえる温泉保養所をつくりたい
- 似た属性やストーリーをもつ他地域（雲仙・長崎・鹿児島など）との交流や対比で相乗効果をつくりたい
- エコツアー（ゴミ拾い、リサイクル、アップサイクルー環ツアー）にいかしたい
- 町と町をつなぐ体験メニューづくりをしたい
- 天草に入港するクルーズ船に提案するパッケージをつくる
- 天草西海岸のストーリーを快適に味わっていただけるようアウトドアショップを誘致したい
- 下田温泉のお客さんに「五足の靴文学遊歩道」の体験を提供する
- 天草ストーリー検定やマイスター制度に活用したい
- 天草の「食の物語」やご当地食材を活用した料理をつくりたい
- 事業者同士のコラボでメニューの開発をしていきたい
- 天草の土地の利を活かした器づくりをしたい
- ご当地グッズやデザイン・パッケージに活かし、説明書としてつかいたい
- 御朱印帳化したい
- 海上観光の充実を図りたい

地域の中で広めて活用していく

- 子どもや地元の人たちに知ってもらい、もっと天草を好きになってほしい
- 学校の教材や、探究学習に使ってほしい
- 学校の図書室に置いてほしい
- 天草島内の中高生の人材育成につなげたい
- 市職員向け研修、市職員が知り、説明・紹介できるようになる
- 市民に説明し、市民が来訪者に説明できるようになる機会をつくりたい
- 「市政だより」と一緒に全市民(家庭)へ配布し、子や孫、移住者、出郷者や友人・知人にもっと天草を知ってもらうきっかけとして活用したい
- 観光客と多く接する、お店や宿の方に活用してもらいたい
- 来店のお客様に渡す、私が説明する
- まちづくり活動に活用したい
- 家族や身近な人と一緒に見たり、訪れた方との会話に使いたい
- 栽培や製造の過程の写真などと合わせ、地域の人たちと歴史の学びを深めるのに使いたい
- 地域の企業に伝え、応援団やスポンサーになってほしい
- ワークショップを継続して、つながりや化学変化を楽しみたい
- 地元食材(海・山・里)を使った料理法を伝授してもらおう機会をつくりたい

周知・発信するためのツール

- 「こっそり評判島」計画のネタ帳にしたい
- ネタ帳としての活用(天草の文化と文脈を編集したプロダクトやコンテンツの開発)
- 天草西海岸の観光場所や魅力をSNS動画で発信したい
- 天草西海岸には若い人に届いていない情報がたくさんあるので、インスタやTikTokなどで活用し、気づいてもらうきっかけをつくりたい
- 多言語版をつくり、アメリカ西海岸なみの知名度UPやブランディングの第一歩に
- 全国に暮らす天草出身者に届けたい
- 旅行の計画を立てている友達に「観光ガイド」としておすすめしたい
- 道の駅や図書館・書店、病院の待合室や、ホテルのロビー、温浴施設、飲食店などに置いてほしい
- バス停や観光地、港などでQRコードなどで掲示し、待ち時間に見てもらう
- 天草エアライン機関誌や、空港ロビー等で活用してほしい
- それぞれのストーリーが活躍する場所(舞台となる場所)に設置する
- 「西海岸の過ごし方」がイメージしやすいマップやモデルコースをつくる
- 雲仙と交換しに行く、お互い案内する
- 「雲仙天草国立公園」の資源を共有する

インタープリテーションメディア

パンフレット・ガイドブック

天草イラストマップ 美しい海と多くの島々からなる天草の魅力を、手描き風のイラストで紹介する観光マップ。魅力が満載の天草の見どころや、島々の位置関係も一目でわかるので、散策や周遊を楽しみたい旅のガイドとして最適	
天草絶景STORY(The Best View in the Amakusa) 周囲を有明海、八代海、東シナ海という3つの海に囲まれ、日常と非日常が交差する絶景に出会える天草。自然と人が織りなす美しい風景を写真で紹介するガイドブック。撮影ポイントやおすすめシーズンも要チェック	
天草のキリスト教関連遺産ガイドブック 天草に伝わったキリスト教の歴史を、伝来・潜伏・復活の物語とともに紹介するガイドブック。世界遺産「天草の崎津集落」をはじめ、各地に残るキリスト教関連遺産や南蛮文化、観光スポットなどをわかりやすく掲載	
天草窯元めぐりパンフレット 天草の陶磁器文化を紹介するガイドブック。世界的に良質とされる天草陶石の歴史や特徴、陶石を用いた磁器づくりの技術、各地の窯元や窯跡、窯元めぐりの情報などを掲載し、天草陶磁器の魅力や産地の歩みを伝えている	
天草市総合ガイドブック 天草の自然景観や歴史文化、イルカウォッチング、グルメなどの見どころを紹介する観光ガイド。各地の観光スポットや体験情報を掲載し、海と島に囲まれた天草の魅力を楽しむ旅の入口としても使い勝手のいい冊子	
牛深観光ガイドマップ 牛深の観光スポットや歴史文化、海水浴場、夕景スポット、グルメなどを地図とともに紹介する観光ガイドマップ。港町の風景や牛深ハイヤの文化、海の魅力など、牛深を巡る旅の見どころが盛り込まれている	
天草フィルム・コミッション20周年記念冊子 映画やドラマなどのロケ誘致や撮影支援の取り組みを通し、天草の風景や文化を発信してきた歩みと、地域の魅力を映像で伝える活動を紹介。映画やドラマが撮影風景つきで紹介されているほか、天草のロケ地マップも掲載	
「TRUE COLORS」ロケ地マップ NHK BSプレミアムドラマ「TRUE COLORS」のロケ地を紹介するマップ。崎津集落をはじめ天草市内で撮影された風景や撮影時の写真を掲載し、ドラマの世界観とともに天草の美しい景観を巡ることができる	
AMAKUSA CYCLING MAP 天草の海と山を満喫できる“あまいち”の各ステージを紹介。海岸線から山岳、橋上などの特徴的なルートに加え、クライマーにはたまらない天草だからできるゼロクラ(海拔0mからのクライム)のコースも	
Ride with Gps 世界中のサイクリストが利用するサイクリングルート検索・ナビサービス。“あまいち”の公式ルートやおすすめコースを確認できるほか、コース周辺の観光スポットや立ち寄りポイントなどの情報にもアクセスできる	
天草ツーリングブック 業界誌編集部が四季折々、十人十色の魅力あふれる天草ツーリングを紹介。国道や県道の海岸ツーリングや夕陽、西平橋公園、牛深ハイヤ大橋、天草最高峰からの眺望とともに、フェリー活用術やグルメ情報なども	
島の頂 山歩道(さんぼみち) 地元の愛好家が作った、天草の山歩き・トレッキングのための冊子。角山や荒尾岳、六郎次山、遠見岳など28の山の特徴や登山ルート、山頂からの眺望などを掲載し、海と島に囲まれた天草ならではの山歩きの魅力が満載	

