JA

SAVOR JAPAN

2024.ver

SAVOR JAPAN®
Explore Regional Flavors

SAVOR JAPANとは

日本各地には、地域特有の郷土料理があります。
SAVOR JAPANでは、地域ならではの食を中心とした、
日本の魅力的な農山漁村をご紹介します。

SAVOR JAPAN地域はいずれも厳正な審査により農林水産大臣が認定しており、
2024年時点で41地域が認定されています。

SAVOR JAPAN認定により、地域のブランド力を高めることで、訪日外国人を中心に、
日本の食・食文化体験を通じた農山漁村への交流人口の増大を図るとともに、
農山漁村の活性化や地域産品の輸出促進による所得向上を目指しています。

皆様のご来訪をお待ちしています。

また、SAVOR JAPANウェブサイトでは、各認定地域の様々な魅力や地域までのアクセス方法、
SAVOR JAPANの取組をご紹介していますので、ぜひウェブサイトもご覧ください。

（SAVOR JAPAN推進協議会：https://savorjp.info/）

① 網走市 北海道 04

② 十勝地域 北海道 06

③ 十和田市 青森県 08

④ 一関市・平泉町 岩手県 10

⑤ 石巻地域 宮城県 12

⑥ 大館地域 秋田県 14

⑦ 鶴岡市 山形県 16

⑧ 会津若松市 福島県 18

⑨ 大田原市 栃木県 20

⑩ 秩父地域 埼玉県 22

⑪ 十日町市 新潟県 24

⑫ 小松市 石川県 26

⑬ 小浜市 福井県 28

⑭ 小諸市 長野県 30

⑮ 伊那市 長野県 32

⑯ 佐久地域 長野県 34

⑰ 白馬村 長野県 36

⑱ 山ノ内町 長野県 38

⑲ 下呂市馬瀬地域 岐阜県 40

⑳ 富士山麓・伊豆半島地域 静岡県 42

㉑ 浜松・浜名湖地域 静岡県 44

㉒ 大井川地域 静岡県 46

㉓ 田原市 愛知県 48

㉔ 南知多町 愛知県 50

㉕ 大紀町 三重県 52

㉖ 京都府北部地域 京都府 54

㉗ 森の京都地域 京都府 56

㉘ 京都山城地域 京都府 58

㉙ 紀の川市 和歌山県 60

㉚ 益田市 島根県 62

㉛ 津山市 岡山県 64

㉜ 呉市音戸地域 広島県 66

㉝ 尾道市 広島県 68

㉞ にし阿波地域 徳島県 70

㉟ さぬき地域 香川県 72

㊱ 八幡浜市 愛媛県 74

㊲ 八女市 福岡県 76

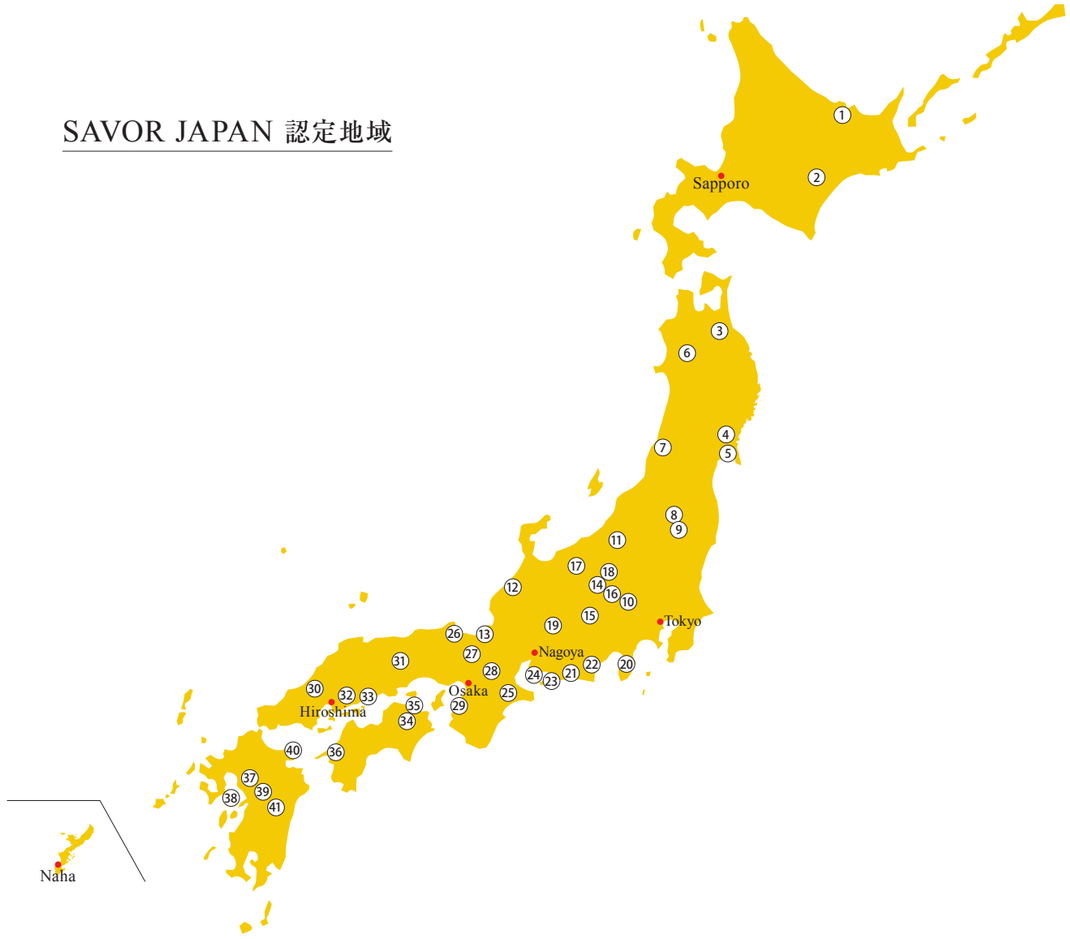
㊳ 島原半島地域 長崎県 78

㊴ 阿蘇市 熊本県 80

㊵ 国東半島地域 大分県 82

㊶ 高千穂郷・椎葉山地域 宮崎県 84

SAVOR JAPAN 認定地域



網走市

北海道

オホーツク海の流氷

ABASHIRI Memanbetsu

『大自然と生きる北の大地・オホーツク食の楽園アドベンチャーツアー』

北海道の東・オホーツクエリアの中心地網走市は鮭、シジミ、ホタテ、蟹など豊かなオホーツク海の恵みと、
1300年前から北方系民族が暮らした雄大な自然環境を持つエリアです。
麦や馬鈴薯の栽培が盛んであり、流氷が訪れる冷涼な気候では農薬散布が少ない オーガニック農業も盛んです。
日本有数の生産地の食文化と素晴らしい自然環境を、アクティビティーを通して体験いただきます。

地域の食

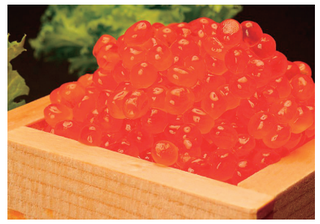
鮭料理

市内を流れる網走川は日本一サケが遡上する川であり、さけ・ます増殖協会の活動により地域の育てる漁業の要となり、鮭料理の文化を支えています。鮭は網走川からオホーツク海へ、遠くベーリング海峡を周遊して約5年の歳月を経て再び網走川に戻ってきます。

鮭料理

網走川　鮭のウライ水揚げ風景

地域の食



いくら

鮭のフライと地元産彩野菜のサンドイッチ

昔から食される鮭のあら汁やみそ仕立てのちゃんちゃん焼き、切り漬けなどの郷土料理の他に、いくらの醤油漬けやサケの身を干した“トバ”はビールのおつまみに最適です。フライにした鮭をタルタルソースとサンドしたサンドイッチやカルパッチョなど洋食メニューでもいろいろな味が町中でお楽しみ頂けます。

景観

世界遺産の知床や阿寒摩周国立公園に隣接した網走国定公園は、オジロワシ、オオワシなどが暮らす野鳥保護区を持つ網走湖をはじめ、ラムサール条約の登録地である濤沸湖など大小5つの汽水湖を持ち、春夏の田園風景の美しさに加え、秋の紅葉、冬の流氷と自然環境と生活圏が隣接した北海道でもたぐいまれなエリアです。

網走国定公園網走湖の紅葉とカヤック

感動の径（みち）小麦畑

体験

流氷とカヤック

漁師の守り神 三吉神社までサイクリング

1300年前にこの地で暮らした北方民族モヨロ人はアラスカやロシアからカヤックで流氷シーズンに渡ってきたのではといわれています。太古の生活に思いをはせながら豊かな自然を満喫するカヤックはサケが遡上する川を下ります。また能取岬や知床連邦を望む感動の径を駆け抜けるサイクリングなどが人気です。

周遊ルート

大曲園地で野菜収穫体験⇒Connectripで地場産小麦を使った石窯のピザ焼き体験。収穫した野菜をトッピング⇒感動の径から知床連山と雄大な田園風景を望む。冬はオホーツク海に押し寄せる流氷が!夏は黄金色に揺れる麦畑の絶景が楽しめます。

地元産小麦を使った石窯のピザ焼き体験

麦畑とオホーツク海と知床連山

お問い合わせ　オホーツク農山漁村活用体験型ツーリズム推進協議会（Connectrip）
URL：https://connectrip-okhotsk.com/

十勝地域

北海道

十勝のおいしさを支える豊穣の大地

農のフロンティア十勝にて食・景観を満喫!

道内一の畑作地域（約3,600㎢）を有する十勝は、西に日高山脈、北に大雪山系の2,000m級の山々に囲まれる広大な平野からなり、
雄大な北海道ならでの開放感を堪能できます。国内トップクラスの日照時間と、
火山灰質の柔らかで養分豊かな土壌で育った農畜産物も大きな魅力です。
国産ナチュラルチーズの大半を生産している十勝では、
高い脂質の生乳で作られる濃厚なチーズが訪れる人を楽しませてくれます。

地域の食

チーズ

世界でも数少ない温泉を利用した「十勝ラクレットチーズ モールウォッシュ」。十勝の植物起源の発酵エキスを含む温泉水（モール温泉）でウォッシュすることで、チーズの旨みを存分に引き出す独自の手法によって生み出されました。特別なチーズとともに、十勝育ちの新鮮な野菜を食することはこの上ない贅沢です。

十勝の野菜との相性は抜群

豊かな風土の中で育まれたチーズ

地域の食

小麦の風味が広がる十勝パン

良質な肉質の十勝牛

100%十勝産小麦を利用した香り豊かな「十勝パン」、十勝産ブドウを醸造した酸味が程よい「十勝ワイン」、冷涼な緑の大地で育った「十勝産牛」、十勝産あずきを利用した「スイーツ」など、十勝だからこそ味わえる地域の食の魅力を堪能できます。

景観

春夏秋冬、シーズンごとにさまざまな顔を見せる十勝の大自然。春には草木が芽吹き、夏には作物がたわわに実り、そして秋には大型農業機械によるダイナミックな収穫風景が楽しめます。また、冬の景色は格別で、雪に覆われた冬の大地は-25°の凛とした空気に包まれ、ダイヤモンドダストや霧氷などの幻想的な世界が楽しめます。

十勝らしいおおらかな風景

幻想的な十勝晴れと霧氷の風景

体験

癒しと食の日帰り新拠点

十勝の畑でピクニック

世界でも珍しい植物起源のモール泉質の「十勝ガーデンスパ」は、水着で楽しむことができる温泉です。特に近年では、ガイドとともに畑に訪れ食と農を学び、その場で獲れたての新鮮な野菜などを味わう「畑ガイドツアー」が人気を博しています。また、チーズや生ハムづくりも体験できます。

周遊ルート

多くの魅力があり、訪れる人それぞれが多彩な楽しみ方ができる十勝。池田ワイン城で十勝ワインを楽しむもよし、十勝川温泉で心と体を癒すもよし、世界唯一のばんえい競馬で十勝開拓の歴史とレース観戦を楽しむもよし。十勝ならではの心に残るおもてなしがお待ちしています。

美人の湯としても有名なモール温泉

世界で唯一のばんえい競馬

お問い合わせ
十勝観光連盟
URL：http://tokachibare.jp/

十和田市

青森県

鏡のような冬景色の十和田湖

十和田奥入瀬で自然とアートを満喫して
ソウルフード「十和田バラ焼き」を食べるのがニューノーマル

バラ焼きの原型は、戦後三沢米軍基地のアメリカ人が残した
牛肉の赤身以外を朝鮮半島の人が営む焼肉店でプルコギ風にしたのが始まりです。
その後三沢大火で十和田にお店が移転してから十和田市民に広がり、
十和田市では「バラ焼き」が定番化されています。

地域の食

バラ焼き

「バラ焼き」は、牛のバラ肉と大量のタマネギのみをしょうゆベースの甘辛いタレで味をつけ鉄板で焼く食べ方が標準です。

バラ焼き

バラ焼き

地域の食

ガーリックポーク

ニンニク収穫

十和田火山の土壌で畜産業が盛んにおこなわれています。循環型農業を用い、低脂肪で、旨味成分が多い「十和田短角牛」や生産量日本一のニンニクを餌とした「奥入瀬ガーリックポーク」などバラ焼きに欠かせないお肉が充実しています。

景観

約20万年前から活動が始まった十和田火山は噴火を繰り返しカルデラとなり、標高が高いため、流入河川はなく透明度の高い十和田湖が誕生。
その後十和田湖が決壊し、出来たのが奥入瀬渓流。
14Kmに続く渓流には14の滝が存在し、約300種類の苔が生息しています。

十和田湖

奥入瀬渓流

体験

コケさんぽ

氷瀑

奥入瀬渓流ではルーペ片手に楽しむ「コケさんぽ」、冬季には凍った滝がライトアップされる「氷瀑ツアー」、十和田湖では様々な「水上アクティビティー」そして農泊では農業体験と新鮮な食材が楽しめます。

周遊ルート

国立公園の十和田湖、龍神伝説と占いで有名な十和田神社から奥入瀬渓流を散策。街中へ下れば現代アートが並ぶ街並み。温泉も豊富な十和田のまちでゆるりと滞在しませんか。グリーンシーズンはE-bikeで周遊もおすすめです。

十和田神社

E-bike

お問い合わせ
一般社団法人十和田奥入瀬観光機構
URL : https://www.towada.travel/ja/index

一関市・平泉町

岩手県

骨寺村荘園遺跡

日本のもち食文化と黄金の國の原風景

今から約400年前の藩政時代に、当時の伊達藩が平安息災を祈って
毎月もちを神仏に供える習わしを推奨したことに由来する「もち食文化」。
その後、「ハレの食」として、冠婚葬祭をはじめ、正月など、
人生の節目や季節の節目等にもちをついて食べる習わしが今なお息づいています。
一関・平泉は、伝統的なもち食儀礼が体験できる日本でも希少な場所です。

地域の食

もち本膳

儀礼を重んじる武家文化から「もち本膳」は生まれました。仙台藩祖・伊達政宗公が取り入れたご祝儀膳は、三汁七菜の例を基本としたお膳立てとされ、冠婚葬祭などのあらたまった席（ハレの席）に供される最高のおもてなし料理です。江戸時代から脈々と続く地域特有の伝統食をぜひご賞味ください。

もちつき

もち本膳

地域の食

多種多様なもち料理

一関・平泉のもち料理は、藩政時代からの歴史を経て独自の進化を遂げており、その食べ方（レシピ）は300種以上にもなります。あんこやくるみ、ふすべ等の地域の伝統的なもち料理に始まり、ピザもち、もちロールキャベツ、もち春巻き、もちパフェ等、お好みに応じて多種多様なもち料理を味わうことができます。

