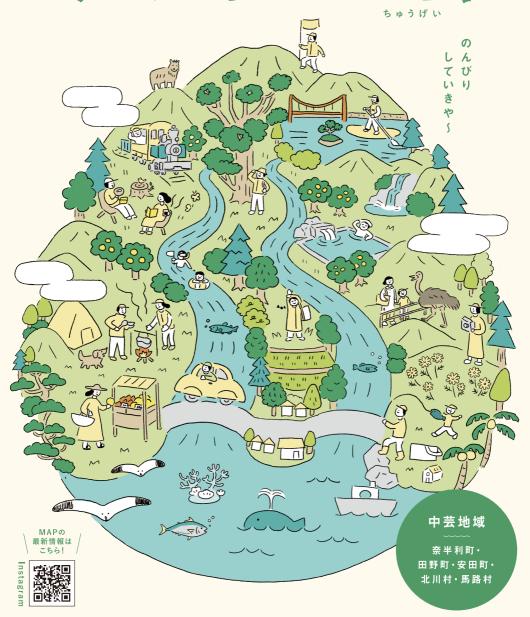
地元の人が教える、あの場所、この人、この逸品。

矢四、ちゅう?中芸



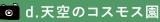
| 注ロ,ちゅう? /















地元の人の"とっておき"を知って、 もっと中芸をたのしもう。

高知の東側に広がる、5つの町と村からなる中芸地域。 ここには、素敵なスポットや個性豊かな人々、地元グルメなど 「知っちゅう?」とオススメしたくなる"とっておき"がたっぷり! このMAPでは、地元の人々から集めた魅力が満載です。 読めばきっと、あなたも中芸に夢中になること間違いなし!