資料館・施設など

<p>天草コレジヨ館</p> <p>キリスト教の伝来や南蛮文化を中心に紹介する資料館。グーテンベルグ活版印刷機の複製や古楽器もある</p>	<p>時間／9:00～17:00(入館は16:30まで) 休み／木曜(祝日の場合は翌平日)、12月30日～1月1日 tel. 0969-76-0388</p>	
<p>道の駅崎津(崎津集落ガイダンスセンター)</p> <p>崎津集落の歴史や文化、観光マナーを紹介するガイダンス施設。教会を望む展望所やレンタサイクル受付もある</p>	<p>時間／9:00～17:30 休み／12月30日～1月1日 tel. 0969-78-6000</p>	
<p>崎津資料館みなと屋</p> <p>かつて旅館だった建物を改修し、崎津・今富集落の歴史や潜伏キリシタンの信仰を伝える資料館</p>	<p>時間／9:00～17:00(入館は16:30まで) 休み／12月30日～1月1日 tel. 0969-75-9911</p>	
<p>天草ロザリオ館</p> <p>「経消しの壺」「かくれことば」をはじめとする潜伏期の信心具などを展示。潜伏キリシタンの歴史と文化を伝える</p>	<p>時間／9:00～17:00(入館は16:30まで) 休み／水曜(祝日の場合は翌平日)、12月30日～1月1日 tel. 0969-42-5259</p>	
<p>天草キリシタン館</p> <p>島原・天草一揆を中心に4つのゾーンで天草のキリシタン史を伝える。天草四郎陣中旗など約150点を展示</p>	<p>時間／9:00～17:00(入館は16:30まで) 休み／火曜(祝日の場合は翌平日)、12月30日～1月1日 tel. 0969-22-3845</p>	
<p>富岡ビジターセンター(富岡城跡)</p> <p>富岡城跡に建つ施設。雲仙天草国立公園天草地域の自然環境や天草の歴史文化を紹介するビジターセンター</p>	<p>時間／9:00～17:00(入館は16:30まで) 休み／水曜(祝日の場合は翌日)、12月30日～1月1日 tel. 0969-35-0170</p>	
<p>漁業史資料展示室(うしぶか海彩館1階)</p> <p>昔の漁師の暮らしにふれる漁具や漁船の展示のほか、牛深の遺跡・商業の歴史展示、宇良田唯にまつわる映像も</p>	<p>時間／9:00～18:00(入館は17:30まで) 休み／なし tel. 0969-73-3818</p>	
<p>上田資料館(高浜焼 寿芳窯売店で受付)</p> <p>天草陶石で焼かれ、海外輸出された高浜焼の歴史や天草の窯業文化を伝える。天草の歴史にまつわる古文書も一部展示</p>	<p>時間／8:00～17:00(土日祝は9:00～16:30) 休み／お盆、年末年始 tel. 0969-42-1115</p>	
<p>ドルフィンスクエア(イルカセンター2階)</p> <p>イルカと人が共に生きる二江の海を学べる体験型施設。魚や漁法、イルカの生態を学べるデジタル図鑑も</p>	<p>時間／9:00～17:00 休み／12月31日～1月1日 tel. 0969-33-1600</p>	
<p>五和歴史民俗資料館</p> <p>縄文時代に用いられていた天草式製塩土器の仕組みや漁具などを展示。五和の歴史と海の暮らしを伝える資料館</p>	<p>時間／8:30～17:00(入館は16:30まで) 休み／月曜(祝日の場合は翌平日)、12月29日～1月3日 tel. 0969-33-1645</p>	
<p>国登録有形文化財「上田家住宅」</p> <p>代々庄屋を務めた上田家の旧宅。江戸期の建物と庭園が残る貴重な文化財で、与謝野寛・晶子が宿泊した部屋も</p>	<p>時間／8:00～17:00(土日祝は9:00～16:30) 休み／お盆、年末年始 tel. 0969-22-1115</p>	
<p>国登録有形文化財「旅館白磯」</p> <p>赤崎伝三郎が故郷に建てた和洋折衷の旧邸。本館・倉庫・離座敷からなり、旅館として活用されている</p>	<p>時間／9:00～16:00 休み／不定 tel. 宿泊・見学問い合わせはサイトののみ</p>	