景観

見所は「中尊寺」や「毛越寺」だけではありません。今なおかつての素晴らしい農村風景を残す「骨寺村荘園遺跡」、高さ約100mもの断崖が続く渓谷の名勝・日本百景「猊鼻渓」、川の浸食によるダイナミックな景観の名勝・天然記念物「厳美渓」など、旅人を魅了する見所が豊富にあります。

日本百景「猊鼻渓」

天然記念物「厳美渓」

体験

もち本膳体験

農業体験

一関・平泉では、ユニークな「もち本膳」体験や、地域に古くから伝わるもちつき唄に合わせながらの「もちつき」体験などを楽しむことができます。また、館ヶ森アーク牧場や骨寺村荘園遺跡では、地域の人達と触れ合いながら様々な農場体験を楽しむなど、地域の魅力を満喫できる様々な体験メニューがあります。

周遊ルート

世界文化遺産の「中尊寺」や「毛越寺」からはじまり、かつて中尊寺の荘園であった「骨寺村荘園遺跡」で農村風景を楽しみながら農業体験。おもてなし料理の「もち本膳」を体験した後は名勝・猊鼻渓で舟下りをし、伝統的な古民家でこの地域ならではの癒しの滞在。きっと忘れがたいひと時となるでしょう。

骨寺村荘園遺跡

お問い合わせ

一般社団法人世界遺産平泉・一関DMO
URL：https://hiraizumi-dmo.jp/

石巻地域

宮城県

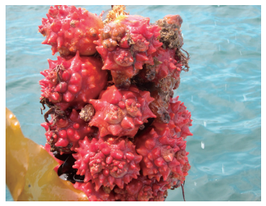
「世界三大漁場を味わう石巻ゴールデンルート」
～三陸の海の幸「ほや雑煮」と「金」をたずねて～

石巻地域は、世界三大漁場に位置し、多種多様な水産資源にめぐまれています。
その形から「海のパイナップル」と呼ばれる「ほや」は北海道及び
三陸沿岸地域のみでしか収穫されず、独特の風味が特徴で、
海そのものを食べているかのよう。東北の珍味とも称され、
海外でも人気の食材となっています。

地域の食

ほや雑煮

ほや雑煮は、ほやを塩漬けし、焼いて、干したほやで出汁をとり、焼いた角餅の上に、戻したほやと地元海産物や野菜等を盛り付け、なると（練り物）、せり、いくらをのせたもので、正月の家庭料理として食してきた文化があります。


ほや

ほや雑煮

地域の食

石巻せり鍋

寿司

GI登録されている「河北せり」は、300年の歴史があり、シャキシャキの食感で雑煮や牡蠣を入れた冬の名物「石巻せり鍋」として堪能することが出来ます。
全国一の漁獲量を誇るあなごは、大きさと脂のりが格別で、良質な「ササニシキ」を使用した寿司や丼が人気です。

景観

東日本大震災最大の被災地域である当地区には、「石巻南浜津波復興祈念公園」が整備され、追悼と鎮魂の場、震災の記憶と教訓を後世に伝える拠点として多くの人が訪れています。
島全体が黄金山神社の神域とされ、神の使いとして多数の鹿が生息している「金華山」。多くの猫が暮らし、猫の島と称される「田代島」があります。

南浜津波復興祈念公園

田代島の猫

体験

漁業体験

サイクリング

力強く復興し、活気が戻りつつある浜では、漁業体験を通じ、浜で生きる人たちと交流することが出来ます。
また、三陸復興国立公園の自然豊かな「みちのく潮風トレイル」や「宮城オルレ」でのトレッキング、レンタサイクル（スポーツバイク、Eバイク）などを楽しむことが出来ます。

周遊ルート

仙台から約一時間の石巻地域。
「三年続けてお参りすれば一生お金に不自由しない」という言い伝えがある、東奥三大霊場の島「金華山」、猫の島「田代島」などを巡り、素晴らしい自然環境や地域独自の歴史・文化など、特別なアイランドポッピングが楽しめます。

金華山の鹿

離島航路

お問い合わせ
一般社団法人石巻圏観光推進機構
URL：https://www.umimachi-sanpo.com/

大館地域

秋田県

農家のお母さんが作るきりたんぽ

秋田の伝統料理「きりたんぽ」の誕生ストーリーと農家のお母さんのおもてなしに触れる!

全国有数の米の生産地「秋田」の伝統料理「きりたんぽ」。
その昔、狩りを生業とした「マタギ」が山ごもりした際に
潰したお米と山鳥を鍋で煮込んで食べたことが起源ともいわれています。
一家団欒の食事やおもてなし料理として代々受け継がれてきた歴史があり、
各家の「おふくろの味」としてもこの地域に根付いています。

地域の食

きりたんぽ

肥沃な大館盆地で育んだお米をすり潰して秋田杉の串に巻きつけて炭火で焼き、大豆と米で作った味噌をつけて食べる「味噌付けたんぽ」や日本三大美味鶏として有名な比内地鶏のガラで出汁を取り、比内地鶏の肉や地場産の野菜を入れて煮る「きりたんぽ鍋」を堪能できます。

秋田の伝統料理であるきりたんぽ

きりたんぽ鍋

地域の食

比内地鶏の親子丼

秋に旬を迎える枝豆

天然記念物の比内鶏を交配させ、ブロイラーの3倍以上の飼育期間をかけて育て上げた「比内地鶏」、畑のキャビアと呼ばれる「とんぶり」、比内地鶏の堆肥を活用した栄養たっぷりの「枝豆」など、この地域ならではの食材が楽しめます。

景観

日本の花百名山に指定され日本三大樹氷の一つでもある「森吉山」、火山活動により形成されたカルデラ湖で新緑や紅葉が楽しめる「十和田湖」、なつかしい日本の原風景が残る山々を走る「秋田内陸線」の車窓からの景色など、四季折々の自然美を感じることができます。

秋田内陸線

森吉山

体験

農家のお母さんとのふれあい

収穫体験も田舎ならでは

農家のお母さんと一緒に作る「きりたんぽづくり体験」や季節に応じて米や果物の収穫体験などが楽しめます。農家民宿に宿泊すれば、農家のお母さんとのふれあいを通じて地域の食文化や、田舎の魅力に触れることができます。

周遊ルート

「きりたんぽ」発祥の歴史を交流・体験しながら巡ってみませんか。農家民宿に宿泊しながら「きりたんぽづくり」や農業を体験、そして「マタギとの山歩き」を通じて「きりたんぽ」の起源に触れます。「マタギ文化」を知るうえで狩猟犬として活躍した「秋田犬」とのふれあいも欠かせません。

農家民泊の宿泊で農家体験も

愛らしい秋田犬

お問い合わせ
一般社団法人秋田犬ツーリズム
URL : https://visitakita.com/

鶴岡市

山形県

霊峰月山と羽黒の大鳥居

ユネスコ食文化創造都市で体感する食と風土

山や平野、川、海に抱かれた四季の恵み豊かな鶴岡市。
だだちゃ豆や温海かぶ等をはじめとする在来作物が60種類も存在し、
「生きた文化財」として優れた種を受け継いでいます。
また、この地では、出羽三山の修験道や黒川能等の精神文化と密接に関わる
独自の食文化や家庭の行事食・郷土食が今なお連綿と受け継がれています。

地域の食

出羽三山の精進料理

修験者たちが月山などの奥深い山で修行し「生きるための食」として古くから受け継がれてきた「出羽三山の精進料理」。肉や魚を一切使用せず、山麓で採れる旬の山菜やきのこ等の植物性食材を用いて伝統技法で作られます。自然に感謝しつつ食することで、心と体が磨かれます。

出羽三山の精進料理

地域の食

枝豆の王様だだちゃ豆

春の郷土食“孟宗汁”

鶴岡特産の枝豆「だだちゃ豆」は、独特の香りと甘みや旨みがあり日本一美味しいと言われています。加えて、温海かぶなどの古来からの焼畑農法で作られる在来作物や、季節の食材を味噌仕立ての汁物で味わう郷土料理、美味しいお米や芳醇な日本酒など、素朴ながらも深い味わいが豊富に揃っています。

景観

樹齢350年を超える杉と石段が続く表参道や国宝の五重塔が荘厳な羽黒山杉並木。ミシュラングリーンガイド・ジャポンの3つ星獲得に相応しい美しさです。また、月山や鳥海山を背景に広がる庄内平野の壮大な田園風景、庄内海岸に沈む夕陽、「日本さくら名所100選」の一つ鶴岡公園もぜひ訪れたい名所です。

山伏と国宝五重塔

庄内海岸に沈む夕陽

体験

サクランボ収穫

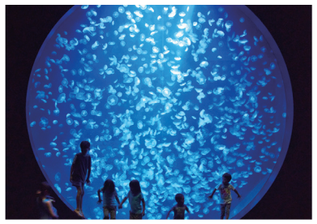
漁船クルージング

出羽三山を巡る山伏の修験道や精進料理、座禅等、日本の精神文化の体験。生きた文化財といわれる在来作物や新鮮な果物の収穫体験、蕎麦打ちなどの料理体験。城下町に伝わる絵ろうそくづくりや日本最古の織物といわれるしなおり体験、日本海での漁船クルーズ等、幅広い多彩なプログラムが楽しめます。

周遊ルート

現在・過去・未来をあらわす出羽三山を巡り、在来作物の生産地やクラゲ展示種類数世界一の加茂水族館、城下町などを訪れ、鶴岡の山・里・海の自然と歴史を体感して下さい。温泉宿に滞在し、受け継がれてきた食文化を堪能すれば、きっと心と体を癒す生まれ変わりの旅になるでしょう。

温海温泉



クラゲ展示種類世界一加茂水族館

お問い合わせ
鶴岡食文化創造都市推進協議会
URL : http://creative-tsuruoka.jp/

会津若松市

福島県

のどかな田園風景が広がる

サムライシティで味わう伝統ごっつぉ

※ごっつぉ：会津地方の方言で、大事なお客様への料理（ごちそう）を指す

東北地方の押さえとして、古来より名だたる武将により治められてきた会津地域。
四方を山々に囲まれ、猪苗代湖や磐梯山など豊かな自然に恵まれた会津は
今でも懐かしい日本の原風景と、城下町が残っています。
地域と密接な関わりを持ち、会津の食や会津清酒は
四季折々の豊かな自然と共に独自の食文化を育んできました。

地域の食 こづゆ

参勤交代の料理がルーツとされ、現在でも「ハレの日」には欠かせない郷土料理です。出汁にも貝柱等の乾物が使用され、会津の食を知る上で貴重な料理。伝統工芸品である会津漆器で食することで、会津の伝統も味わうことができる一品です。

「ハレの日」には欠かせないこづゆ

地域の食

素朴な味わいの田楽

ご飯と具材を蒸したわっぱ飯

元来、武士たちの野戦料理と伝えられる「田楽」や、木製の容器を使用した「わっぱ飯」、また江戸時代から受け継がれる酒造りなど、山々に囲まれた会津盆地は、良質な「農産物」や「食」に恵まれています。自然の味を生かした風味豊かな食をお楽しみください。

景観

磐梯山や飯豊連峰を借景としたのどかな田園風景と、会津武家屋敷などの江戸時代を偲ばせる風景が残る会津若松市。市のシンボルである鶴ヶ城展望層からは会津盆地と城下町を一望でき、季節が移ろう度に様々な自然の姿を見せてくれます。

春の鶴ヶ城

会津武家屋敷

体験

雪下きゃべつの収穫体験

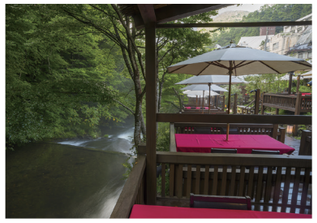
良質な素材で作られる日本酒

春はアスパラガス、夏はトマト、秋は米と酒、冬は会津地鶏。季節ごとの多彩なメニューが豊富に揃い、郷土料理とあわせて地域がお薦めする旬の料理を味わうことができます。このほか、会津漆器などの伝統工芸体験や、農業体験などの体験も充実しています。

周遊ルート

サムライシティの象徴・鶴ヶ城や城下町の散策し、会津藩を支えた農風景エリアで果物狩りや直売所めぐりを。農と水辺エリアが広がる猪苗代湖周辺では、雄大な自然に囲まれリフレッシュ。また、市内の温泉地域に宿泊すれば、滞在型の観光を楽しむことができます。

広大な磐梯山



歴史ある東山温泉郷

お問い合わせ
会津若松観光ビューロー
URL：http://aizukanko.com/

大田原市

栃木県

農家民宿でのかけがえのない交流と田舎の郷土料理を満喫

栃木県の北部に位置する大田原はかつて大俵と呼ばれていたほどの米どころであり、昔から穀倉地帯として重要な役割を果たしてきました。
現在は関東第1位の水稲生産量を誇るとともに、野菜や果実などの農業生産も盛んな地域です。

夕日に染まる田園風景

地域の食 けんちん汁

大田原自慢の野菜を具に醤油や味噌で味付けされた汁料理であり、昔から各家庭で親しまれている定番の郷土料理です。
かつて精進料理として食されていた歴史があり、殺生が禁じられていたお祭り中などには、豊富な野菜やきのこを油で炒めたけんちん汁が重宝されていたと伝えられています。

大田原自慢の野菜がふんだんに入った郷土料理

地域の食

素朴で懐かしい田舎の温かい味わい

那須連山の伏流水が育んだ自慢の地酒

炊き上がりの芳醇な香りと甘みがと口いっぱいに広がる大田原のお米は病みつきになること間違いなしです。酒造りには美味しい米と水が不可欠であるといわれ、那須連山という自然のろ過装置で磨かれた旨味たっぷりの伏流水が、優しい味わいの地酒を育みました。全国の酒品評会でも数々の賞を受賞しています。

景観

のどかな田園風景と雄大な自然の中、ゆったりとした時間が流れる里山の風景。深呼吸すれば土と緑の香りが感じられ、その懐かしさすら感じられる風景には心が洗われ魅了されるでしょう。また、鮎やなは白いしぶきと川面を渡る風を堪能できる夏の風物詩。那珂川の清流を間近に眺めながら食べる鮎料理は格別の味わいです。

心安らかに田舎を感じることができる里山風景

全国有数の漁獲量を誇る那珂川の清流を間近に感じられる鮎やな

体験

泥だらけになりながらの田植え体験

黄金色に波打つ稲穂

初夏を感じる泥だらけになりながらの田植え体験や、黄金色に輝く稲穂の刈り取り作業も貴重な体験の一つ。さらに、野菜や果物の収穫などの農業体験も人気です。田舎での農家さんとの心の交流を通して第二の「ふるさと」を感じてもらう旅を提供いたします。また、200名規模の教育旅行受入も可能です。

周遊ルート

東京から新幹線で約70分、日帰りで日本の原風景や田舎での農作業を気軽に経験でき、農家民宿を通しての地域の農家さんとの温かな交流も魅力の一つです。自慢の特産品である大田原産A5ランクの黒毛和牛肉である与一和牛や米と糀のみから作られた甘酒などをお土産にどうぞ。

旨味が凝縮された良質な肉質の与一和牛

米と麹だけを原料とした栄養満点の甘酒

お問い合わせ
株式会社大田原ツーリズム
URL：http://ohtawaragt.co.jp/

秩父地域

埼玉県

豪壮な山車が秩父の街を曳行

ちかいなか秩父　実りの水が育んだ食文化

秩父山系の豊かな湧き水に恵まれたこの地域には、井戸が多く残り、
昔の生活スタイルの面影が今に伝えられています。
盆地特有の寒暖差のため、美味しいフルーツが育ち、
観光農園や地元のぶどうを使ったワイナリーが大人気です。
ウイスキー、日本酒、天然のかき氷は、秩父の湧き水と気候風土により生まれた特産品です。
東京都心から約80分の場所に位置する秩父は東京から近い田舎、
そして人と人が近い仲で文化が育まれている地域です。

地域の食

ウイスキー

秩父には、地元のお酒での乾杯を推奨する「乾杯条例」なるものが制定されています。秩父で造られる日本酒、焼酎、ワイン、ウイスキー、そしてビールなど、その種類の多さは他に類を見ないほど。秩父連山から運ばれる美味しい水を使った秩父蒸溜所のウイスキーは、世界的なウイスキーの大会で毎年受賞する栄誉に浴しています。

秩父山渓の湧き水

「水」が命のウイスキー造り

地域の食

直火で焼いたジビエは格別

森の恵みメープルシロップ

森と水源を守るため、2つの取り組みをしています。1つは、鳥獣害対策として、シカやイノシシなどのジビエ料理を提供。観光客にも好評です。もう1つは、カエデの植樹です。秩父は、カエデの種類のほとんどが自生しているという、日本でも珍しい地域。山にカエデを植樹し、樹液を採取して作る「秩父産メープルシロップ」は大人気商品です。

景観

「秩父夜祭」は、平成28年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。起源は、秩父神社の女の神様（妙見菩薩＝女性の神様で北斗七星の神様、養蚕の守神）と武甲山の男の神様（龍神＝男の神で水の神様）が、年に一度の逢瀬を重ねという説。もう一つは、豊作をもたらしたお水を、お山（武甲山）にお返しする祭りだという説もあります。地域には北斗七星になぞらえた「妙見七つ井戸」があり、人々の生活と文化が根ざしています。

師走の夜に祭囃子が鳴り響く

幻想的な風景をかもす雲海

体験

ウイスキーと秩父老舗羊羹のマリアージュ

ウイスキーの飲み比べが楽しめる

秩父地域には、大手チェーン店の飲食店はほとんどなく、個性あふれる個人営業の飲食店が多数あります。秩父へ来たら、「みそポテト」や「豚みそ丼」「わらじかつ」といった地元の味を存分にお楽しみください。BARでは、秩父蒸溜所のウイスキーはもちろん、秩父のビールや秩父の果物を使ったカクテル、そしてお酒に合う秩父の食材を使ったスイーツの提供をするBARがあるなど秩父のBAR文化を飲み歩いてお楽しみください!