Chugei area

干本山公 **〈 矢ロ,ちゅう? /** 土佐の食1グランプリで M 何度も入賞した 「ゆず酢ダレ」を使用した ゆず酢鶏丼もおすすめです! 魚梁瀬小中学校の 千本山 (25) すべり台 樹齢約300年の おもしろい場所や 校舎2階からそのまま校庭に降りられる 魚梁瀬杉の巨木が立ち並ぶ 「日本の秘境100選」にも すべり台が特徴の、かわいい校舎。 1.うまじ温泉 選ばれたこともある場所です 授業中以外は一般の方も使用可能。 24 魚梁瀬丸山公園 馬路の温泉&宿&お食事処。アメゴや柚子を 使ったメニューはもちろん、「料理長の本日の、〇 魚菜瀬受は村、家人 人がたくさん。 おすすめ」も要チェック。山菜や鮎など、その あります。 季節だけの味わいが楽しめます。温泉の後は、 川辺で「ごっくんソフト」をいただくのもおすすめ。 馬路村 スマホで詳しい行き方が見られます! 回频原回 24.杉の家 (魚梁瀬丸山公園内) こちらの2次元バーコードをスマホで読み取ると、Googleマップが 2.ゆずの森 加工場 25.魚梁瀬ダム湖 🔼 表示され、掲載されている場所への詳しい行き方や所要時間、 魚梁瀬杉を使った、温かみのある雰囲気 3.ゆずの森 農協直売所 くねくね道の後に広がるご褒美のような 工場見学すると、 ごっくんがもらえる! 営業時間などを確認することができます。 の食堂。窓から広がる景色を眺めながら 景色は、遠くても見に行く価値あり!こちらの 森の中にある別荘のような美しい工場 お料理を楽しめます。どれもリーズナブル ダム湖では、魚梁瀬屋・西尾さんのサポート 「ごっくん馬路村」の加工場は予約不要・ で美味しく、大満足間違いなし、 MAP企画メンバーのマーク のもとSUPを体験することもできます♪ 無料で見学できます。直売所ではゆず 中芸地域で質問があれば、気軽にこの方々に聞いてみてください! E Manna Bana **←馬路** 製品や木工品、野菜がズラリ!ここだけの 奈羊利 お土産も購入できます◎ 知る人ぞ知る 山奥のオアシス。 4.うまじのパン屋 パン屋さん前は 馬路温泉から 最高ののんびりスポット 焼きたてパンとこだわりのコーヒーが楽しめる、 魚梁瀬ダム湖は 約25分! エコアス馬路村 前田夫妻が営むパン屋さん。川を眺められる テラスがあるので、のんびりしながら味わえます。 (1 人気店のため「うまじのパン屋予約」で検索 川遊びスポット 馬路森林鉄道 して、予約しておくと確実です! 23.いこいの里 馬路温泉の目の前の川。 魚と泳いだり浅瀬で足を 休憩がてら立ち寄ると、癒されること間違い ッグランがあるので つけたりできる! 2 3 4 なしの場所。アイスの無人販売や素敵な 5.安田川アユおどる お庭もある居心地がよい場所。オート ふるさとセンター キャンプできるので、ぜひ泊まってみて! 清流キャンプ場 🔼 まかいちょって家 空気が違う!? 安田町の自然に魅せられ、東京から移住して 馬路村に着いたらまずはここ! 異空間的 魚梁瀬杉を使った製品や、 きた鶴丸さんが管理するキャンプ場。売店には 話題の木のカバン コールマンのアウトドアグッズが揃っていて、気軽 車で20分! monaccaなども並ぶ! に売店だけの使用もできます! テント泊のほか、 快適なコテージ泊もおすすめです。 O c.堀ヶ生沈下橋 堀ヶ生橋 小さなかわいい沈下橋。 澄んだ空気とうつくしい川に この辺りのことは ただただ癒される テラス席 からの B非めもサイコー。 6.いなかじかん 🔼 安田町 元トライアスロン選手の有澤さんが営む、 朝日出山の大杉 古民家を活用したカフェ&アロマサロン 川遊びスポット 樹齢800年の巨樹に、 &民宿。自家製の野菜やお米を使った まるでタイムマシーンに乗ってる キャンプ場から徒歩3分の川。 (5 会いに行ける! 気分になれるトンネル!? ヘルシーなランチや、米粉を使ったおやつ 飛び込んだりもぐったり に、心も体も満たされます。 明神口トンネル じねん定食の唐揚げ定食 (火・金限定)も人気です! ∖ 川遊びのスポットが たくさん! 可愛い笑顔の 北川村温泉 ゆずの宿 7.味工房じねん 木がモリモリの 狛犬がお出迎え! 山あいにある洗練された 大迫力ゾーン! 地元特産の自然薯(じねんじょ)を親子丼 雰囲気の温泉。とろとろの湯が にのせた「じねん丼」や「じねんアイス」が お肌にしっとりなじみます。 美しい滝が見れる穴場スポット。 楽しめる食堂&直売所。珍しい鮎のうるか 3つの滝があり、特に最奥の (塩辛)もお土産として人気です! 北川村 「一の滝」は美しい滝壺が魅力。 22.お弓祭りの星神社 景色がサイコー 21.慎太郎食堂 1100年の歴史を誇る「お弓祭り(2年に ● 川遊びスポット 幕末の志士 中岡慎太郎の故郷である 1度)」が開催される神社。なんと無料で いなかじかんの前の川。 南 広くてゆったりした川を楽しめる! 