天草西海岸をもっと知る＆好きになる参考文献

① 観光・ガイドブック

タイトル	著者	発行年	出版社
Feel good Amakusa	天草市	2024	かまくら春秋社
地球の歩き方 島旅 天草 改訂版	地球の歩き方編集室	2023	地球の歩き方
天草の魅力を探る 文化と歴史ガイドブック	東京本渡会、天草デザインプロジェクト 天草テレビ出版	2022	NextPublishing Authors Press
天草の魅力を探る 自然科学と食文化ガイドブック	金子寛昭	2024	パブファンセルフ

② 紀行・文学

タイトル	著者	発行年	出版社
五足の靴	五人づれ	2007	岩波文庫
街道をゆく17 島原天草の諸道	司馬遼太郎	2008	朝日新聞出版
『五足の靴』をゆく 明治の修学旅行	森まゆみ	2021	集英社文庫
五足の靴と熊本・天草	浜名志松	1998	国書刊行会

③ 歴史・人物

タイトル	著者	発行年	出版社
天草海外発展史 上・下巻	北野典夫	1985	葦書房
評伝 天草五十人衆	天草学研究会	2016	弦書房
「安南王国」の夢:ベトナム独立を支援した日本人	牧久	2012	ウェッジ
上田宜珍日記	上田宜珍	1988	天草町教育委員会

④ キリシタン・宗教史

タイトル	著者	発行年	出版社
九州キリシタン新風土記	浜名志松	1989	葦書房
天草の土となりて ガルニエ神父の生涯	浜名志松	1987	日本基督教団出版局
天草郡大江組大庄屋「松浦家文書」にみる潜伏キリシタンの信仰	児島康子	2023	長崎純心大学
完訳フロイス日本史 各巻	ルイスフロイス 翻訳 松田毅一ほか	2000	中央公論新社

⑤ 民俗・信仰・文化

タイトル	著者	発行年	出版社
日本の民話47 天草の民話	浜名志松	1970	未来社
天草・靈験の神々	浜名志松	1990	国書刊行会
はいや・おけさと千々石船	竹内勉	2002	本阿弥書店

⑥ 写真・景観

タイトル	著者	発行年	出版社
写真アルバム 天草の昭和	上中満(監修)	2021	樹林舎
天草100景	小林健浩	2010	弦書房
天草写真風土記	小林健浩	2009	弦書房
天草潮風紀行	小林健浩	2005	弦書房

⑦ 自然・地質・ジオ

タイトル	著者	発行年	出版社
海にうかぶ博物館 天草ジオパーク 大地と海、自然と人が織りなす天草模様	長谷義隆	2020	22世紀アート(電子書籍)
天草の地質と化石 人類以前の天草諸島(1)	田代正之	1997	南の風社
天草諸島の形成と日本列島 人類以前の天草諸島(2)	田代正之	1997	南の風社

⑧ 国立公園・自然保護

タイトル	著者	発行年	出版社
FRAU「ニッポンの国立公園」	—	2022	株式会社講談社
美しい世界の国立公園	—	2014	日経ナショナル ジオグラフィック社
国立公園を旅する	—	2020	NHK出版
日本の国立公園丸わかり事典 体験したい自然がいっぱい!	—	2015	株式会社PHP研究所
見る・知る・学ぶ ジオパーク・ 国立公園でぐぐっとわかる日本列島	川上紳一	2024	JTBパブリッシング

天草西海岸のストーリーを広げる場所と体験

虫追い祭り（むしおいまつり）

一町田八幡宮では、約400年前の害虫被害をきっかけに始まった「虫追い祭り」が今も続いています。害虫退散を祈って奉納された赤い絹布は、やがて五色の「虫追い旗」となり、真竹の先に結びつけて田畑を巡ります。豊作への祈りとともに、家々の願いや想いも込められてきた、地域に受け継がれる夏の祭りです。

関連ストーリー／のさりの精神

雑節（ざつぶし）

久玉湾周辺には出汁の香りが漂います。サバやムロアジ、イワシなど、かつお節以外の魚からつくられる節の総称「雑節」は、魚を海水で煮て、広葉樹の薪の煙でいぶし乾燥させてつくられ、うどんやそばのだしに使われます。港町・牛深は雑節の生産量が日本一を誇り、世界に誇る日本食の出汁文化を支えています。

関連ストーリー／海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

こっばもち

こっばもちは、サツマイモを薄く切って茹で、寒風にさらして干した保存食「こっば」を使った天草の郷土菓子です。蒸したもち米と砂糖を合わせてつきあげる、素朴な甘さのおやつで、長崎や五島では「かんころもち」とも呼ばれます。冬になると各家庭で作られ、今もお土産やおやつとして親しまれています。

関連ストーリー／島の風景と時間、のさりの精神、海と山が育んだ“食の宝庫”

ガッツ

正式名はカナガシラ。赤くごつごつした頭とひげのような触覚が特徴の白身魚で、底引き網漁で水揚げされます。小骨が多く流通量は少ないものの、上品な味わいと骨から出る濃い出汁が魅力。晩秋から初春に脂がのり、鍋物や煮付け、吸い物などで親しまれています。皇室のお食い初めにも用いられる祝魚です。

関連ストーリー／海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

天草西海岸のウニ（紫ウニ・赤ウニ・白ウニ）

天草西海岸は日本有数のウニの産地で、春の紫ウニ、夏の赤ウニなど季節ごとに異なる味わいが楽しめます。五和町や天草町、河浦町、牛深では海女や海士が素潜りで漁を行い、濃厚な甘みの赤ウニは北大路魯山人が「日本一」と称えたとも伝わります。近年は漁獲量の減少と価格高騰で、地元でも貴重な旬の味覚となっています。