お問い合わせ　一般社団法人秩父地域おもてなし観光公社
URL：https://chichibu-omotenashi.com/

十日町市

新潟県

星峠の棚田の雪景色

豪雪が織りなす食と美の極み – 雪国とおかまち

毎年山沿いで3〜4メートル、市街地でも2メートル前後の雪が積もり、
1年の半分を雪で覆われる世界一の豪雪地・十日町市。
日本最古の国宝である火焔型土器に象徴される美しき里山文化の始まりは、
約5千年以上前にさかのぼります。豪雪地ならではの郷土食を、
古来より育まれてきた里山文化の歴史を紐解きながら味わうことができます。

地域の食

へぎそば

雪どけと共に次の冬に向けた食材の貯蔵が始まり、雪が降ると機を織る豪雪地の生活が生んだへぎそば。独特の強いコシは、糸ののり付けに使用していた海藻を練りこむことで生まれました。特製の器「へぎ」への盛り付けは、生糸の束、織り目といったきものの美しさを表わしています。

独特の食感をもつへぎそば

地域の食

豪雪と清らかな雪解け水に育まれた山菜や魚沼コシヒカリなどの農作物。それらを旬に味わい、また貯蔵食にして味わうのが昔から受け継がれてきた食文化です。地酒とともに堪能すれば、古来よりこの地に人が住み続けた理由が分かるはず。

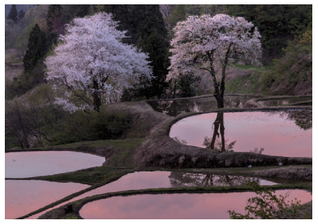
地元産の食材は地酒との相性も抜群

貯蔵食にもされた山菜

景観

「死ぬまでに日本に行くべき30の理由」の第1位に選ばれた「星峠の棚田」をはじめとした、里山の風景の中に現代アート作品を展開する大地の芸術祭。里山全体が美術館となり、200以上点在する現代アートを道しるべに、日本の原風景を楽しむことができます。

3年に一度開催される大地の芸術祭



儀明の棚田

体験

かまくらで雪国体験

きものの一大産地である十日町市

十日町市は、全国屈指のきものの総合産地。毎年行われるきものまつりをはじめ、工場見学では染・絵付け・織の体験など、きもの文化に触れることができます。また、古民家に宿泊し、雪遊び。そして温泉と地元の食材や地酒に舌鼓をうてば、忘れられないひと時となるでしょう。

周遊ルート

日本最古の国宝である火焔型土器や、豪雪地の歴史や文化を多言語音声ガイドで楽しめる十日町市博物館。「にほんの里100選」に選ばれた棚田。日本三大薬湯である松之山温泉では地の食材と棚田米を使った郷土食など、古き良き日本の里山と豪雪が織りなす美しさの極みを堪能できます。

国宝・火焔型土器

松之山温泉 雪見風呂

お問い合わせ　十日町市食と農の景勝地推進委員会（一般社団法人十日町市観光協会）
URL：http://tokamachishikankou.jp/

小松市

石川県

田園風景と木場潟越しに望む霊峰白山

「百姓の持ちたる国」での饗宴御膳と風土の体感

小松市は、石川県の西南部、加賀平野の中央に位置し、古より加賀地方の中心地として栄え、
霊峰白山と日本海に囲まれた自然と文化に恵まれた地域。
一世紀にわたり農民が統治したことによって生まれた報恩講料理や
町衆文化として普及した茶文化と懐石料理が、
小松の食文化として現在まで伝承されています。

地域の食

茶懐石

町衆文化として普及した茶文化と懐石料理。連綿と続くモノづくりの血脈により小松の食文化として現在まで伝承されています。緻密で繊細な味わいが特徴であり、九谷焼に添えられることにより、芸術作品として仕上げられています。

町衆文化として普及した懐石料理

地域の食

報恩講料理

まろやかなうまみの日本酒

「百姓の持ちたる国」として、農民が統治したことによって生まれた報恩講料理や、繊細でまろやかなうまみを醸し出す日本酒。細くて軟らかい麺と、魚の節を使った出汁が特徴のご当地グルメ「小松うどん」など、小松市を訪れたらぜひ味わいたい一品が盛りだくさん。

景観

48種類の苔が群生する日本有数の苔の名所「日用苔の里」。美しい杉林に囲まれた苔むす庭園や神社、古民家など美しい里山集落が広がっています。また、開創1300年を迎えた那谷寺では、奇岩遊仙境などの自然が作り出した石の造形美が独特の景観を放ちます。

日用苔の里

那谷寺の奇岩遊仙境

体験

TAKIGAHARA HOUSE

加賀 伝統工芸村 ゆのくにの森

「加賀 伝統工芸村 ゆのくにの森」では、輪島塗体験や九谷焼体験など、50種類以上の伝統工芸体験が。古民家を改修した「TAKIGAHARA HOUSE」では美しい自然に囲まれて農業体験が、併設のカフェでは採れたての旬野菜を使った料理が楽しめます。

また、町衆文化の代表「曳山子供歌舞伎」の歌舞伎メイク体験をして、歴史ある料亭で茶懐石を堪能。酒蔵の見学や利き酒を体験したり、茶室で茶道体験をしたりと、小松市の魅力的なスポットを巡れば、町衆文化を体感できる旅となるでしょう。

歌舞伎メイク体験

酒造見学や利き酒を体験

お問い合わせ

一般社団法人こまつ観光物産ネットワーク
URL：http://komatsuguide.jp/

小浜市

福井県

御食国（みけつくに）若狭おばま

～京へと続く食の道「鯖街道」はここから～

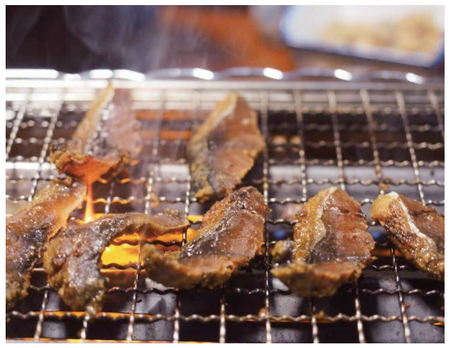
かつて朝廷に塩や海産物を献上した「御食国」のひとつ、若狭おばま。
山里川海が全てそろう豊かな自然によって育まれる食材は、
「鯖街道」と呼ばれる道を通って京都へと運ばれ、京都の食文化をつくってきました。
ここには、今も食材を美味しく届ける加工の技と、
その恵みをもたらす自然に感謝する暮らしが息づいています。

地域の食

鯖のへしこ

新鮮な鯖を塩と糠で1年近く発酵させた「鯖のへしこ」。大量に獲れた鯖の保存食としてつくられてきました。生鯖と比べて、うまみ成分のグルタミン酸が8倍にもなり、独特のうまみと豊かな風味があります。ご飯が何杯でも食べられる、この土地ならではの郷土食です。

ご飯が進む鯖のへしこ


焼くと芳しい香りが広がる

地域の食

四季折々の新鮮な海の幸

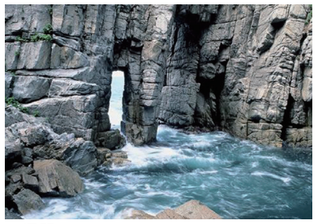
鯖寿司

新鮮な海の幸に加え、寿司のルーツといわれる「鯖のなれずし」、小浜や京都のお祭りで欠かせない「鯖寿司」、小鯛を酢と塩でしめ杉樽に重ねた「若狭小浜小鯛ささ漬」、身やウロコが柔らかな高級魚「甘鯛の若狭焼」など、若狭湾の恵みを損なわないよう調理された料理を味わうことができます。

景観

若狭湾に広がる長さ6キロの断崖美と奇岩・洞門である「蘇洞門」は、米CNNが日本の最も美しい場所の一つとして選んだ地。また、海と山に囲まれた土地にある「田烏の棚田」では、日本の原風景を眺めることができます。海岸を進むごとに、変化に富んだ風景が待っています。

田鳥の棚田


蘇洞門

体験

シーカヤック体験

たこかご揚げ漁の漁師体験

わかめ漁やたこかご揚げ漁などの「漁師体験」、鯛を釣り・捌き・食べる「命をいただく体験」、マイ箸をつくる「箸研ぎ体験」、郷土料理を自分で作る「調理体験」など、若狭湾の恵みを味わい、漁業集落の暮らしを知る体験メニューが充実しています。

周遊ルート

「海のある奈良」とも呼ばれる若狭おばま。国宝級の神社仏閣に出会うことができます。京文化が色濃く残る三丁町の一角では芸妓さんと「お座敷遊び」も。また、御食国若狭おばま食文化館では、日本食文化を展示で学び、併設されたキッチンでの本格的な調理体験がおすすめです。

若狭姫神社

芸妓さんとのお座敷遊び

お問い合わせ　若狭おばま観光協会
URL：http://www.wakasa-obama.jp/

小諸市

長野県

彩りの四季・そばと醸しの食文化　信州小諸

江戸時代初期に仙石秀久公が従来の「蕎麦がき」ではなく「蕎麦切り」を領民に振る舞ったことが発祥といわれている小諸の「そば」文化。
領民への振る舞いは、秀久公の「もてなし」精神から来るものでした。
今でもその伝統が受け継がれる信州小諸では、
「そば」と「もてなし」文化が息づき、歴史と四季が際立ちます。

地域の食

おにかけ

小諸には、ざるそばのような定番の食べ方だけでなく、「おにかけ」という特徴的な食べ方があります。小諸の多様な野菜や山間地域特有の風味豊かな山菜を入れた具だくさんの汁とともにそばをいただくという食べ方で、ハレの日に食べるのが一般的です。

浅間山の大地に広がるそば畑

小諸の郷土料理「おにかけそば」

地域の食

歴史を感じる信州の味噌

標高700m～950mで栽培されるワイン用ブドウ

小諸の自然環境からは優れた「醸しの食文化」が生まれました。浅間山の伏流水が育む信州の味噌は、全国的なブランドとなっています。創業300年を超える老舗では、伝統が守られています。また、ワイン用ブドウの栽培、醸造も盛んで、その品質の高さから国際的な会合で日本の代表として提供されています。

景観

浅間山の雄大な姿を眺めることができるほか、棚田やそば畑などの圃場も美しい景色で私たちを楽しませてくれます。また懐古園では、苔むした石垣が季節によって桜や紅葉とのコントラストで私たちを魅了します。さらに、街中には古き良き建築物が現残しています。SNS映えする、そんな四季折々の景色が心を豊かにしてくれます。

小諸城址懐古園と桜

歴史を肌で感じられる脇本陣の宿

体験

味噌仕込み体験

世界で認められたワイナリーの見学・試飲

江戸時代末期に建築された古民家でのそば打ち体験ができます。打ったそばは、古き日本建物の中で時代を味わいながら、そのまま昼食で食べることができ、より「日本らしい」食事を楽しんでいただけます。また、自分の手で仕込む味噌作り体験やワイナリー見学等を通じて「醸しの食文化」も体験できます。

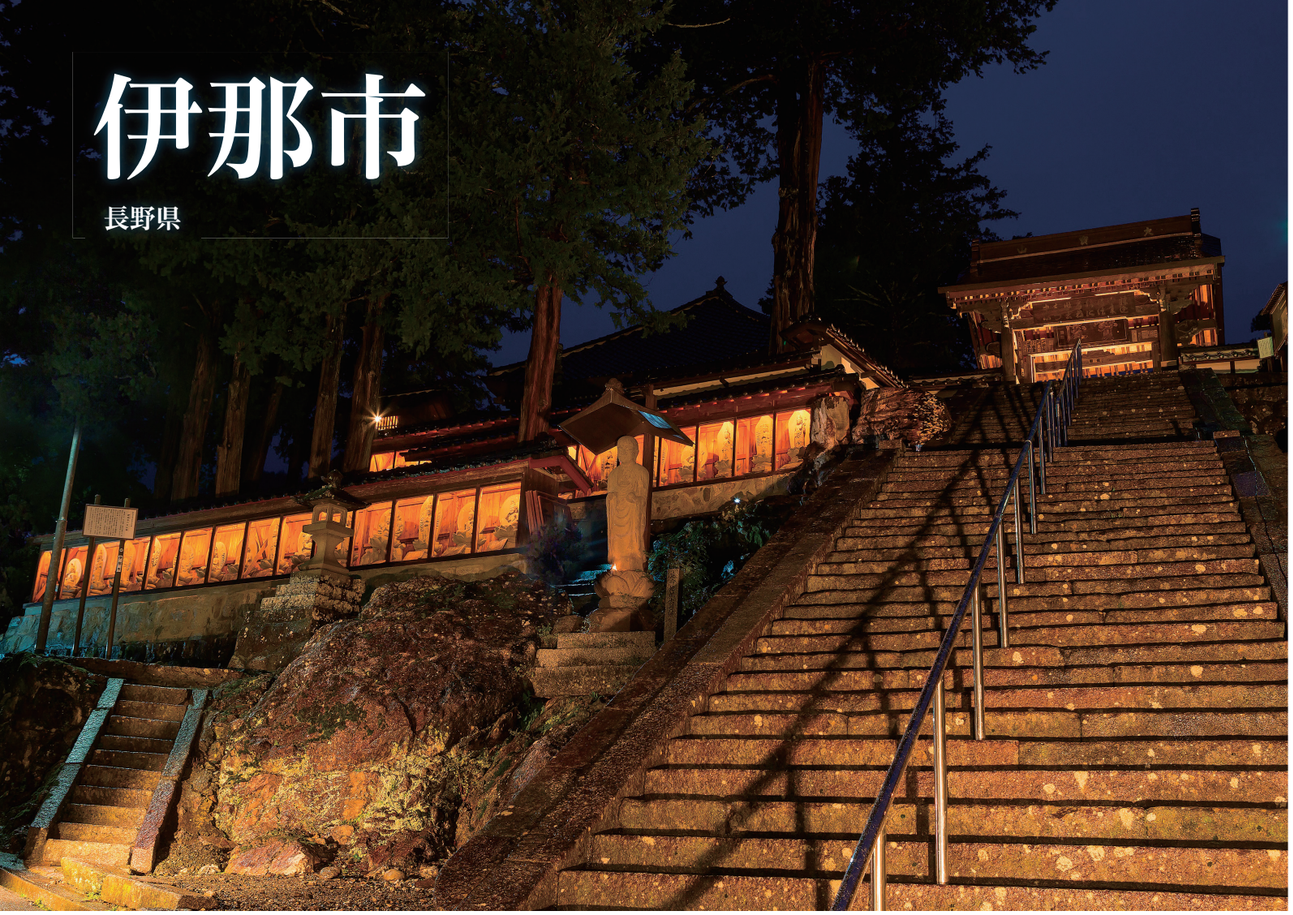
周遊ルート

浅間山が望める高台に位置する布引観音を中心にロングトレイルを楽しみ、高峰高原の雲上の野天温泉でゆったり体を癒し、地元食材を使った料理やおにかけを堪能。冬の高峰高原では、ガイドによる案内でスノーシュー体験を満喫するなど、小諸の四季を五感でお楽しみいただけます。