北川村で育った食材をできる限り取り おみくじを引くことができます! 道が狭い 8.南酒造場 天狗伝説も!? ので暗くなる夕方は注意。 入れたランチを、自然豊かな景色と共に 5~6月からは 日本酒好きに愛される希少なお酒の製造所 鯉のぼりならぬ 楽しめます。店主の中村さんは茶道に 兼販売所です。季節限定のお酒や、市場に 通じた「茶人」でもあります。 なかなか出回らないお酒がここで買えます。 ●安田川ほたるの里 川遊びスポット 平日のみの営業です。 河川公園 ほたるの里公園の前。 ▼ まるで秘密基地!? / 20.北川村まんが図書館 お子さんが遊ぶのに と田田グジスギノ 北川村の島田さんが、子どもの頃から約35年間 ●大心劇場 / 喫茶豆でんきゅう 山の超レトロな映画館。 集め続けた約5,000冊の漫画が読み放題! 劇場横には喫茶・豆でんきゅうがあり、 ランチやカフェが楽しめます。 倉庫を改装した図書館は1時間100円(中学生 大判焼きく 以下無料)で利用でき、のんびり出来ます。 安田駅 (21) - 北川村「モネの庭」マルモッタン かんばもちの 高知 19. 岡島さんちのかんばもち 旗が目印! 9.輝るぽーと安田 画家クロード・モネの愛した庭を再現。 土佐鶴酒造 なれた、ココリア (岡島精米所/良心市/11~2月限定) 地元の朝採れ新鮮野菜や、特産品、 楽しむうつくしいお庭と 岡島精米所では、「かんばもち」と呼ばれる お弁当、お惣菜、おやつなど、何でも カフェでいただくお料理は格別です。 田野町 お芋を練り込んだ優しい味のおもちを購入でき 揃う土佐の元気市! 山や海へ行く 田野駅 0 ます。良心市形式で、小屋の窓から手に取る 前の買い出しにもおすすめ。 junos 💽 という少し珍しい買い物体験も楽しめます! b.唐浜休憩所 e.大野台地 0 ダチョウの楽園 香りに癒されに 来 てください♪ 丘の上に突如あらわれる ∖ぜひ漁港に立ち寄ってください! / 17.みなと食堂sato 土間を利用した 巨大ダチョウとヤギが 近くで見られる不思議スポット! B 18.加領郷 魚舎 さくら 12 10 みなと食堂satoでは、漁師の奥さんである ホテルなはり 品記 畠中さんが作る旬のお魚の定食を楽しめ、 奈半利町 演川商店 (非温泉、ヒノキの香り漂う大浴場) ホテルなはりでカゴオ会長に会えたら 浜岡さんが加工販売する加領郷魚舎では、 奈半利駅 田野町完全天日塩-製塩体験施設 Nahari Town 魚介類の干物や生ハムがずらり! 藁の 物産館いちじく 中芸の歴史やマグロの お土産が豊富! 芳醇な香りが漂う「黒たたき」も要チェック! ズワイガニを使った いちじくを使った 加工品も買える! ビオロジコ ハンナ ぜひお声がけしてみて! カニクリームコロッケは 15 お店の名物♪ 10.biologico hanna 🔼 今日のおすすめを 愛情こもった果物紹介POPや、 聞いてくださいり 天然成分にこだわるアロマのお店です。 高知名物1×1の アイスクリンがたのしめる! ♪ d.天空のコスモス園 、 ※ 御厨屋 16.ふくちゃん青果 濵渦さんと高松さん夫妻が、高知の豊かな 地元の食材を使った 絶品イタリアン&居酒屋 જ 自然からインスピレーションを受け作った 土佐の旬の果物が揃うお店で、店主の岩崎 奈半利町平地区の方々 アロマグッズに、身も心も癒されます♪ さんがその季節ならではのおすすめや、お得な (支里) | 三十二 手作りのコスモス畑は 例年10月下旬が見頃です♪ 果物を教えてくれます。果物の魅力を発見でき 12.一品料理 富士 るだけでなく、癒されること間違いなしのお店。 料理人歴40年の林さんが腕を振るう食事 処。高知の海、山、川の恵みを存分に堪能 特産のいちじくを 使ったドレッシングも どぶろくは でき、その日の水揚げに応じて旬の味覚を 16 この道 手作りの新聞エコバッグに おすすめ! 楽しめるのが魅力です! 夜のみの営業。 入れてくれます♪ 15.農家食堂まえまきの DO 50年! 夫婦どぶろく 11.たのたの温泉 13.葉牡丹 14.奈半利のおかって (高知新聞奈半利販売所) 2022年版「死ぬまでに行きたい日本の 焼肉屋ながら手羽先の唐揚げ(テイクアウト 奈半利のおしどり夫婦が、新聞屋さんの 0 かまどで炊いたお米と無添加だしにこだ OK!)も絶品のお店。週1回、田野町の天日塩 サウナ」にも選ばれた温泉。名物健康坂を わったお弁当を販売しているお店。焼きたて かたわら奈半利の山の上で育てた米ヶ岡米 の塩パンもファンが多いです♪冬限定で、 登ったら、温泉へ直行! 極上のひとときを を使った手羽先の日はInstagramでお知 から作るどぶろく。全国どぶろく研究大会 楽しめます。施設内には卓球台もありますよ! らせしています。ぜひお試しください♪ 薪ストーブで焼いたピザも楽しめますよ。 で2回も最優秀賞を受賞した実力派です!