関連ストーリー／海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

天草黒牛

天草黒牛は「天草生まれ・育ち、肉質3等級以上」という条件を満たしたものだけが名乗れる熊本県の銘柄牛です。明治時代から畜産が盛んな天草で、潮風を受けた牧草や農家独自の飼料で育てられ、やわらかな肉質とあっさりした脂が特徴です。繁殖農家が育てた子牛は各地のブランド牛にもなり、日本の牛肉文化を支えています。

関連ストーリー／海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

大江の豚

天草町の大江教会の竹む丘の周辺では、古くから養豚が盛んで、今も地域の大切な産業のひとつとなっています。潮風と豊かな水に恵まれた環境で、生産者それぞれのこだわりから育まれる豚は、地元の宿や飲食店でご当地ポークとして提供されています。土地の風土の中で育まれてきた、天草の暮らしと食文化を支える豚肉です。

関連ストーリー／海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

高浜ぶどう

高浜では、明治時代からぶどう栽培が行われてきました。水はけのよい砂地の土壤に適し、かつては家々の軒先にぶどう棚が広がっていたといえます。「五足の靴」一行も、高浜を訪れた際に「葡萄に掩はれて居る町」と記しています。現在は住民による復活の取り組みが続けられ、軒先ぶどうの風景が蘇りつつあります。

関連ストーリー／祈りの島、海路がもたらす文化の交差、海と山が育んだ“食の宝庫”

高濱ワイン

復活した高浜ぶどうを原料に造られるのが「高濱ワイン」です。甲州種のぶどうを使い、山梨での試作を経て 2017 年から本格製造が始まり、現在は熊本県内で醸造されています。毎年 8 月末から 9 月に収穫されたぶどうは、秋には「天草高濱甲州」というワインとなり、天草の食材とともに味わうことができます。

関連ストーリー／祈りの島、海路がもたらす文化の交差、海と山が育んだ“食の宝庫”

天草晩柑（ばんかん）

天草晩柑は、河内晩柑という品種の中でも天草で栽培されたものだけが名乗るブランドです。海に囲まれた温暖な気候と、岩が多く水はけのよい段々畑で育ち、さわやかな香りと上品な甘さ、たっぷりの果汁が特徴です。苦みが少なく「和製グレープフルーツ」とも呼ばれ、ジュースや菓子などさまざまな形で親しまれています。

関連ストーリー／海と山が育んだ“食の宝庫”

南蛮柿（いちじく）

天正遣欧少年使節に同行した宣教師メスキータ神父が、日本へもたらしたと伝えられる果実がイチジクです。聖書にも登場することから、天草では「南蛮柿」と呼ばれてきました。現在も苓北町や天草町、河浦町などで栽培され、夏から秋には「天草南蛮柿フェア」が開かれ、料理やスイーツとして味わうことができます。

関連ストーリー／祈りの島、海路がもたらす文化の交差

石垣が語る風土

平地の少ない天草では、山を切り開き石垣を積んで段々畑をつくり、サツマイモや麦、果樹などを育ててきました。天草町大江～高浜の西平集落では高浜変成岩、五和町御領では阿蘇の噴火に由来する御領石が使われています。石垣の風景は、この土地の地質と人々の暮らしが重なって生まれたものです。

関連ストーリー／島々をかたちづかった太古の記録、海と山と人の循環と共生

天草大王

天草大王は、江戸～明治期に天草で飼育された大型の地鶏で、「肥後五鶏」のひとつに数えられます。大ぶりで肉質が良く、博多水炊き用の高級鶏として人気を集めました。昭和初期に絶滅。平成に入り、残された文献や絵をもとに熊本県が復元しました。日本最大級の地鶏で、コクのある旨味が特徴です。

関連ストーリー／海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

杉ようかん

江戸時代に徳川家斉の祝いに向かっていた琉球王の使節船が、大時化で崎津に流れ着いた際、助けてくれた地元の人々へのお礼として伝えられたといわれる伝統菓子です。米粉の餅生地でこしあんを包んだ、ようかんというより餅菓子のような素朴な味わいが特徴。かつては棟上げや田植えの差し入れとしても親しまれてきました。

関連ストーリー／祈りの島、海路がもたらす文化の交差

天草ちゃんぽん

ちゃんぽんは明治時代、長崎の中華料理店「四海楼」で中国人留学生のために作られた料理が始まりといわれます。長崎から各地へ広がり、天草でも独自のちゃんぽん文化が生まれました。鶏ガラや豚骨に魚介のだしを合わせたさっぱりしたスープが特徴で、「長崎・小浜・天草」は日本三大ちゃんぽんとも呼ばれています。

関連ストーリー／海路がもたらす文化の交差、海と山が育んだ“食の宝庫”

青のり

寒さが深まる 1 月頃、崎津から河浦へ向かう海辺の道沿いには、青のりを干す緑のカーテンのような風景が広がります。海と川が混じる汽水域で育つ青のりは、香り豊かな冬の恵み。軽く炙って粉にし、醤油を少し垂らせば、ご飯によく合う素朴な味わいに。崎津では焼き菓子や寿司などにも使われています。

関連ストーリー／海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

天草の天然海塩

天草では古墳時代から製塩が行われ、塩は九州や本州南部との交易を支えてきました。現在も各地で塩づくりが続き、10 の製塩所のうち 8 ヶ所が西海岸にあります。海水の取水地点や天日・煎ごうなどの製法、結晶の取り方によって味わいが変わるのも特徴で、島の自然条件と職人の技が生む海の恵みです。

関連ストーリー／のさりの精神、海と山と人の循環と共生

トサカノリとトサカコンニャク

素潜り漁が盛んな五和町二江では、初夏の 5~6 月頃になると「トサカノリ」と呼ばれる海藻が水揚げされます。鶏のトサカに似た形が名前の由来で、刺身のツマやサラダなどに使われる食材です。五和町周辺では、トサカを煮詰めて固める郷土料理「トサカこんにゃく」としても親しまれてきました。