高峰高原

布引観音と浅間山

お問い合わせ　こもろ観光局
URL : https://komoro-tour.jp/



伊那市

長野県

ライトアップされた建福寺の石造物群

古来(ふるく)からの食文化と歴史を体験する

信州そば発祥の地である伊那市では、
「高遠そば、行者そば」、「入野谷在来そば」や「イナゴ・蜂の子」などの昆虫食等の古来からの食文化が伝わる地域である。

地域の食

そば

【高遠そば・行者そば】
大根おろしのしぼり汁に焼き味噌を溶いたつゆ（辛つゆ）で食べるそば。古来から郷土食として食べられてきたが、現在はそば屋のメニューとして、食べることができる。

高遠そば

行者そば

地域の食

【入野谷在来そば】
最近まで栽培されていなかったものを、近年復活させたそば。香りが非常に強い。
【昆虫食】
イナゴ、蜂の子、ザザムシなどを佃煮にして食べる郷土食。

入野谷在来そば

昆虫食

景観

西に中央アルプス東に南アルプスと二つのアルプスに抱かれた町。春は高遠城址公園のタカトオコヒガンザクラが、天下第一の桜と称されている。
江戸時代高遠藩は石工の里として全国的に知られ、その技術は非常に優れ全国で活躍をした。その作品が数多くある。

高遠城址公園内桜雲橋

建福寺西国三十三所観世音菩薩

体験

農作物の収穫体験や各種手づくり体験のできる、みはらしファームや、パラグライダー、SUP、マウンテンバイク、オフロードバギーなどのアウトドアアクティビティ施設が充実している。キャンプ場も3ヶ所ある。

パラグライダー

みはらしファームいちご狩り

周遊ルート

高遠石工の石造物巡りや高遠城下町散策、史跡高遠城址公園周辺の散策や高遠歴史博物館など、歴史体験に合わせて、高遠そばなどのそばや昆虫食の郷土食を味わう体験と、アウトドアアクティビティなどの体験もできる。

環屋外観

そば打ち体験

お問い合わせ
一般社団法人伊那市観光協会
URL：https://inashi-kankoukyoukai.jp/

佐久地域

長野県

13の酒蔵がひしめく蔵人になれるまち

八ケ岳、蓼科山、浅間山につつまれた佐久平。
厳寒の冬の朝、酒蔵から米を蒸す湯気が立ち上る。
山々からの清らかな水と豊かな大地が育んだ米、
小さな生き物の麹が織りなす、きまぐれで繊細な自然現象である酒造り。
蔵人の職人技と強い信念で醸される奇跡の酒、日本酒。
ここでしか醸せない酒がある。ここの蔵人にしか醸せない酒がある。

地域の食

日本酒

日本酒という奇跡の酒を醸す蔵元が、佐久地域には13蔵あります。豊富な水資源と自然環境に恵まれたこの地では、350年以上前から酒造りが行われてきた全国有数の米どころです。滋味に富んだ佐久の食によく合う、味わい深い酒が多いのが特徴です。

個性的な13の酒蔵がひしめく

厳寒の冬の朝、酒蔵から米を蒸す湯気が立ち上る

地域の食

伝統の佐久鯉料理

生活に根付いた発酵食文化

標高650mから1500mほどで、晴天率が高く冷涼な気候は、高原野菜や果物など良質な農産物を育んでくれます。古くから中山道の宿場町として栄え、味噌を使った料理や漬物などの発酵食文化が今も人々の生活に根付いています。栄養満点の鯉料理は地域のソウルフード。健康的な長寿県であるのもうなずけます。

景観

佐久盆地を中心に真北に浅間山、南に八ヶ岳、中央に千曲川が貫流する山紫水明な高原の地です。見る場所や時間、季節によっても雰囲気が変わる雄大な浅間山を望む天然温泉が点在しています。年間を通して晴天率が高い清々しい気候で、星空が美しいのが自慢です。

浅間山と美しい田園風景

豊かな水資源が酒造り文化を支えてきた

体験

本格的な日本酒造り体験

世界初の酒蔵ホテルKURABITO STAY

酒蔵に滞在しながら蔵内で実際に酒造りをし、蔵人体験ができるのがKURABITO STAY。酒蔵敷地内にある広敷と呼ばれる蔵人の宿舎を、酒蔵ホテルにリノベーションし、蔵人体験に訪れた方の滞在空間にしました。日本酒が生み出される奇跡の瞬間に蔵人として身を投じ、五感を研ぎ澄ませて、先人が造り上げた一大芸術をお楽しみください。

周遊ルート

蔵人体験や酒蔵見学の後には、新海三社神社や貞祥寺などの美しい古刹を尋ねて、心を解きほぐしながらパワーチャージ。帰り道に、道の駅「ヘルシーテラス佐久南」で、佐久地域の農産物やチーズ、ハムなどのお土産物のお買い物もお楽しみください。
雄大な浅間山を眺めながらのドライブも最高です。

奈良時代創建とされる新海三社神社

苔が美しい貞祥寺

お問い合わせ
SAKU酒蔵アグリツーリズム推進協議会
URL : https://sakusake-tourism.com

白馬村

長野県

八方池に美しく映る白馬三山

山岳リゾート・Hakubaで食+農+アクティビティを体感

白馬村は、古くは日本海と山国信濃を結ぶ千国街道の宿場町として栄え、
海の幸と山の幸が出会う場所となりました。
山案内人に由来する民宿発祥の地でもあります。
今に受け継がれている、先人の知恵による保存食や発酵食などの食習慣は、
この土地ならではの郷土食の文化を発展させてきました。

地域の食

そば料理

標高700メートルの高地に位置する白馬村。その冷涼な気候と北アルプスの清流が織り成す、風味豊かな良質の「はくばそば」が収穫できます。村内にはそば店が数多くあり、秋のそば祭りでは観光客のにぎわいを感じられます。また、冬の「はくばそば」は知る人ぞ知る極上の味わいです。

風味豊かな白馬そば

地域の食

郷土食のえごの味噌たれかけ

地域の食材で作られたガレット

「えご」とは、日本海沿岸で獲れる海藻のこと。乾燥えごは、お盆の客膳の海の幸に、保存食にと珍重される郷土食です。また地域の新しい食として注目されている白馬ガレットは、白馬の風味豊かなそば粉で作ったガレット生地に、地元の食材をトッピングされています。

生地を作る
白馬クレープエの
真剣な眼差し

景観

白馬連峰は、白馬三山（白馬岳・杓子岳・白馬鑓ヶ岳）をはじめ、北アルプスの3000m級の急峻な山岳地帯が間近に迫る、美しくも迫力の眺望です。姫川にかかる大出（おおいで）の吊り橋から見る、茅葺き民家と白馬連峰が一体となった景色は、白馬でも有数の絶景スポットです。

白馬連峰の山岳美

雪に囲まれた大出の吊り橋

体験

白馬大雪渓トレッキング

姫川渓流を下るラフティング

ウインターシーズンは、白馬三山の絶景を眺めながら、スキー・スノーボードをお楽しみいただけます。グリーンシーズンは、白馬大雪渓トレッキング、パラグライダー、姫川渓流のラフティングなどのアクティビティが大人気。そば打ち体験、田植え体験、食用ほおずきの摘み採り体験では、地元白馬のふるさとの味をお楽しみいただけます。

お問い合わせ
一般社団法人白馬村観光局
URL：http://hakubavalley.jp/

山ノ内町

長野県

志賀山と四十八池（ユネスコエコパーク核心地域）

だから旨い!「清流育ち」

～志賀高原ユネスコエコパークで育まれた農畜産物を味わう～

山ノ内町は、栽培に適した立地や気候条件に加え、ユネスコエコパークに登録された志賀高原からの清流を生かし、リンゴを中心に「果樹」生産が発展しました。
また、オヤマボクチ（山ごぼう）をつなぎに使った全国でも珍しい「須賀川そば」や、リンゴを飼料に加えた独特な飼育方法の「信州牛」は地域に伝わる食材です。

地域の食

フルーツ

リンゴ・ブドウ・モモ等の果樹は、日当たりや水はけが良い傾斜地で、昼夜の寒暖差が大きいなど、好条件のもとで育てられています。それに加え、ユネスコエコパークに登録された志賀高原からのミネラル豊富な雪解け水で育まれた「フルーツ」は絶品です。

甘くてジューシーなモモ

ブドウ（シャインマスカット）

地域の食

つなぎのオヤマボクチと須賀川そば

りんご入り無添加飼料で育てられた信州牛

「須賀川そば」は、地粉100%でオヤマボクチの葉の繊維をつなぎに使い、コシの強さが特徴的な伝統食であり、また、リンゴを加えた飼料で育てられた「信州牛」は、柔らかく香り高い優れた霜降り肉です。この他、栄養豊富なエノキタケ、ブナシメジ等の「きのこ類」や、良質な「米」もおすすめです。

景観

日本最大級のスノーリゾートであり上信越高原国立公園の中心に位置する「志賀高原」。湯量豊富で開湯1,300年の歴史を誇る「湯田中渋温泉郷」。有数の豪雪地帯で、はやそば等の古き食文化が残る「北志賀高原」。海外で有名になった「スノーモンキーパーク」など、自然と共生した見どころをご体感ください。

冬の志賀高原からアルプスを望む

外国人に人気のスノーモンキー

体験

そば打ち体験

くだもの狩り

「そば打ち体験」では、地場産のそばを石臼で挽き、オヤマボクチを使う昔ながらの方法で本格そば打ち体験ができます。「竹細工体験」は、地元で採れる丈夫な根曲がり竹を材料とし、長野県伝統工芸品に指定された逸品を製作します。「くだもの狩り」は毎年人気が高く、旬の味覚をその場で味わうことができます。

周遊ルート

世界で唯一、温泉に入る猿で有名な「スノーモンキー」をはじめ、ユネスコエコパークに登録された「志賀高原」でのトレッキングなどを楽しんだ後、くだもの狩りやそば打ち、竹細工などを体験。夜は200軒を超える大小様々な宿泊施設にて料理や温泉を堪能します。日常から解き放たれ、自然に抱かれた「癒しの空間」が味わえます。

人気のトレッキング

石畳の上を下駄で歩く温泉街

お問い合わせ

（一財）山ノ内まちづくり観光局
URL : https://info-yamanouchi.net/

下呂市馬瀬地域

岐阜県

魚付き保全林と清流馬瀬川

日本一美味しい村・美しい村づくり

「美味しい」と高く評価される馬瀬川の鮎。
その理由は、地域住民が鮎の美味しさを守っていることにあります。
1940年代から長年にわたり組織的に鮎の放流や管理を行うとともに、
川の清掃活動や周囲の森林を「魚付保全林」に指定するなどのボランティアを精力的に行っています。
鮎の味を守るために、努力を惜しまない住民がこの地にはいます。

地域の食

鮎

姿が美しく美味しい鮎は調理方法の種類も多く、日本の和食メニューには欠かせない食材です。中でも馬瀬川の鮎は、日本各地の鮎を集めた「鮎の味比べコンテスト」でグランプリ受賞実績もあり、その美味しさは折り紙つきです。特に炭火での「塩焼き」が絶賛されています。

馬瀬川上流鮎

鮎の塩焼き

地域の食

ほう葉寿司

川魚料理

馬瀬地域には、山村の豊かな食文化を堪能できる料理が数多くあります。寿司ご飯を「朴の木」の葉で包んだ「ほう葉寿司」や渓流魚料理、麦麹を原料とする手作り味噌、「かぶら」などの地元産の野菜を用いた漬物など、いずれも是非とも味わいたい料理ばかりです。

景観

「馬瀬里山ミュージアム」は、NPO「日本で最も美しい村」連合に加盟している馬瀬地域の景観保全のモデル地区です。地域住民が選んだ美しい景観スポット「馬瀬十景」の数河地区や惣島八幡神社付近では、清流や魚の生息環境を守る森林、水田、神社、寺等が一望でき、心に残る山里風景が広がっています。

景観ポイント

里山ミュージアム

体験

清流馬瀬川火ぶり漁

里山体験

夜の馬瀬川で篝火や松明を用いて、鮎を網に追い込み捕える伝統漁法の「火ぶり漁」を眺めながら、幻想的な雰囲気の中で味わう鮎の塩焼きは格別の美味しさがあります。美しい景観を眺めながら「里山ミュージアム」を巡るウォーキングは、地元の人たちとの心温まる会話も楽しめるひと時です。

周遊ルート

馬瀬地域までは、高山市からJR高山線（電車）で約1時間、下呂駅（下呂温泉）から車で30分ほど。また、郡上市八幡町からは車で約1時間です。各地から途中下車、日帰りや宿泊（温泉浴ホテル、旅館）で馬瀬地域を堪能することができます。

温泉入浴施設

清流馬瀬川

お問い合わせ
馬瀬地方自然公園づくり委員会
URL：https://maze-park.or.jp/

富士山麓・伊豆半島地域

静岡県

戸田港から望む富士山

豊かな大地と清らかな水の織りなす食の回廊

富士山麓・伊豆半島地域では、豊かな大地と清らかな水の恩恵のもと江戸時代から水わさびづくりが受け継がれ、
海岸部の鮨や刺身、山間部の蕎麦などの味を引き出し豊かな和食文化を育んでいます。
変化に富む気候が産み出す多彩な農林水産物とその料理、
由緒ある温泉、文豪ゆかりの場所や史跡、桜の名所も魅力です。

地域の食

わさび丼/わさび

豊かで清らかな水と、棚田状のわさび田が育む高品質なわさびは和食には欠かせない存在です。
江戸時代から食べ継がれる郷土料理「わさび丼」の、その場ですりおろしたわさびの驚くほどの香りと鼻をつく辛みをお楽しみ下さい。

わさび丼

水わさび

地域の食

キンメダイ

アワビ

沼津市西浦で『GI認定されている寿太郎みかん、三島馬鈴薯、駿河湾田子の浦のしらす』や富士のお茶、富士宮のニジマス、伊豆のキンメダイを始めとした海産物など変化に富んだ地形と気候が多彩な食材を生み出しています。わさび漬けや水かけ菜漬け、みしまコロッケなどの地域ならではの料理も充実しています。

景観

富士市大淵笹場は日本を代表する富士山と茶園の景勝地。葛飾北斎の時代と変わらぬ茶園の景色が受け継がれています。
火山活動の足跡が多く残りユネスコ世界ジオパークに認定されている伊豆半島では城ヶ崎海岸、黄金崎、大室山など、大地の息吹が生み出した絶景の数々を堪能できます。

大淵笹場の茶園景観

大室山

体験

農作業体験

温泉

農家民宿でのかまど炊飯や牧場での酪農体験など、四季の織りなす景観と地域の営みや引き継がれた伝統文化に触れることができます。
各地で湧く温泉のほか、サイクリングやダイビングなど、自然を体感できるアクティビティも充実しています。

周遊ルート

伊豆半島ジオパークミュージアム「ジオリア」を起点に、源兵衛川や浄蓮の滝などのジオサイト、畳石式のわさび田を巡れば、伊豆半島の成り立ちと豊かな食材のつながりを体感できるでしょう。
富士山麓の湧水や富士山本宮浅間大社を堪能し、富士山の新たな魅力を発見しましょう。

源兵衛川

富士山本宮浅間大社

お問い合わせ　富士山麓・伊豆半島食の魅力推進協議会
URL : https://www.pref.shizuoka.jp/sangyoshigoto/nogyo/1040855/1057086.html

浜松・浜名湖地域

静岡県

朝モヤの中、出港するシラス船（舞阪漁港）

四季彩菜　食×農で楽しむ 浜松・浜名湖

～日本のドウマン中で味わう・浜名湖体感メニュー～

日本のほぼ中心に位置する海の湖・浜名湖は、
500年以上も昔、地震で淡水に塩水が入り混じり汽水湖になりました。
古くからうなぎやすっぽん、海苔、牡蠣などの養殖が盛んで、
独特な漁法や新鮮な魚介類が体感できる浜松・浜名湖地域は
「食のまち」として知られています。

地域の食　うなぎ

「うなぎ・すっぽん養殖の発祥の地」として、100年以上の歴史を持つ浜松・浜名湖には、100を超えるうなぎ専門店があります。関東と関西の真ん中に位置しているため、背開きの関東風、腹開きの関西風といった東西のうなぎ蒲焼きの味と文化が楽しめます。

浜名湖で獲れるうなぎ

養鰻池

うなぎの蒲焼

地域の食

ドウマン蟹

新鮮なシラス

幻の蟹「ドウマン蟹」をはじめ、遠州灘で水揚げされるシラスやフグなどの魚介類は何といっても「鮮度」が一番の魅力。新鮮な魚介類を、多種多様な調理法で味わえるのは浜松・浜名湖地域だからこそです。

景観

日本の伝統文化である短歌や俳句、浮世絵の題材にもなっている浜名湖の「遠江八景」のひとつ弁天夕照。日本で唯一、湖面を渡るロープウェイから見渡す浜名湖と舘山寺温泉の街並みなど、訪れる人の心を魅了する絶景が広がります。

遠江八景の弁天夕照

かんざんじロープウェイ

体験

獲れたてのエビや蟹

伝統漁法のたきや漁

真っ暗な浜名湖を、船頭の巧みな舵さばきで進み、湖面に光を当て集まるエビや蟹をモリや網で獲る伝統漁法「たきや漁」は、大人から子供まで楽しめる体験。漁の後に浜名湖に浮かぶ「たきや亭」で、獲れたての魚介類を漁師の手料理で味わうことは、この上ない贅沢でしょう。

周遊ルート

JR浜松駅・弁天島駅・新居町駅からは、レンタサイクルもできる「浜名湖サイクリングロード」の周遊サイクリングが魅力。「海の湖」の爽快な風を感じながら、自然と街並みが織りなす浜松・浜名湖の景観と、鮮度の高い「食」を満喫してください。

浜名湖サイクリングロード

静岡県を代表する三ヶ日みかん

お問い合わせ　浜松・浜名湖地域　食×農プロジェクト推進協議会
URL：http://hamanako-tourism.com/foods/

大井川地域

静岡県

茶畑の中を走る大井川鐵道のSL

大井川が育んだ
日本茶の歴史と奥深さを感じる旅

大井川地域は歴史ある茶産地ゆえ多数の製茶工場があり、
栽培条件やこだわりの製法により「うま味」・「渋み」・「香り」・「水色(すいしょく)」などが異なる、
特色ある荒茶が生産されています。
茶師(ちゃし)と呼ばれる「合組(ごうぐみ)」(ブレンド)のプロが、
「火入れ」(焙煎)をして仕上げた高品質な日本茶は
シーンや気分に合わせ異なる味わいのものを選ぶことができます。

地域の食

お茶

お茶は、もてなしの席はもちろん、日常生活にも欠かせません。お茶の香味は日中の気分転換を促し、食事の味を引き立てます。急須を使用して淹れる時の、湯を冷ます、蒸らす、注ぐといった一連の所作が心を落ち着かせ、茶の癒し効果の重要な要素となっています。

おもてなしには緑茶と和菓子

標高500m以上で栽培される“天空の茶園”

地域の食

焼津ミナミマグロの舟盛り

大井川流域の日本酒

大井川が注ぎ込む駿河湾に面する焼津港では、上品な脂と甘み、色の鮮やかさから「赤いダイヤ」と称される焼津ミナミマグロや、皇室献上品である鰹節をはじめ、刺身、たたきなど様々な楽しみ方があるカツオが水揚げされます。ご一緒に、海外からの評価も高い、大井川流域の酒米と南アルプスからの伏流水で仕込んだ地酒を堪能してはいかがでしょうか。

景観

大井川上中流域では新緑の茶園と雄大な大井川の間を大井川鐵道のSLが走っています。川根本町の「天空の茶産地」と称する標高500mを超える茶園では、霧の立ち込める幻想的な風景を見ることができます。奥大井のクールジャパンアワード受賞「奥大井湖上駅」や、寸又峡夢の吊り橋はぜひ現地で絶景体感してください。

2019クールジャパンアワード受賞
“奥大井湖上駅”

エメラルドグリーンに輝く湖面が美しい
“夢の吊橋”

体験

絶景茶園を臨みながらお茶を味わう“茶の間”

奥大井の自然を満喫できるカヤック体験

大井川流域ならではのお茶体験「茶の間」体験(絶景茶園の空間での喫茶)、多様な茶の飲み比べ、日本庭園での玉露や抹茶の茶室体験、茶農家訪問、手揉み体験、茶娘体験、茶工場見学などができます。雄大な大井川を楽しむカヤック体験・富士山を望むパラグライダー体験もお勧めです。

周遊ルート

富士山静岡空港から体験型フードパーク「KADODE OOIGAWA」を拠点に、大井川鐵道にて奥大井へ、春は桜・秋は紅葉の絶景・温泉でのんびり。各地で充実したお茶体験やアクティビティを用意しています。お食事は焼津の漁港近くでマグロ、シラス、桜エビなどの駿河湾の幸がおすすめです。

KADODE OOIGAWAでは16種類のお茶の飲み比べができる

駿河湾で獲れる新鮮な桜エビ

お問い合わせ
大井川農泊推進協議会
URL : https://ooigawa-experience.jp/

田原市

愛知県

渥美半島の漁港の風景

3,000年前から貝が好き。
日本一の貝の半島（しま）渥美で貝、たべりん。

田原市（渥美半島）には、文化財保護法に基づく国営第一号の発掘調査が行われた吉胡貝塚をはじめ、
伊川津貝塚、保美貝塚など多くの貝塚が存在します。
約3,000年前の縄文時代晩期から現在に至るまで、渥美半島にすむ人々は大いに貝を食べてきました。
漁業は県下3位の漁獲量を誇り、
農業では2年連続農業産出額全国二位を獲得するなど全国的にも農業先進地域となっています。

地域の食

あさり

昭和までは、お祝い事のある前の晩には渥美のお母さんは、地のあさりを1個ずつ剥き身にします。それを甘辛く炊いて、酢飯にのせて「あさりの押し寿司」を作ります。祭りの日に、運動会にお母さんが必ず手作りする、渥美の“ごっつぉ”です。

あさり

あさりの押し寿司

地域の食

渥美半島メロン

大あさりフライ定食

地元のお店と協力して、毎日いろいろな種類の貝が水揚げされる豊富な海の幸を使った渥美あさりの押し寿司をはじめとする「自慢の貝料理」で渥美半島へ訪れた方をおもてなししています。他にも濃厚な甘みが特徴のメロンなど、地域で収穫された良質な野菜・果物などを提供しています。

景観

愛知県の最南端の半島に位置し、三方を海に囲まれた地形にあります。自然豊かで、日照時間が長く、常に温暖な気候から、【常春】とも言われています。太平洋に面し、きれいで良い波が有ることから、サーフィンのスポットもあり、伊良湖岬灯台や日の石門など景観豊かです。

伊良湖岬灯台

サーフスポット

体験

太平洋岸自転車道

菜の花畑

令和3年に太平洋岸自転車道がナショナルサイクルルートに認定され、日本風景街道の1つである菜の花浪漫街道と共にサイクリング観光にちからを入れています。たはら巡り～なでは花・農業・自然など、すべてを堪能できる体験プログラムをご用意してお待ちしております。

周遊ルート

吉胡貝塚～道の駅で食事～電照菊体験ツアーなど道の駅田原めっくんはうすで、お客様に沿った体験プログラムを紹介しています。様々な農業体験やサーモン養殖場の体験、日本で一番新しい温泉など日帰りや宿泊などの行程を組み立てご紹介しています。皆様の充実した旅を提供しています。

シェルマよしご

電照菊体験ツアー

お問い合わせ　（株）田原観光情報サービスセンター
URL：https://www.taharatrip.com

南知多町

愛知県

大漁旗はためく篠島の港

「千年の約束の島からはじまる半島旅」
知多半島の海と島、里が織りなす食と祭の賑わい

篠島の鯛
千年の昔から「御幣鯛（おんべだい）」として伊勢神宮に奉納されるほど美味な篠島の真鯛。
伊勢神宮を創建したといわれる倭姫命（ヤマトヒメノミコト）が島を訪れ、
鯛を求められて以来、塩漬け等「調製」を行う中手島は
今も伊勢神宮の御領地であり、
千年の約束と伝統は変わらずに守り続けられています。

地域の食

鯛料理

篠島の鯛は千年もの間、伊勢神宮に奉納されており、味が濃く、甘みさえ感じるといわれる逸品。新鮮な鯛は「調製」の心をもって丁寧にしめられ、調理されます。南知多では、祝いの席に限らず、刺身、塩焼き、塩釜、煮つけ、鯛めし、干物等、さまざまに楽しまれています。

塩釜鯛

土鍋鯛めし

地域の食

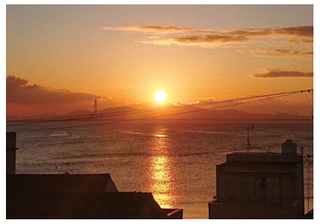
新鮮なシラス

日間賀島の丸たこ料理

シラスは安定した漁獲高と優れた加工技術で、遠方地域への供給も行う程の取引高を誇ります。日間賀のタコは、「タコ（多幸）の島」として、町のあちこちでマンホールや日時計などに描かれたタコのキャラクター探しを楽しめます。醸造品は古来より、味噌やたまり、酢、魚醤等、海の幸を更に美味しくする醸造品が豊富です。また、ほどよい日照時間と寒暖の差が、美味しい野菜と果物を育くんでいます。

景観

篠島、日間賀島、半島の海沿いには、150余りの宿泊施設が並んでおり、部屋の窓からも、海から昇り、海に沈む陽光のシンフォニーを体感できます。温暖な気候のため、毎年12月頃まで、満開の「冬のヒマワリ」を楽しめます。篠島、日間賀島、半島の各所に、知多四国八十八カ所霊場が点在し、海を渡るユニークな霊場巡りが人気です。


海からの御来光

冬のヒマワリ畑

体験

タコの干物作り体験

鯛まつり

海産物の「調製」体験をはじめ、漁業体験や野菜・果物の狩りもぎ、島トレッキング等、自然の恵みへの感謝と畏敬の念に立ち返ることのできる体験が豊富です。農林漁業の営みを色濃く反映した、特色ある地域の「祭り」を学び、参加する機会を設ける等、伝統と歴史、文化の継承に資する取り組みにも力を入れています。

周遊ルート

師崎港から高速船でまずは篠島へ。「篠島の鯛」に、日本の伝統と歴史、文化の固有性を発見した後は、日間賀島に渡り、新鮮な海の幸（ふぐ、たこ、シラス等）を堪能。空港に戻る前に、温泉の豊かな半島サイドでもう一泊するのがおすすめです。

鯛子宝和え

半島にはたくさんの温泉も

お問い合わせ
南知多町観光協会
URL : http://minamichita-kk.com/

大紀町

三重県

清流宮川・支流大内山川

日本一の清流 奥伊勢で育んだ「特産松阪牛」

～ここにしかない“最高峰の味わい”～

大紀町は国交省の「水質が最も良好な川」に選定されている宮川流域に位置し、
ブランド和牛松阪牛を肥育。
松阪牛の中でもわずか4%という特産松阪牛の品評会「松阪肉牛共進会」で、
3年連続優秀賞1席獲得および上位をほぼ独占するなど、
秘伝の技をもつ肥育農家「牛飼いの匠」が多く存在する町です。

地域の食

松阪牛

特産松阪牛は、兵庫県産の子牛を900日以上肥育した未経産の雌牛に限定されています。融点が極めて低い為、とろける食感と「肉の芸術品」と言われる脂身の美しさが特徴です。「松阪牛のホルモンすき焼き」は、ここに来なければ食べることができない地域限定食です。

松坂牛のホルモンすき焼き

特産松阪牛のすき焼き

地域の食

ほで

鮎のお刺身

昔から宮川流域では、鮎を素焼きにして藁を使った「ほで」に刺し、軒下につるして乾燥させた鮎を出汁や保存食として利用してきました。その他、瀬越といわれる生食や洗い、塩焼き、お造り、姿寿司、釜めしなど、地域に伝わる様々な鮎の郷土料理があります。

景観

清流宮川やその支流が町内随所に流れ、湧水が各所にある水の綺麗な大紀町では、天然鮎、天然ウナギ、モクズガニや絶滅危惧種が生息しています。渓谷沿いの遊歩道からの景観は、緑の谷間の巨岩奇岩を縫いながら清流が奔流する姿が眺められ自然の神秘を感じる絶景スポットです。

大内山川

大滝狭

体験

釜戸でご飯づくり

鮎しゃくり漁

宮川水系の綺麗な水で育った野菜やキノコを収穫し、有機栽培の自家米を釜戸で炊き、松阪牛のすき焼きをつくる「食×農業」の松阪牛のすき焼き体験や、宮川水系の鮎の伝統漁法「しゃくり漁」でとった鮎を、自分で料理していただく「食×伝統漁業」の鮎ツーリズム体験を楽しむことができます。

周遊ルート

大紀町は伊勢神宮と熊野三山を結ぶ巡礼の道「熊野古道伊勢路」沿いに位置するため、お伊勢参りを終えた後に疲れた体を癒す食旅を提供。日本人の心のふるさとである伊勢神宮や別宮瀧原宮を巡り、海・川・山各エリアに点在する体験民宿で、ゆっくりとした時間、昔ながらの暮らしや伝統料理、人々との交流を堪能することができます。

瀧原宮

熊野古道ツヅラト峠登山口

お問い合わせ
一般社団法人大紀町地域活性化協議会
URL：http://taiki-okuise.jp/

京都府北部地域

京都府

農業地帯と青い海が広がる京丹後市

「海の京都・食の源流」

～海・里・山に育まれた食の王国～

京都府北部の「海の京都」地域は、古来より大陸文化の玄関口であり、
多くの食材や人材を京の都へ供給してきました。
また、食をつかさどる豊受大神のふるさととして、
稲作発祥の地など食の源流にまつわる多くの神話や伝説が伝承されています。
今もなお、海・里・山に育まれた豊富で多様な食材と食文化が
人々の暮らしに受け継がれています。