関連ストーリー／のさりの精神、海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

熊本有明海

有明海のうち、荒尾市から宇土市にかけての沿岸域を「熊本有明海」と呼びます。潮の干満差は最大約 6m と日本最大級で、広大な干潟が広がり多様な生き物が生息する豊かな海です。河川からの栄養も豊富で、アサリやハマグリ、のり養殖、クルマエビやガザミ、ズズキなどを対象とした多様な漁業が営まれています。

関連ストーリー／島の風景と時間、のさりの精神、海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

あまくさ有明海

有明海のうち天草諸島沿岸の海域を「あまくさ有明海」と呼びます。熊本有明海の干潟とは対照的に岩礁域が多く、湾口の早崎瀬戸では強い潮流が流れます。外洋水と内湾水が混ざることで生産力の高い海となり、魚類や海藻の養殖、釣りや網漁が行われています。ミナミハンドウイルカが群れで暮らす海としても知られています。

関連ストーリー／島の風景と時間、のさりの精神、海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

不知火海（八代海）

天草の東側、九州本土との間に広がる内湾の海で、八代海とも呼ばれます。北部には干潟が広がり、球磨川などの河川から流れ込む栄養により生産力の高い「豊穡の海」とされています。アサリの採採をはじめ、マダイ、ヒラメ、タチウオ、ハモなどを対象とした多様な漁業や、のり養殖、魚類・真珠養殖なども盛んな海域です。

関連ストーリー／島の風景と時間、のさりの精神、海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

東シナ海／天草灘

天草西海岸に広がる外洋で、対馬海流の影響を受ける暖かな海域です。有明海や不知火海からの沿岸水も流れ込み、複雑な海流が豊かな漁場を生みます。岩礁や瀬が多く、アジ・サバ・イワシなどの回遊魚や根魚が集まる好漁場。底引き網や定置網、釣りのほか、アワビやウニの素潜り漁も行われています。

関連ストーリー／島の風景と時間、のさりの精神、海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

西平椿公園（にしびらつばきこうえん）

天草西海岸の景観を象徴するヤブツバキが群生する公園。約 10ha の斜面に 2 万本以上の椿が育ち、冬から春にかけて深紅の花が森を彩ります。かつては椿油が地域の収入源でもあり、現在も住民団体「西平カメラクラブ」が農薬を使わず森を管理。海を見下ろす椿の森は、森と海の循環を感じる象徴的な場所です。

関連ストーリー／島の風景と時間、のさりの精神、海と山と人の循環と共生、

巨石を抱えたアコウの木（西平）

西平椿公園の遊歩道を海へ向かって下ると、高浜変成岩の巨岩を抱くように根を張る大きなアコウの木に出会います。「天草のラピュタ」とも呼ばれる神秘的な景観で、近年はパワースポットとしても知られています。展望所からは大ヶ瀬・小ヶ瀬の岩礁や夕景を望み、日本の夕陽百選にも選ばれた景勝地です。

関連ストーリー／島々をかたちづかった太古の記録、島の風景と時間、海と山と人の循環と共生

鬼海ヶ浦（きかいがうら）

海食崖が続くダイナミックな海岸景観が広がり、内海とは異なる外洋の海を感じる場所。国道 389 号沿いに展望所があり、海岸へ下りる階段から上下両方の景観を楽しめます。「日本の夕陽百選」に選ばれ、晴れた日には長崎の野母半島を一望できます。下田温泉から車で約 5 分、散策やサイクリングにも人気のスポットです。

関連ストーリー／島々をかたちづかった太古の記録、島の風景と時間

妙見浦（みょうけんうら／穴の口岩）

天草西海岸を代表する景勝地で、海食洞門が開いた巨大な岩「穴の口岩」が象徴的な風景をつくります。断層に沿った侵食によって生まれた洞門は小舟が通るほどの大きさで、十三仏公園展望所からは象の姿にも見えることで知られます。国指定天然記念物で、海中景観も美しく、ダイビングやシュノーケリングの人気スポットです。

関連ストーリー／島々をかたちづかった太古の記録、島の風景と時間

穴観音（あなかんのん）

大江港の南西側の海岸にある海食洞で、三つの洞穴が交差して広い空間をつくる珍しい地形です。侵食で残った岩が柱のように立ち、自然の洞窟ホールのような景観が広がります。潜伏キリシタンが祈りを捧げた場所という説も伝わる神秘的な場所。満潮時は孤立することがあるため、訪れる際は注意が必要です。

関連ストーリー／島々をかたちづかった太古の記録、祈りの島、島の風景と時間

伏魔洞（ふくまどう）

向辺田海岸にある天草西海岸最大級の海食洞。高さ約 11m、幅約 8m の洞口から内部へ約 50m 続く洞穴で、洞内では外海の荒波がやわらかなうねりとなって響き、青く澄んだ海水が幻想的な景観をつくります。長い年月の侵食によって形成された自然の洞窟で、天草灘のダイナミックな地形を感じる場所です。

関連ストーリー／島々をかたちづかった太古の記録、祈りの島、島の風景と時間

海上のマリア像

崎津集落の海岸に立つ、海へ向かって建てられたマリア像。崎津教会の信徒でもあった漁師が、海を往き来する船人や漁師たちの航海の安全を祈り、建立しました。9～10 月頃と 2～3 月頃には、水平線に沈む夕日がマリア像と重なる神秘的な景色を見ることができます。崎津の信仰と海の暮らしを象徴する風景です。

関連ストーリー／祈りの島、島の風景と時間

ミナミハンドウイルカ（早崎海峡）

五和町沖の早崎海峡には、約 200 頭のミナミハンドウイルカが群れで定住しています。外洋と内海の潮が混ざる豊かな海が生む環境が理由とされ、野生イルカの定住例は世界でも珍しいといわれます。約 30 年前からイルカウォッチングが始まり、今では天草を代表する体験のひとつとなっています。夕日とイルカが重なる風景も人気です。

関連ストーリー／島の風景と時間、海と山と人の循環と共生

福連木の子守唄

天草町福連木に伝わる「福連木の子守唄」は、江戸時代の子守奉公の暮らしを歌った民謡です。生活が苦しく、幼い娘たちが人吉などへ子守奉公に出された時代、寂しさや望郷の思いが歌に託されました。熊本を代表する「五木の子守唄」の源流ともいわれ、今も地域で歌い継がれています。

関連ストーリー／のさりの精神

官山（かんざん）

福連木の山々は江戸時代、徳川幕府の御用林となり「官山」と呼ばれていました。ここに生えるハナガシなどの樫は強くしなやかな良材として知られ、武士の槍の柄に用いられました。伐り出された木は下田の港へ運ばれ、船で大阪へ。天草の山の資源が海の道を通じて広く利用されていたことを伝える歴史です。

関連ストーリー／のさりの精神、海と山と人の循環と共生

天草町の樫炭

天草町福連木や下田地区では、樫の木を使った炭づくりが今も続いています。火持ちがよく高温で燃える樫炭は、昔から暮らしや料理を支えてきた大切な燃料でした。山で育った樫を伐り、炭に焼く営みは山里に受け継がれてきた技と知恵のひとつ。かつては山中の各所に炭焼き窯が築かれ、今もその跡を見ることができます。

関連ストーリー／のさりの精神、海と山と人の循環と共生

メゴイナイ

崎津では、漁師の妻たちが魚を担いで内陸へ運び、今富などの米や野菜と交換する行商が行われていました。この魚の行商人は「メゴイナイ」と呼ばれていました。水俣地方では、天秤棒を担ぐことを「いなう」、魚を入れる大きなザルを「めご」と呼び、そこから生まれた言葉とされています。海と山を結んだ暮らしの知恵でした。

関連ストーリー／のさりの精神、海と山と人の循環と共生

キビナゴのおびきとプス焼き

天草ではキビナゴをさまざまな形で味わいます。手で開いて一尾ずつ菊の花のように整えて皿に並べる刺身の作り方は「おびき」と呼ばれ、酢味噌などで味わう天草流の食文化です。もう一つの郷土料理が「プス焼き」。キビナゴを丸ごと網にのせ炭火で焼き、お腹がプスッと弾ける音からその名がついた素朴な浜の味です。

関連ストーリー／のさりの精神、海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

刺し網（さしあみ）漁

魚が網目に刺さったり絡まったりする仕組みで漁獲する漁法。天草では各地で行われ、牛深では夜、集魚灯で魚群を集めてキビナゴを獲る刺し網漁が行われます。夜の海で次々と網にかかるキビナゴが青く光る光景は、神秘的です。天草町周辺では8～12月頃に伊勢海老の刺し網漁、冬にはヒラメの刺し網漁も行われます。

関連ストーリー／島の風景と時間、のさりの精神、海と山と人の循環と共生

棒受網（ぼううけあみ）漁

牛深で6～12月に行われる漁業の一種で、張り出し棒で敷き網を広げ、漁獲することが名前の由来です。夜、船の片側を集魚灯で照らしてアジやサバ、イワシなどを集め、船の反対側に入れておいた敷き網を照らして魚群を誘導。敷き網内に魚群が入ったら、素早くあげて漁獲します。イカやソウダガツオが獲れることもあります。

関連ストーリー／島の風景と時間、のさりの精神、海と山と人の循環と共生

素潜り漁

天草では海女や海士による素潜り漁が行われ、ウニやサザエ、クロメ、ワカメ、トサカなどを潜って手で採ります。五和町の沖の原遺跡からは素潜り漁に使われたと考えられる尖頭石器も見つかり、古くから続く海の営みを物語ります。海の様子を読みながら資源を取りすぎないこの漁は、天草の海の暮らしを象徴しています。

関連ストーリー／島の風景と時間、のさりの精神、海と山と人の循環と共生

漁火（いさりび）

新月の夜、天草の沖には漁火を灯した船が並び、海に光の帯が浮かび上がります。牛深は水深が深く潮流も速いため、潮の流れと漁火を組み合わせた効率的な夜の漁が行われてきました。集魚灯でキビナゴやアジ、サバなどを集めるこの漁は、西海岸ならではの幻想的な風景を生み、獲れた魚は地元の店などで味わうこともできます。

関連ストーリー／島の風景と時間、のさりの精神、海と山と人の循環と共生

大型定置網漁

海岸沖に網を固定し、回遊してきた魚を誘導して漁獲する漁法。垣網で魚群を囲い込み、運動場と呼ばれる囲い網から袋状の箱網へ導いて捕獲します。天草町大江沖では水深の深い海域で大型定置網漁が行われ、アジ、サバ、ブリなどが水揚げされます。資源保護のため休漁期間を設けるなど、持続可能な漁業にも取り組んでいます。

関連ストーリー／島の風景と時間、のさりの精神、海と山と人の循環と共生

底引網（手ぐり）漁

海底を引く網で魚やエビなどを獲る漁法で、天草灘を代表する漁業のひとつです。船から下ろした 2 本の引き網で海底の網をたぐり寄せながら、エイ類やホウボウ、カナガシラなど海底近くに生息する魚や甲殻類を漁獲します。天草町や河浦町周辺の海で 10 月から翌年 5 月頃に行われ、天草の食文化を支える漁業のひとつです。