地域の食

丹後ばらずし

鯖のおぼろを散らす「丹後ばらずし」は、祭りなどハレの日に振舞われます。「まつぶた」と呼ばれる浅い木箱に寿司を敷きつめ、木べらで切り分け、親戚や家族で食べる独特のスタイルの郷土料理です。

丹後ばらずし作り体験

鯖のおぼろを使うのが特徴的

地域の食

郷土料理のへしこ

ブリしゃぶ

鯖や鰺を糠漬けにした郷土料理の「へしこ」が、昔から保存食として食されてきました。また「ブリしゃぶ」、「焼きがに」、「肉じゃが」などの発祥の地でもあります。豊富で多様な食材を使った「海の京都」だからこそ味わえる、四季折々の「食」の魅力があります。

景観

日本三景の「天橋立」や「日本で最も美しい村」として認定されている「伊根の舟屋群」。さらには、「舞鶴赤れんが倉庫群」、和と洋が融合した町並みが保存されている「ちりめん街道」など、自然と人々の暮らしが寄り添っているさまざまな景色・景観が楽しめます。

天橋立傘松公園の
ケーブルカーから眺める天橋立

伊根の舟屋群

体験

外国人にも人気のにぎり寿司体験

農業体験

郷土料理に触れる「丹後ばらずし作り体験」、新鮮な魚を食す「ピチピチ握りずし体験」など食文化を堪能できる体験が豊富。また、「漁師しか行けないスポット釣り」や「シーカヤック」などの海のアクティビティや、農業体験など海・里・山の魅力が満喫できる体験も充実しています。

周遊ルート

「海の京都」地域の伝統的でありながら、前衛的な酒造りに取り組む12の酒蔵やワイナリーを巡ってみてはいかがでしょうか。生産者と言葉を酌み交わし、種々の地酒を楽しむ時間は、まさに「食の源流」を堪能できる旅となるでしょう。

個性豊かな地酒が揃う

酒蔵での蔵びらき

お問い合わせ

一般社団法人京都府北部地域連携都市圏振興社（海の京都DMO）
URL：http://uminokyoto.jp/

森の京都地域

京都府

かやぶきの里の一斉放水

京の歴史と文化が息づく食の宝庫!
都とつながる食文化と匠の技との出会い

京の都の多彩で旺盛な食糧需要に応えるため、米、炭、京野菜、丹波栗、大納言小豆、鮎、肉など、
この地の気候風土や土壌に育まれた豊かな産物を供給してきました。
京都各地で行われる祭事に紐づく豊かな食文化や歴史的ストーリーも魅力の一つです。
京料理や京菓子とのつながりも深く、
多様な食材を使った伝統料理を地域全体で磨き上げています。

地域の食

かしわのすき焼き

地域の大切な祭事になくてはならない「かしわ（地鶏）のすき焼き」は、春は竹の子やうど、秋は松茸と九条ねぎや水菜など、森の京都で育った季節野菜と地鶏をたっぷり使った「ごちそう」です。昔は各家庭で鶏をたくさん飼っていたこともあり、客人を迎える「おもてなしの料理」として親しまれていました。

いろどり豊かな京野菜

肉厚なかしわ（地鶏）のすき焼き

地域の食

素朴な味を詰め込んだおこびる

秋を感じさせる栗おこわ

森の京都には魅力的な「食」が豊富に揃っています。中でも色とりどりの旬野菜を炊き合わせ、田植えの合間にいただく「おこびる」、大粒で甘みのある丹波くりと丹波大納言小豆を使った「栗おこわ」、一流の料理人が創意工夫を凝らし、虎杖や山椒、ぜんまいなどの山菜とともにいただく至高の「鮎料理」、丹波大納言小豆の粒あんを包んだ「とち餅」などが代表的です。

景観

「美山かやぶきの里」や「芦生の森」に象徴される「京都丹波高原国定公園」では日本の原風景を楽しめます。さらに雄大な雲海が見られる大江山とパワースポット「元伊勢三社」も有名です。京の奥座敷「湯の花温泉」で疲れを癒し、渓谷美を満喫しながら「森の京都」へ誘う「トロッコ列車・保津川下り」で自然を堪能することができます。

自然に溢れた芦生原生林

大江山の雄大な雲海

体験

外国人にも人気の手鞠寿司体験

保津川下りとトロッコ列車

英国王室の利用から（明治14年）始まったとされる保津川下りは、川とともに暮らしてきた歴史・文化を船頭のユーモアあふれる話を聞きながら楽しく学ぶことができます。さらに伝統的な武家屋敷「へき亭」での手鞠寿司体験や、北大路魯山人に賞賛された和知川の鮎を堪能できる「鮎ガーデン」での食体験など、地域の魅力を満喫できる様々なプログロムを楽しめます。

お問い合わせ
一般社団法人森の京都地域振興社（森の京都DMO）
URL：http://morinokyoto.jp/

京都山城地域

京都府

銘茶を育んできた「茶源郷」

日本茶のふるさと　お茶の京都

～ほんまもんの緑茶を体感しよう～

宇治の地にお茶の栽培方法が中国から伝えられたのが、今から約800年前。
宇治の茶師や茶農家による独自の技術革新で、
日本独自の覆下栽培による「抹茶」、宇治製法による「煎茶」が生まれました。
この二つの技術を用いて最高級緑茶「玉露」が誕生、
宇治から全国に広まりました。

地域の食　宇治茶

–この地域が生み出した三茶種–

宇治では、三種類のお茶用に茶葉を栽培しています。宇治抹茶は碾茶を石臼で挽いた粉末で、香り豊かで苦みや渋みがなく旨味が勝るお茶です。宇治玉露は豊潤な香りとふくよかな旨みのある最高級のお茶です。宇治煎茶はさわやかな香りと上品な渋みのあるお茶で、三茶種の中ではもっとも多く飲まれています。

上品な渋みのある煎茶

旨味のある宇治の抹茶

地域の食

お茶農家に代々伝わる茶じる

寒風にさらされ甘みの増す古老柿

「茶じる」は、野菜と干物に番茶をかけたお茶漬けのようなものです。忙しい農作業の合間に、農家の人たちは、畑で食事をとってきました。極小の柿を干した「古老柿」。冬の訪れを告げる柿棚は、この地域の寒い季節の風物詩です。古老柿は、宇治の茶文化と深い関わりを持ち、茶菓子としても人々に愛されてきました。

景観

一面に広がる茶畑、山裾の農家、茶工場や茶問屋街が一体となった景観は、宇治独特の気候風土により生み出され、宇治茶の歴史を織りなしてきました。宇治の景観は、日本遺産「日本茶800年の歴史散歩」として文化的歴史的価値が伝えらえています。煎茶の祖と呼ばれる隠元禅師が開いた萬福寺には、日本では珍しい中国様伽藍建築が見られます。

美しい石寺の茶畑

中国様伽羅建築の萬福寺

体験

石臼を回すと抹茶に

最高級の日本茶の宇治玉露

～茶摘み、テイスティング、石臼挽き、淹れ方まで、日本茶のすべてを体験できます。～茶葉を収穫する茶摘み、様々な品種を試すテイスティング、日本茶の美味しい淹れ方など、日本茶のことなら何でも宇治で体験できます。農家民宿に泊まって、山一面の茶畑の散策や、石臼で抹茶を挽く体験もお楽しみください。

お問い合わせ　一般社団法人京都山城地域振興社（お茶の京都DMO）
URL：http://ochanokyoto.jp/

紀の川市

和歌山県

紀の川沿いに広がる桃源郷

農泊型365日フルーツを楽しめるまち

清流「紀の川」により育まれた肥沃な土壌と温暖な気候により、
古くから果樹産地として発展を遂げた紀の川市。
「一年を通じてフルーツに出会えるまち」として、果樹農業の魅力、そこで息づく農業者の想い、
そして世界に誇れるフルーツの価値を伝えることができる地域です。

地域の食

茶粥

清流「紀の川」とともに、地域の農業発展に寄与してきたのは、古くから農業者の食を支えてきた「茶粥」。茶の心地よい苦味と、米の味が調和した風味豊かな粥です。現在では「おかいさん」の愛称で親しまれており、紀州の食卓に根付いた郷土食として受け継がれています。

「おかいさん」とも呼ばれる茶粥

地域の食

観光農園や収穫体験などでは生果の美味しさを伝え、ジャムなどの加工品や寿司、パスタ、菓子などのフルーツを使ったオリジナル料理を提供しています。「食育のまち・フルーツのまち」として、フルーツの魅力を発信していくイベントなども開催しています。

フルーツ寿司

フルーツパスタ

景観

かおり風景100選にも選ばれた紀の川沿いに広がる「桃源郷」。桃色の霞とほのかに甘い香りで周囲を包み込み、訪れる人を魅了しています。また、「粉河寺」の石組みの庭園は、日本庭園の中でも先例のない様式で、目を引きます。

粉河寺の石組みの庭園

桃源郷

体験

一年を通じてその時の旬の農産物を摘み取れる「収穫体験」、西日本最大のフライトエリアとしての「パラグライダー体験」や紀の川での「カヌー体験」、フルーツを使ったジャムなどの調理体験など、多種多様な体験メニューが揃っています。

桃ジャム加工体験

パラグライダー体験

周遊ルート

大阪・和歌山城・高野山・南紀白浜など既存の観光スポットと、関西国際空港からのイン・アウトの間に紀の川市に立ち寄ってください。フルーツの摘み取り体験や郷土料理を味わうことで、日本の農業の魅力を肌で感じることができるでしょう。

柿収穫体験

桃収穫体験

お問い合わせ

一般社団法人紀の川フルーツ観光局
URL：https://kinokawa-dmo.com/

益田市

島根県

わさび谷

水が生み、人がつなぐ〜石見の国の食文化〜

島根県西部の益田市は、中国山地と日本海、
水質日本一の清流「高津川」に恵まれた自然豊かな町。
山あいの匹見地域では源流域で「わさび」が栽培され、高津川では「天然鮎」が獲れます。
また日本遺産にも認定されたこの地では、
戦国時代に毛利元就へふるまった『中世の食』が伝わっています。

地域の食

うずめ飯

中国山地にある匹見にて栽培されている「わさび」を使用した郷土料理である『うずめ飯』は、古くから受け継がれている民間の饗応料理です。わさび田を見学しながら、採れたてのわさびで召し上がれます。

根わさび

匹見うずめ飯

地域の食

高津川鮎釣り

鮎

「高津川」で獲れる天然鮎を使った『鮎雑煮』は、お正月に多くの家庭で食べられている郷土料理です。この鮎は、戦国時代にふるまわれた領主・益田氏の饗応料理にも出されたと古文書に記されていて、『中世の食』として再現料理とともに食べることが出来ます。

景観

西中国山地国定公園にある「匹見峡」は、多くの奇岩や滝など多彩な峡谷美を見せてくれます。また、日本海に面した岩場に約200万株の日本水仙が咲く「唐音水仙公園」や山陰のモンサンミッシェルといわれる「衣毘須神社」もおすすめです。

表匹見峡ー屏風ヶ裏

唐音水仙公園

体験

高津川カヤック

妙義寺座禅体験

森に囲まれたわさび田で、農家の方に教わる『うずめ飯』づくりは、日本の原風景を体験できます。高津川では、カヤックで透明度の高い清流を体感できます。また、お寺での座禅や抹茶、豆腐作り、古民家での五右衛門風呂など和体験もあります。

周遊ルート

山あいの匹見でわさび田&『うずめ飯』を体験した後は、匹見峡を眺めながら高津川下流へ。地元の人と『鮎雑煮』づくり体験もおすすめ。文化財が残る益田地区では、雪舟が作った美しい庭園をもつ医光寺や萬福寺で益田の歴史に触れることも。

医光寺雪舟庭園

萬福寺雪舟庭園

お問い合わせ
一般社団法人益田市観光協会
URL：https://masudashi.com/

津山市

岡山県

春の津山城（日本さくら名所100選）

歴史のかおりとユニークな
牛肉文化に出会えるまち つやま

津山は古くから牛馬取引の拠点として栄え、牛肉食禁止の時代にも「養生食い」が認められ、
庶民に愛される郷土料理としてかつては牛肉消費量が全国1位となったこともあります。
全国各地のブランド牛産地へ子牛を出荷するほど、
その肉質は優れていると言われています。
他では見られない独特の牛肉メニューが多くあります。

地域の食

そずり鍋

そずり鍋「あばらやスジの細かな肉をそぎ落す」ことを津山の方言で「そずり」と言います。骨そばの肉は柔らかく、醤油ベースの出し汁に豆腐・白菜・白ネギ等の地域の野菜を入れたもので、うま味がたっぷりと凝縮された人気メニューです。

つやま和牛

そずり鍋

地域の食

下ごしらえが大変な「ヨメナカセ（心臓大動脈）」、「煮こごり（魚ではなく牛肉です）」、「お好み焼き（豚肉ではなく牛肉です）」、「干し肉（モモ肉）」、「津山ホルモンうどん」等、地域独特の個性豊かな牛肉郷土料理が長く、深く、愛されています。

ヨメナカセ

牛肉の煮こごり

景観

日本さくらの名所100選の「津山城（鶴山公園）」、市内2つの重伝建地区「城東、城西」、大名庭園など、豊富な歴史的資源をじっくり堪能いただけます。また現役日本最大の鉄道扇形機関車庫「津山まなびの鉄道館」や「モビルスーツ」等、多くの来訪客を魅了するバラエティに富んだ観光施設があります。

城東地区

津山まなびの鉄道館

体験

伝統の作州絣（さくしゅうかすり）織り体験や、寺町めぐりお坊さんガイドツアー（座禅・写経・抹茶コース）などでの伝統文化体験や、牧場生活、収穫体験や農家民泊等の各種農業体験アクティビティも楽しんでいただけます。

作州絣織り体験

寺町お坊さんガイドツアー

周遊ルート

人口約10万人弱の津山市内には50店舗以上もの鉄板焼き店・焼き肉店があり、それぞれの店ごとに味を競い合っています。津山ホルモンうどん研究会作成の食べ歩きマップを手に、店主や地域のみなさんと語り合いながら、ぜひ津山自慢の牛肉メニューをお楽しみください。

津山ホルモンうどん研究会食べ歩きマップ

津山肉ビル

お問い合わせ
公益社団法人津山市観光協会
URL：http://www.tsuyamakan.jp/

呉市音戸地域

広島県

本土（呉市、手前側）と2本の橋で結ばれる音戸（上側）

音戸で牡蠣の食文化を満喫し、瀬戸内海の自然をまるごと独り占め

美しい瀬戸内海の西側に位置する倉橋島にある音戸。
ここには、豊かな自然、温暖な気候、島の恵みの美味しい牡蠣があり、
穏やかに暮らし外からのひとを温かく受け入れるひとたちがいます。
皆さんを音戸で歓迎します。
牡蠣の食文化を満喫し、瀬戸内海の自然をまるごと独り占めしてください。

地域の食

牡蠣

音戸のスペシャルティは牡蠣です。音戸の清浄海域は牡蠣の養殖に大変適していて、音戸の牡蠣のむき身生産量は日本一を続けています。「牡蠣めし」は大振りの牡蠣と野菜の炊き込みご飯で、牡蠣生産者のまかない飯だったのが今では伝統の郷土料理となっています。

「清浄海域」で獲れた殻付き牡蠣

伝統的な牡蠣めし

地域の食

牡蠣の巻き物

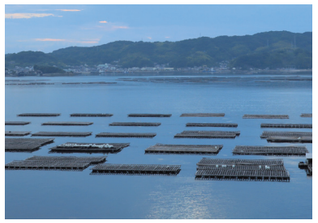
牡蠣のエスカベーチェ

創作した「牡蠣特別メニュー」である「牡蠣の握り寿司」、「牡蠣の巻き物」、「牡蠣のエスカベーチェ」などは進化形の牡蠣食であり、「伝統×進化」の音戸産牡蠣の魅力的な食文化がインバウンド、とりわけ牡蠣の嗜好の強い外国人に提供されます。