関連ストーリー／島の風景と時間、のさりの精神、海と山と人の循環と共生

天草の刺身文化

天草西海岸では、一般家庭の食卓や飲食店などで、刺身が驚くほど豪快に盛りられることがあります。厚切りで鮮度の良さを物語るコリコリとした食感の刺身が皿いっぱいに並び、外の人の感覚では「一人前が三人前ほど」と言われることも。豊かな海の恵みと、訪れる人をもてなす気風が生んだ天草ならではの食文化です。

関連ストーリー／のさりの精神、海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

天草のタコと干しダコの風景

天草では、蛸壺漁が盛んです。獲れたタコは食用にされるほか、竹を切り出して干しダコ用の道具を作り、天日で干す風景も見られます。夏の浜を彩るこの光景は天草の風物詩。干しダコは保存性が高く、タコ飯などにも使われます。明石のタコが激減した際には、天草から稚ダコが送られ資源回復に貢献したとも伝えられています。

関連ストーリー／島の風景と時間、のさりの精神、海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

天草の練り物文化

天草は魚の水揚げが豊富なことから、かまぼこなどの練り物文化が発達してきました。新鮮な魚のすり身を使った練り物は、日々の食卓に欠かせない味のひとつです。なかでも、ゆで卵などをすり身で包んで揚げた「バクダン」と呼ばれるかまぼこは、お祝いごとなどに用いられ、天草ならではの名物として親しまれています。

関連ストーリー／海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

天草の釣り文化

天草の海は一年を通して釣りを楽しめる豊かな漁場です。春はアオリイカ、夏はアジゴやキス、タコ、マゴチ、アカハタ、秋はカマスやアジ、ブリ、冬はメジナなど、季節ごとに多様な魚が狙えます。磯釣りや瀬渡しによる釣り、船釣りなどさまざまな楽しみ方があり、福岡や熊本など県外から訪れる釣り人も多い人気の釣り場です。

関連ストーリー／島の風景と時間、海と山と人の循環と共生

みりん干し（崎津）

崎津では、新鮮な魚を開いてみりんや醤油に漬け込み、天日で干して作る「みりん干し」が親しまれてきました。アジやサバなどを使うことが多く、甘辛い味わいと香ばしさが特徴です。軽く炙ると香りが立ち、ご飯のおかずや酒の肴としても人気の、天草の海の恵みを活かした保存食です。

関連ストーリー／島の風景と時間、海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

キダコ（ウツボ）

天草ではウツボを「キダコ」と呼び、昔から食材として用いられてきました。身は弾力が強く、唐揚げや煮付けなどで食べられます。湯引きして酢味噌で味わう食べ方もあり、皮にはコラーゲンが豊富で独特の食感が楽しめます。見た目の印象とは異なり、旨味が強いのも特徴で、漁師町ならではの味として受け継がれています。

関連ストーリー／海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

フカ（サメ）／ノウソウ

天草ではサメを食べる文化があり、「ノウソウ（ホシザメ）」と呼ばれるサメも食材として親しまれています。新鮮な身を湯引きして表面の皮を処理し、酢味噌（酢ぬた）などで味わうのが定番。淡泊でやわらかな身に、皮のぷりっとした食感が加わる素朴な海の味です。地域では貴重なたんぱく源として昔から食べられてきました。

関連ストーリー／のさりの精神、海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

せんだご汁

限られた土地で米の代わりにイモを主食としてきた暮らしの知恵から生まれた郷土料理です。地域によってジャガイモやサツマイモを使う家などさまざま。名前の由来には諸説あり、ジャガイモのデンプンを水で“洗”って作る団子だからという説や、天草へジャガイモを伝えた“宣”教師に由来するという説も伝えられています。

関連ストーリー／祈りの島、のさりの精神、海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

西海岸に増える新しいカフェ

天草西海岸では、UI ターン者がカフェや飲食店を開く動きが少しずつ広がっています。下田温泉や崎津集落、高浜の海辺などにも新しい店が生まれ、海や街並みを眺めながら佇める空間が増えています。地域文化や海のアクティビティなどと組み合わせ、西海岸の魅力を活かした新しいスタイルの店づくりも始まっています。

関連ストーリー／のさりの精神、海と山が育んだ“食の宝庫”

天草のご当地アイス

地域の食材や文化をテーマにしたユニークなご当地アイスが生まれています。タコやお米を使った「たこめし味」のアイスは、地元の醤油店とのコラボで誕生した名物。ほかにも、イチジクや「いくり（プラムの一種）」などの地元食材を使ったものや、イルカをテーマにしたアイスなど、天草らしい遊び心あふれる味が楽しめます。

関連ストーリー／海と山が育んだ“食の宝庫”

赤巻き

赤巻きは、ロールケーキに小豆餡を巻き、さらに餅で包んだ天草・牛深発祥の郷土菓子です。南蛮渡来のカステラ文化をもとに生まれ、戦後まもなく漁師の体力を補う「船上食」として広まりました。赤い餅は縁起のよい色とされ、結婚式の引き出物などにも使われます。今でも天草を代表する名物菓子として親しまれています。

関連ストーリー／島の風景と時間、海路がもたらす文化の交差、海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

天草ブルーの海

天草西海岸は外海に面し、海水がよく入れ替わるため、海の透明度が保たれています。晴れた日には深い藍色から淡い青へと幾重にも色を変え、時間や潮の満ち引き、季節によって海の表情も変わります。移ろいゆくさまざまな青の重なりこそが「天草ブルー」。島や岩礁が点在する風景の中で、ゆったりとした時間を感じられます。