景観

音戸と本土呉市の間には、厳島神社（宮島）を建立した平清盛が開いた「音戸の瀬戸」を挟んで2本の橋が架り、狭い瀬戸を多くの船が行き通います。瀬戸内海有数の自然景観が織りなす音戸にはゆったりとした時間が流れ、海の香り、波の音、風の音、船の音に心が奪われます。

音戸の瀬戸に架かる音戸大橋（手前が音戸）



音戸「清浄海域」に浮かぶ牡蠣養殖用の筏

体験

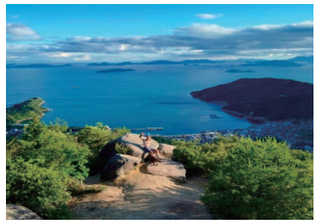
寿司職人直伝による寿司を握る体験

島をめぐるサイクリングツアー

寿司職人直伝のグルメカレッジでは手ほどきを受けて自分で寿司を握り、食べる体験をします。また、息を飲む火山（ひやま）からの瀬戸内海の眺望を組み込んだ空と海に溶ける島めぐりサイクリングを楽しめます。牡蠣ロゲイニングでは牡蠣と健康のハイブリッドな新体験ができます。

周遊ルート

東京羽田から空路で90分、その後陸路で70分、広島県の南部に位置する音戸には、瀬戸内海有数の美しい自然景観と美味しい牡蠣があり、ゆったりとした時間が流れています。ここ音戸では、瀬戸内海を五感で感じとる魅力的でかけがえのない旅をすることができます。



火山（ひやま）からの瀬戸内海の展望

チェックポイントで牡蠣ドッグを食べる
牡蠣ロゲイニング

お問い合わせ
音戸町魅力化推進協議会
URL：https://ondo-cho.com

尾道市

広島県

四季折々の景観が美しい尾道の街

尾道から発信するせとうちの食の魅力

新鮮な魚介、太陽をいっぱい浴びて育つ柑橘類など、尾道の特産は、
中山間部、沿岸部、そして島しょ部へと続く豊かな自然環境によって育まれてきました。
魚の旨味を引き出し保存性を高める調味料「酢」は、北前船で運ばれた米から造られました。
また、豪商の間で広まった庭園や茶室のある別荘「茶園」は、
茶席として今に受け継がれています。

地域の食

柑橘

瀬戸内の気候は温暖で日照時間が長く、柑橘の栽培に適していたため、海風が吹き陽光降り注ぐ斜面全体を使った柑橘類の栽培が盛んになりました。日本遺産「村上海賊」が海外から持ち帰ったとされる品種を栽培。「耕して天に昇る」山頂まで切り開いた柑橘畑の景観は、開拓の往時を偲ばせてくれます。

料理のアクセントやドリンクにも

太陽をたっぷり浴びて育つレモン

地域の食

旬の食材を堪能できる地域料理

生産者が心を込めて育てた野菜

宿泊施設、レストラン、ショップが併設された複合施設「LOG（ログ）」は、千光寺近くのアパートをリノベーションして再生。レストランでは、生産者の顔が見える食材をたっぷり使ったメニューが人気です。地元の野菜や瀬戸内の新鮮な魚介類を味わえるイベントや、暦を大切にする昔ながらの暮らしを体験できるワークショップも開催しています。

景観

「中世からの箱庭都市」と呼ばれる尾道市は、寺社仏閣が立ち並ぶ歴史的景観に、市民の暮らしが自然と溶け込んでいます。文豪志賀直哉が滞在した旧居や、名匠小津安二郎監督「東京物語」のロケ地は、名作のワンシーンとして今も変わらぬ景色を見せてくれています。

千光寺から眺める絶景

尾道の街と向島を隔てる尾道水道

体験

世界のサイクリスト達が集まる

自転車が持ち込める客室

尾道市と愛媛県今治市を結ぶ「しまなみ海道」。米国CNN「世界で最も素晴らしい7大サイクリングコース」の1つに選ばれました。「ONOMICHI U2」では、レンタサイクルと宿泊が可能。レストランで地元の食材を使ったランチやディナーも楽しめます。豪華客船guntu（ガンツウ）では、魚の買い付け体験や漁師との交流が魅力です。

お問い合わせ　株式会社せとうちクルーズ　LOG事業部
URL：https://l-og.jp/

にし阿波地域

徳島県

高地傾斜地集落の幻想的な風景

「にし阿波・桃源郷」

～千年のかくれんぼ～分け入るごとに時は遡り

千年以上にもわたり「伝統農業・農文化」が受け継がれ、平家落人伝説等の歴史が残る四国・にし阿波。
先祖伝来の品種である「雑穀・そば・いも」を中心とした伝統的食文化は、
今も「そらの人」と呼ばれる人々の暮らしの中に息づいています。
急峻な山肌に扇のように広がるこの山里は、
まさに「桃源郷」と呼ぶに相応しい美しさです。

地域の食

そば米雑炊

にし阿波の山間の急峻な傾斜畑では、多様な雑穀が栽培されています。「そば米雑炊」は、かつて戦に敗れ都（京都）から逃げ延びた武者が、日本人の主食である米のとれなかったこの地において都を偲び、そばの実を米に見立てて作ったといわれる独特の郷土食です。

そばの実

そば米雑炊

地域の食

古民家で味わう郷土食

でこまわし

在来のじゃがいも、こんにゃく、岩のように固い豆腐を串に刺して囲炉裏で焼く「でこまわし」や野山で獲れた「ジビエ」など。趣のある伝統的な古民家で囲炉裏を囲み、集落の人たちと談笑しながら食べる郷土料理に心と体が満たされます。

景観

落合集落や猿飼集落、西庄集落など、山の中腹に広がる傾斜畑や古民家、石垣等が織りなす高低差400mにも及ぶ独特の山村景観は、東洋文化研究家アレックス・カー氏曰く、まさに「桃源郷のような別世界」です。

落合集落

古民家ステイ

体験

霊峰・剣岳

観光遊覧船

山間集落の自然と共生する住民と交流し、「生活文化」や「食文化」を体感する農家民宿や古民家での滞在、霊峰・剣山でのトレッキング、吉野川水系でのラフティング等のリバースポーツや観光遊覧船など、豊かな「山の恵み」と「川の恵み」を体験できるのが、にし阿波の魅力です。

周遊ルート

徳島空港から車で約1時間の距離にある脇町うだつの町並みは、藍の集積地として栄え、19世紀に建築された豪奢な商家が建ち並んでいます。斜度40度にも及ぶ猿飼集落での傾斜地農業体験や、快適に整備された築数百年の古民家でゆったりと過ごす豊かな時間はきっと忘れられない旅の思い出となるでしょう。

藍染め体験

欧米の自然環境ツアー

お問い合わせ
一般社団法人そらの郷
URL：http://nishi-awa.jp/

さぬき地域

香川県

黄金色に輝く麦畑とさぬき富士

お接待の心でもてなす「さぬきの路」

～今だけ、ここだけ、あなただけのおもてなし～

僧侶の空海が中国から持ち帰ったのが起源とされる「さぬきうどん」。
さぬき平野では気候や土壌が適していたことから、良質な小麦が古くから栽培されていました。
そこにイリコや塩など、地域の資源が融合して「さぬきうどん」が発展。
今や「うどん県」としても有名ですが、
うどんだけではない魅力溢れる「さぬきの路」が待っています。

地域の食

さぬきうどん

古くから各家庭でこよなく愛され続けてきた「さぬきうどん」は、コシのある麺が特徴。「しっぽくうどん」や、「打ち込みうどん」などの伝統的なうどんをはじめ、オリーブにより育まれたオリーブ牛と、県産小麦「さぬきの夢」が融合したオリーブ牛肉うどんも絶品です。

オリーブ牛肉うどん

しっぽくうどん

地域の食

オリーブハマチの刺身

オリーブ豚のとんかつ

オリーブを与え育てた「オリーブ豚」や「オリーブハマチ」、オリジナル品種を中心とした糖度の高い「さぬき讃フルーツ」、春の瀬戸内特産「サワラ」を使った郷土料理の「カンカン寿司」など旬に応じたさぬきの食が、もてなしてくれます。

景観

国内最大級のため池「満濃池」や、中世ヨーロッパの古城を思わせる日本初のマルチプルアーチダム「豊稔池堰堤」。厳粛な雰囲気の遍路道などSNS映えする景観が心を潤してくれるでしょう。

遍路道

豊稔池堰堤

体験

うどん打ち体験

ハマチの餌やり体験

うどん打ち体験、農家民宿での農業体験、オリジナルのイチゴ・さぬきひめ収穫体験、ハマチ養殖発祥の地「安戸池」でのハマチ餌やり体験、宿坊での宿泊など、さぬきでしか味わえない体験が盛りだくさん。

イチゴ狩り

周遊ルート

さぬき平野を潤す満濃池を散策して、中野うどん学校でうどん打ちの体験をし、総本山善通寺の宿坊に宿泊。翌朝にはお勤め体験、お遍路やイチゴ狩りを楽しみ、五名地区の農家民宿へ。魅力溢れる「さぬきの路」を訪れ、あなただけの旅を満喫してください。

農家民宿「五名やまびこの宿」

善通寺宿坊「いろは会館」

「五名やまびこの宿」では郷土料理体験も

お問い合わせ
公益社団法人香川県観光協会
URL：https://my-kagawa.jp/

八幡浜市

愛媛県

宇和海とみかんの段々畑が織り成す光景

暮らすように旅する「みかんと魚のまち」

八幡浜のみかん栽培の歴史は1894年まで遡ることができます。
海岸線近くから急傾斜地に築かれた石垣の段々畑が特徴で、
長い日照時間、海からの照り返し、段々畑の積み石の反射という
“3つの太陽”の光を浴びるため、色も甘みも素晴らしい状態に仕上がります。
秋になると一面黄金色に輝く段々畑は壮観です。

地域の食

温州みかん

愛媛県は全国第2位の温州みかんの産地で、そのうちの4割が八幡浜産と、全国有数のみかんどころになっています。量だけでなく、東京の大田市場で取引相場を決めるプライスリーダーとしての地位を固めていて、その品質は日本一といっても過言ではありません。

みかんジュースもいろいろ

色も甘みも素晴らしい品質に仕上がるみかん

地域の食

トロール船

名物・じゃこ天

八幡浜では1918年からトロール漁業(沖合底びき網漁業)がはじまり、多種多様な魚を原料とした魚肉ねり製品の製造が発展してきました。ホタルジャコなどのいわゆる“雑魚”を使った「じゃこ天」が有名で、市民のソウルフードで「八幡浜ちゃんぽん」の具材にもなっています。ジャリっとした食感の中に広がる旨みが特徴です。

景観

海岸線近くから山の頂上付近まで連なる段々畑の景観は、日本農業遺産に選定された「愛媛・南予の柑橘農業システム」の大きな特徴で、八幡浜市内各所でみることができます。中でも向灘の段々畑は「四国八十八景」にも選定されており、壮大のひと言です。道の駅「八幡浜みなっと」の目の前に広がります。

向灘の段々畑

秋になると黄金色に輝く段々畑

体験

養殖マダイへの餌やり体験

郷土料理・さつま汁

みかんの段々畑で、最新のE-BIKE(電動自転車)に乗ってその景観を楽しむ「みかん山E-BIKE体験」や、愛媛県が生産量日本一を誇る養殖マダイへの「餌やり&船釣り体験」、八幡浜の郷土料理「さつま汁づくり体験」など、みかんと魚のまちならではの体験が揃っています。産地ならではの楽しみ方をぜひ!

周遊ルート

年間100万人の来場者を誇る道の駅「八幡浜みなっと」を拠点に、八幡浜ならではの食や農漁業体験、みかん産地ならではの景観、ショッピングを楽しんで、市内のホテルや農林漁家民宿に宿泊して、“みかんと魚のまち”を満喫してください。松山や別府など、付近の観光名所からのアクセスも便利です。

道の駅「八幡浜みなっと」

新鮮な魚介類が並ぶ市場

お問い合わせ
一般社団法人八幡浜市ふるさと観光公社
URL : https://yawatahama-kankou.com/

八女市

福岡県

八女中央大茶園

サステナビリティを体感する八女茶の郷めぐり

福岡県南部に位置し、なだらかな山々に囲まれ、水量の豊富な矢部川と筑後川に挟まれた八女市は、
自然の恵みあふれる地域。日本茶の全国ブランド・八女茶の一大産地として知られ、品質向上・発展の背景には、
この地で生産される和紙などが密接に関わっており、八女茶はこの地の歴史文化のシンボルとなっています。

地域の食

八女茶

1423年に中国で修行を終えた僧侶が茶の種子と製茶方法を広めたことが発祥とされています。日中の寒暖差が大きく、雨量や霧の発生など気候条件が特長である強い旨味を引き出しています。
中でも八女伝統本玉露は日本茶として初めて地理的表示(GI)保護制度に登録され、全国茶品評会では常に上位を占めるなど国内外で高く評価されています。

八女茶

地域の食

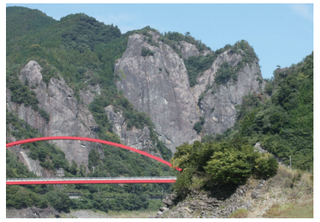
だご汁

手作りこんにゃく

だご汁や、手作りこんにゃく、甘辛く煮つけた芋(ジャガイモ、サトイモ)を生地で包んだいもまんじゅうなど、古くから家庭料理として親しまれてきた郷土料理のほか、新茶の時期だけに採れる若い新芽に衣をつけて揚げた茶葉の天ぷらなど料理から四季折々の恵みを感じることができます。

景観

「八女中央大茶園」は福岡県が造成した70haの広大な茶畑で、茶どころ八女を象徴するフォトスポットです。山間部では棚田や切り立つ岩山などダイナミックな景色を眺めることができます。桜や藤、彼岸花に紅葉と一年中美しい花や木々の彩りをお楽しみいただけます。


パワースポットの日向神峡

樹齢600年を超える黒木の大藤

体験

石臼抹茶ひき体験
（写真提供：茶の文化館）

5種のお茶を飲み当てる「闘茶会」
（写真提供：茶の文化館）

お茶の淹れ方講座やブレンドティーづくり、茶道体験など、お茶にまつわる体験を通年実施しているほか、伝統工芸にまつわる体験を行っています。八女での短期ステイを通して食や文化の循環を感じるツアーも実施しております。

周遊ルート

地域資源の循環、ストーリーを感じる1泊2日の行程です。初日は農家の解説付き野菜収穫、地元食材を使ったランチ、民泊でのこんにゃくづくり体験を行います。2日目は八女の伝統工芸体験、NIPPONIAホテルでのランチ、国選定重要伝統的建造物群保存地区の町並み散策など八女の魅力が凝縮されています。

農家による解説付き野菜収穫体験

八女福島の白壁の町並み

お問い合わせ
一般財団法人FM八女
URL：https://yame.travel/

島原半島地域

長崎県

島原半島のランドマーク「雲仙岳」と北部エリア農地

火山と生きる、ジオの恵みを五感で感じる
～水が繋ぐ食文化～

島原半島で多く湧き出る「湧水」を、製造・調理まで生かす「手延べそうめん」や「かんざらし」、
「温泉」の蒸気で作られる「温泉蒸し料理」は、島原半島中央に位置する
雲仙火山の恵みから生まれました。
地域特有の食文化は火山が生み出す水で繋がっており、
食を通して火山との共生を感じられます。

地域の食

温泉・湧水料理

温泉郷である島原半島には、日本一熱い源泉温度を利用した「温泉蒸し料理」があります。高温の温泉蒸気を利用し地元産の野菜や海産物をヘルシーに調理する、地域に親しまれた方法です。また湧水の冷たさを楽しめる「かんざらし」もあります。