関連ストーリー／島々をかたちづかった太古の記録、島の風景と時間

幸木（さわぎ）飾りと臼（うす）飾り

今富集落では「幸木」と呼ばれる正月飾りが作られます。松をくり抜いた臼をひっくり返し、中にご飯や煮しめを供え、杵を十字の形に置く独特の飾りです。上部には注連縄を飾る神道のしつらえが見られますが、臼の中にはキリストへの供物が隠されているともされ、潜伏キリシタンの信仰を伝える習俗とも考えられています。

関連ストーリー／祈りの島

海藻とサンゴの海が会う場所

天草西海岸の海は、温帯の海藻が広がる海と、暖流の影響でサンゴが生息する海が会う場所です。通詞島周辺ではアマモとサンゴが同じ海域に見られます。また、牛深の海域公園には、全国でも2ヶ所しかないといわれているウミエラの群生地もあり、多様な生きものが暮らす豊かな海の生態系が育まれています。

関連ストーリー／島の風景と時間、海と山と人の循環と共生

日本で最初に指定された海域公園

天草西海岸の海は、日本で最初に指定された海域公園のひとつです。「天草海域公園」「富岡海域公園」「牛深海域公園」という3つの海域公園があり、美しい海中景観と豊かな生態系が守られています。サンゴや熱帯魚が生息する海は透明度も高く、ダイビングやシュノーケリングのスポットとしても多くの人に親しまれています。

関連ストーリー／島の風景と時間、海と山と人の循環と共生

干満差がつくる海岸の風景

天草の海は潮の干満差が大きく、時間や季節によって海岸の景色が大きく変わります。若宮海水浴場の沖には無人島「亀島」があり、干潮時には砂の道が現れて歩いて渡ることができます。潮の満ち引きがつくる風景は、天草の海の豊かさと自然のリズムを感じさせてくれます。

関連ストーリー／島の風景と時間、海と山と人の循環と共生

天草屈指の透明度を誇る茂串海岸（もぐしかいがん）

海岸に見える黒い岩は約 3800 万年前の深い海で堆積した「坂瀬川層」と呼ばれる地層で、ウニ類やハンニャガニなどの化石が見つかっています。白く遠浅な砂浜と県内トップクラスの透明度を誇り、5～6 月頃にはウミガメが産卵に訪れることも。時間帯によってコバルトブルーやエメラルドグリーンに変わる海の色も魅力です。

関連ストーリー／島々をかたちづくれた太古の記録、海と山と人の循環と共生

アカウミガメが訪れる白鶴浜海岸

約 1.3km にわたる遠浅の白砂海岸で「日本の渚百選」にも選ばれました。アカウミガメの産卵地でもあり、初夏には海から上がってくる姿や、ふ化した子ガメが海へ向かう様子が見られることもあります。日本は北太平洋でアカウミガメが産卵できる数少ない地域で、この砂浜は貴重な環境として地域の人々に守られています。

関連ストーリー／島の風景と時間、海と山と人の循環と共生

ツルの北帰行と渡り鳥のルート

天草下島の上空は、出水市で越冬したツルがシベリアなどへ帰る北帰行の飛行ルートにあたります。六郎次山や荒尾岳周辺では、春にナベヅルやマナヅルが北へ向かう姿を観察できます。東アジアの渡り鳥の最西端ルートのひとつで、秋には朝鮮半島から渡ってくるアカハラダカなど、多くの渡り鳥が西海岸沿いを通過します。

関連ストーリー／島の風景と時間、海と山と人の循環と共生

地形が織りなす天草の夕陽

天草西海岸は東シナ海に面し、水平線に沈む夕陽を望める場所です。海と山が近く、暮らしのすぐそばで夕陽を眺められるのもこの地域の魅力。散歩をしながら夕焼けを楽しむ人の姿も見られます。秋の晴れた日には、海を赤く染める燃えるような夕陽が広がり、天草ならではの美しい風景をつくり出します。

関連ストーリー／島の風景と時間

天草の寿司

四季折々の魚介が水揚げされる天草には、鮮度を生かした寿司はもちろん、熟成や味付けの工夫が凝らされた寿司まで、多様な店が点在しています。国内外から食通が訪れる名店や、天草の器や焼酎とのペアリングを楽しめる店もあり、それぞれにこの土地ならではの味わいがあります。

関連ストーリー／海と山と人の循環と共生、海と山が育んだ“食の宝庫”

獅子吼岬（ししほえみさき、法ヶ島）

牛深海中公園指定区域内の法ヶ島南端にある奇岩は、日本奇岩百景のひとつ。約 300 万年前の長島で起きた火山活動の火山砕屑物からできたもので、大きな獅子が海に向かって吼えているように見える独特の景観が特徴です。牛深港発着のグラスボートでは、サンゴや熱帯魚とともに、この風景を見ることもできます。

関連ストーリー／島々をかたちづくれた太古の記録、島の風景と時間

はじまり、つづく物語



「もっとずっと好きになる。天草西海岸のストーリーブック」は、天草西海岸に暮らす人や関わる人たち約 130 名のワークショップから生まれました。つくる過程の中で、新たなプロジェクトやつながりも、少しずつ芽吹いています。フルバージョンやハンドブック版、そして本書で紹介しきれなかった物語や動き出したプロジェクトは、ウェブサイトですぐ公開していきます。天草西海岸の暮らしの中で日々更新されるストーリーが、次の誰かへと渡っていきますように。



天草西海岸ストーリー
Amakusa West Coast Stories



**もっとずっと好きになる。
天草西海岸のストーリーブック【第1版】
(五和・天草・河浦・牛深エリア編)**

発行：天草市観光振興課
〒863-8631 熊本県天草市東浜町8-1
TEL0969-23-1111

発行日：2026年3月