半島全域で親しまれる「そうめん流し」

温泉蒸気を利用する「温泉蒸し料理」

地域の食

様々なそうめんの楽しみ方

湧水と「かんざらし」

島原・天草一揆の際、誕生したといわれる「具雑煮」、温暖な気候と豊富な湧水、塩を用いて特産となった「手延べそうめん」、海水と温泉水を使用し、地熱と太陽光で作ったエコな「塩」や、湧水に白玉をさらす「かんざらし」、山の養分に由来する豊かな海産物など、一年を通して水が繋ぐ大地の恵みがあなたをもてなします。

景観

農家が作る美しい棚畑の景色を楽しめる「棚畑展望台」、まるで南欧農業地の雰囲気漂う「九州オルレ南島原コース」や、澄み切った湧水に鮮やかな鯉が泳ぐ、島原の「鯉の泳ぐまち」、大地の脈動を肌で感じられる「雲仙地獄」と世界が認めた「火山と人が作る景観」が島原半島であなたを待っています。

農家が作る美しい一面の棚畑

湧水の水路を泳ぐ錦鯉

体験

手延べそうめんの大引き体験

湧水を使ったかんざらし作り体験

一説では、島原・天草一揆後の移民が伝えたとも言われる特産品「手延べそうめん」を細く伸ばしていく「大引き体験」、湧水の活用を今に伝える有形文化財での「かんざらし作り体験」や、白い湯けむりを上げる貸し蒸し窯での「温泉蒸し窯調理体験」のほか、雲仙火山や温泉文化に関係する文化体験なども楽しめます。

周遊ルート

湯けむりたなびく温泉街中通りを行き、地域の生活が垣間見えるカフェや裏通りを散策して、こだわりの温泉宿に宿泊。翌日は硫黄の香りの中、辺りを彩る植物も楽しみながらの「地獄めぐり」や有形文化財が建ち並ぶエリアでの「湧水めぐり」を通して、火山と生きる豊かな時間を、五感を使って満喫いただけます。

湯けむりたなびく海辺の小浜温泉エリア

豊かな湧水文化を体感できる島原温泉エリア

お問い合わせ
一般社団法人島原半島観光連盟
URL : https://shimakanren.com/

阿蘇市

熊本県

草原のあか牛とカルデラ

千年の草原※を世界に!阿蘇テロワール運動

※千年の草原：約千年前の平安時代の法律書「延喜式」に草原の記載があることによる。

九州の中心部に位置する熊本県阿蘇市は、活火山とカルデラが育んだ
唯一無二の自然環境の中で受け継がれてきた農耕文化と広大な草原空間を有する。
草原育ちの「あか牛」をはじめ、「阿蘇たかな漬」に代表される発酵食品や田楽等の料理などが、
火山と人々の共生により育まれてきたユニークな食文化がある。

地域の食

阿蘇たかな漬と高菜飯

阿蘇高菜は、寒冷な気候と火山灰の大地が育む伝統野菜で、機械ではなく手で折る「高菜折り」で収穫し、塩と赤唐辛子で漬物にする。特に乳酸発酵させた古漬けを刻んで油で炒め、ご飯に混ぜたのが「高菜飯」で、家庭や地元飲食店で広く親しまれている。

阿蘇たかな漬（新漬け）

阿蘇のたかな漬（古漬け）と高菜飯

地域の食

あか牛と高菜飯

赤ど漬け

阿蘇の草原で放牧され牧草を食べて育ったあか牛を中心に、地元の里芋などの野菜や豆腐・厚揚げなどを、囲炉裏端で炭火で焼いて食す。締めは、高菜飯と赤ど漬けなどの漬物、地元の野菜がたっぷりと入った汁物で、阿蘇の農家の暮らしと食の恵みを満喫することができる。

景観

「**米塚**」：約3千年前の噴火で形成された高さ約80mのおわんを逆さまにしたような形の丘で、美しい草原景観が広がる。
「**大観峰**」：北外輪山にある阿蘇随一のビュースポット。阿蘇カルデラと阿蘇五岳、くじゅう連峰までが一望できる。
「**手野集落**」：北外輪山の麓にある豊富な湧水に恵まれた名水の里。国造神社を中心に昔ながらの農村景観が広がる。

阿蘇五岳と水田

手野集落と水車

体験

草原E-MTBライド

千年の草原ホースライディング

「**E-MTBライド**」：専門のガイドの案内のもと、特別な許可を得て普段は立ち入れない草原を、電動アシスト付きマウンテンバイクでサイクリング。様々な阿蘇の魅力をじっくりと体感できる。
「**ホースライディング**」：北外輪山の広大な草原のなかを、自ら馬を操りながら、道なき道を進む。インストラクターの指導で、初心者でも安心して楽しめ、草原の絶景を楽しむことができる。

周遊ルート

火口がご神体の阿蘇神社に参拝した後は、噴煙を上げる活火山阿蘇中岳へ。火口見学後は、E-MTBにて、カルデラの大パノラマを満喫しながら麓へ。古民家の農家レストランにて、あか牛や伝統の漬物等、郷土料理の食事をいただく。食事の後は、北外輪山でホースライディングを楽しんだり、手野集落を散策し農家の暮らしを体験。

噴煙を上げる阿蘇中岳火口

農家民宿・レストランと水田

お問い合わせ
阿蘇カルデラツーリズム推進協議会
URL：https://www.asocity-kanko.jp/about/

国東半島地域

大分県

ため池から始まる自然と人との共生の物語

千年の記憶がひもとく 知られざる日本

～千年ロマン時空の旅～

九州の北東部に位置する国東(くにさき)半島地域。
宇佐神宮を中心に栄えた六郷満山(ろくごうまんざん)文化、
世界農業遺産に認定された循環型農業、日本を代表する別府温泉など、
歴史・自然・文化が色濃く残り、今に受け継がれています。
古くから穀物栽培が盛んな当地域では、粉食文化が暮らしに根付いており、
「だんご汁」はその代表格です。

地域の食

だんご汁

日常の家庭料理として愛されてきた「だんご汁」は、小麦粉を練り、手でのばしただんごと地元で採れたしいたけや根菜を煮込み、味噌で味付けしたものです。だんごの作り方は地域や家庭によって異なり、生地を伸ばしてちぎったり、手で握ったりと様々で、素朴な優しさに包まれる郷土料理です。

日本一の生産量を誇る乾しいたけ

家庭料理として愛されてきた「だんご汁」

地域の食

宇佐神宮「行幸会の道 おもてなし料理」

杵築守江湾の牡蠣

宇佐神宮の幻の神事「行幸会(ぎょうこうえ)」の食について、古の記録を参考に特産品を用いた現代版「行幸会の道おもてなし料理」として再現し、地域ならではの食の開発を進めています。かつて豊国(とよのくに)と呼ばれた当地は守江湾の「牡蠣」や姫島「車えび」、日出の「城下かれい」、日本一の生産量を誇る「乾しいたけ」など、海の幸・山の幸に恵まれた実り豊かな地域です。

景観

日本を代表する神社「宇佐神宮」、かつて宇佐神宮の荘園であり、千年前の姿をそのまま残す「田染荘」、名勝「耶馬渓」の岩峰など、独特な風土により形成された多彩な景観を楽しむことができます。また、世界でも有数の温泉地「別府温泉」では、至る所から立ちのぼる湯けむりに地球の息吹を感じます。

宇佐神宮

名勝「耶馬渓」の岩峰（一目八景）

体験

農村民泊

国東半島峯道ロングトレイル（大不動岩屋）

農村の暮らしそのものを体験できる「農村民泊」、湯治文化を食で体験できる「地獄蒸し料理体験」、宇佐神宮の特殊神事「行幸会」をテーマとした歴史体験、六郷満山の修行僧が歩いた修行道をベースとしたトレッキングコース「国東半島峯道ロングトレイル」など、知られざる日本の記憶を体感できるメニューが揃っています。

周遊ルート

宇佐神宮「行幸会」に縁ある、鷹神社～宇佐神宮～八幡奈多宮を巡ったあとは、農村民泊にて家庭料理「だんご汁」を作り、食卓を囲みます。翌朝、農家さんと一緒に握ったおにぎりを携え、「国東半島峯道ロングトレイル」、日本の原風景の中を歩きます。疲れた足を癒すのは「別府温泉」。豊かな湯に浸かり、別府地獄蒸し料理をお楽しみください。

別府温泉の湯けむり

温泉の蒸気で一気に蒸し上げる
「地獄蒸し料理」

お問い合わせ
一般社団法人豊の国千年ロマン観光圏
URL : https://millennium-roman.jp/

高千穂郷・椎葉山地域

宮崎県

古き良き風景が残る椎葉村

「世界農業遺産 高千穂郷・椎葉山」
山里の持続可能な暮らしの知恵を世界に共有

山間地で営まれる高千穂郷・椎葉山地域の農林業は、自然そのものを敬い、畏敬の念を持って営まれてきました。人々は神々に五穀豊穣を祈願し、地域内各所で神楽を奉納。その村祭りの際に振る舞われる神楽料理など、自然の恵みに感謝し神々と共に味わう伝統食が受け継がれてきた地域です。

地域の食

神楽料理

神楽料理は夜神楽の際に、地取れの食材を使った煮しめや巻き寿司などを盛り合わせて振る舞われます。また、竹の器に鶏肉などを詰めて蒸し焼きにした「かっぽ鶏」、竹筒で沸かした「かっぽ酒」、鶏肉とごぼうで出汁を取った「神楽うどん」も欠かせません。

かっぽ鶏

神楽料理しょうけ盛

地域の食

高千穂牛のサーロイン

焼畑そば

椎葉村では国内でも珍しい焼畑の文化が残り、そこで栽培されたソバやヒエなどを使った絶品の焼畑料理が味わえます。また、高千穂郷で産まれ、きれいな水と空気の中で育ったブランド牛「高千穂牛」は、柔らかく脂に甘みがある最高級牛肉。芳醇な味わいは別格です。

景観

名勝「高千穂峡」のほか、日之影町の「戸川棚田」や、椎葉村の「仙人の棚田」など、先人の米づくりへの思いを感じる絶景が広がっています。また、針葉樹と広葉樹による諸塚村の「モザイク林」、五ヶ瀬町の茶園の風景は人々に癒しを与えてくれます。

諸塚村のモザイク林

五ヶ瀬の茶畑

体験

わら細工体験

神楽の館

高千穂町では、夜神楽を鑑賞しながら神楽料理を、椎葉村では蕎麦打ち体験を含めた焼畑蕎麦料理を堪能できます。また、五ヶ瀬町ではお茶の釜炒り体験、日之影町では森林セラピーや藁細工体験、諸塚村では椎茸の収穫体験などが楽しめます。

周遊ルート

農家民泊により、「山間地農林業複合システム」として世界農業遺産に認定された5町村の農林業のあり方、暮らし、文化、景観などをぜひ体感してください。神々が降り立ったとされる高千穂郷・椎葉山の神秘的な雰囲気を体感すれば、心身ともに癒されることでしょう。

天安河原

日之影森林セラピー

お問い合わせ
一般社団法人ツーリズム高千穂郷
URL：http://takachiho-go.jp/

SAVOR JAPAN認定地域問合せ先

網走市（北海道）
オホーツク農山漁村活用体験型ツーリズム推進協議会（Connectrip）
https://connectrip-okhotsk.com/

十勝地域（北海道）
十勝観光連盟
http://tokachibare.jp/

十和田市（青森県）
一般社団法人十和田奥入瀬観光機構
https://www.towada.travel/ja/index

一関市・平泉町（岩手県）
一般社団法人世界遺産平泉・一関DMO
https://hiraizumi-dmo.jp/

石巻地域（宮城県）
一般社団法人石巻圏観光推進機構
https://www.umimachi-sanpo.com/

大館地域（秋田県）
一般社団法人秋田犬ツーリズム
https://visitakita.com/

鶴岡市（山形県）
鶴岡食文化創造都市推進協議会
http://creative-tsuruoka.jp/

会津若松市（福島県）
会津若松観光ビューロー
http://aizukanko.com/

大田原市（栃木県）
株式会社大田原ツーリズム
http://ohtawaragt.co.jp/

秩父地域（埼玉県）
一般社団法人秩父地域おもてなし観光公社
https://chichibu-omotenashi.com/

十日町市（新潟県）
十日町市食と農の景勝地推進委員会（一般社団法人十日町市観光協会）
http://tokamachishikankou.jp/

小松市（石川県）
一般社団法人こまつ観光物産ネットワーク
http://komatsuguide.jp/

小浜市（福井県）
若狭おばま観光協会
http://www.wakasa-obama.jp/

小諸市（長野県）
こもろ観光局
https://komoro-tour.jp/

伊那市（長野県）
一般社団法人伊那市観光協会
https://inashi-kankoukyoukai.jp/

佐久地域（長野県）
SAKU酒蔵アグリツーリズム推進協議会
https://sakusake-tourism.com

白馬村（長野県）
一般社団法人白馬村観光局
http://hakubavalley.jp/

山ノ内町（長野県）
（一財）山ノ内まちづくり観光局
https://info-yamanouchi.net/

下呂市馬瀬地域（岐阜県）
馬瀬地方自然公園づくり委員会
https://maze-park.or.jp/

富士山麓・伊豆半島地域（静岡県）
富士山麓・伊豆半島食の魅力推進協議会
https://www.pref.shizuoka.jp/sangyoshigoto/nogyo/1040855/1057086.html

浜松・浜名湖地域（静岡県）
浜松・浜名湖地域　食×農プロジェクト推進協議会
http://hamanako-tourism.com/foods/

大井川地域（静岡県）
大井川農泊推進協議会
https://ooigawa-experience.jp/

田原市（愛知県）
（株）田原観光情報サービスセンター
https://www.taharatrip.com/

南知多町（愛知県）
南知多町観光協会
http://minamichita-kk.com/

大紀町（三重県）
一般社団法人大紀町地域活性化協議会
http://taiki-okuise.jp/

京都府北部地域（京都府）
一般社団法人京都府北部地域連携都市圏振興社（海の京都DMO）
http://uminokyoto.jp/

森の京都地域（京都府）
一般社団法人森の京都地域振興社（森の京都DMO）
http://morinokyoto.jp/

京都山城地域（京都府）
一般社団法人京都山城地域振興社（お茶の京都DMO）
http://ochanokyoto.jp/

紀の川市（和歌山県）
一般社団法人紀の川フルーツ観光局
https://kinokawa-dmo.com/

益田市（島根県）
一般社団法人益田市観光協会
https://masudashi.com/

津山市（岡山県）
公益社団法人津山市観光協会
http://www.tsuyamakan.jp/

呉市音戸地域（広島県）
音戸町魅力化推進協議会
https://ondo-cho.com

尾道市（広島県）
株式会社せとうちクルーズ　LOG事業部
https://l-og.jp/

にし阿波地域（徳島県）
一般社団法人そらの郷
http://nishi-awa.jp/

さぬき地域（香川県）
公益社団法人香川県観光協会
https://my-kagawa.jp/

八幡浜市（愛媛県）
一般社団法人八幡浜市ふるさと観光公社
https://yawatahama-kankou.com/

八女市（福岡県）
一般財団法人FM八女
https://yame.travel/

島原半島地域（長崎県）
一般社団法人島原半島観光連盟
https://shimakanren.com/

阿蘇市（熊本県）
阿蘇カルデラツーリズム推進協議会
https://www.asocity-kanko.jp/about/

国東半島地域（大分県）
一般社団法人豊の国千年ロマン観光圏
https://millennium-roman.jp/

高千穂郷・椎葉山地域（宮崎県）
一般社団法人ツーリズム高千穂郷
http://takachiho-go.jp/

SAVOR JAPAN
Explore Regional Flavors

SAVOR JAPAN推進協議会（Savor Japan Project Association）
URL：https://savorjp.info/

https://savorjp.info/