は、隠れたお酒どころ。

実は中芸地域は、名酒を生み出す、隠れたお酒どころなんです。 地元のショップでも手に入りますが、せっかくなら酒蔵を訪れてみるのはどうでしょう?

南/玉の井

(南酒造場)

清流安田川の水を仕込み水として使って いる南酒造場。安田町の豊かな自然の めぐみに寄り添うように、蔵人たちが手を 取り合って作る一杯には、土地の豊かさと 情熱がぎゅっと詰まっています。

〈主な販売先〉輝るぽーと安田、 南酒造場(安田町)など



夫婦どぶろく

(農家食堂まえまき)

奈半利町米ヶ岡地域で作られるどぶ ろくは、新聞屋と米農家を営むご夫妻が 手掛けた逸品。「和」は全国どぶろく 研究大会で2年連続で最優秀賞を受賞 し、「年」は特別賞を受賞しました。 (主な販売先)高知新聞奈半利販売所、 奈半利駅物産館いちじく など





日本酒三味三昧セット

(うまじ温泉)

うまじ温泉へ行くと、高知県東部のお酒 6種類の中から3つを選んで飲み比べする ことができます! 色々楽しみたい方におす すめです。

美丈夫

(濵川商店)

奈半利川の清冽な水を活かし、 最高峰の酒米・山田錦をはじめ、 一つ一つのお酒に合わせて最適 な米を厳選して造られています。 (主な販売先)中芸食材工房(田野 町)、濵川商店(田野町)など



土佐鶴

(土佐鶴酒造)

創業200年を超える老舗の酒 蔵。米や酒質に応じて豊富な 種類から最適な酵母を選んで 造られています。

(主な販売先)輝るぽーと安田、 ゆずの森 農協直売所(馬路村)など



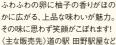
十人十色の玉子巻。

お店ごとに異なる魅力を持つ、ふんわりした卵で包まれた具材たち。 個性豊かな卵のお寿司を、ぜひ一度味わってみてください。



さくらの玉子巻

ふわふわの卵に柚子の香りがほの



直の玉子巻

しっかり焼き上げた厚みのある卵に、 ほんのり甘さを感じる絶妙な味付け がクセになる一品です。

〈主な販売先〉道の駅 田野駅屋など





なかむら仕出店の玉子巻

卵と酢飯、みつばやかんぴょうなどの 具材が絶妙に調和し、最後の一口 まで飽きずに楽しめる美味しさです。 前日までの予約注文承り中。

(主な販売先)輝るぽーと安田など

完全天日塩 t 名產品。

日本でも数少ない完全天日塩の製造が行われている中芸地域。 同じ海水、製法ですが、作り手で味に違いが!ぜひお試しください。



田野屋塩二郎(たのやえんじろう)

田野町で完全天日塩を作り始めた先駆者。 その人気から、なんと5年待ちすることも!? 地元・中芸地域にはコラボアイテムも豊富 にありますので、ぜひ探してみてください♪



滋賀県から塩職人を目指し移住をされた 矢智さんご夫妻。「優しくて、柔らかくて、 美味しい塩づくり | を目標にされています。 (主な販売先)道の駅 田野駅屋 など





田野屋紫蘭(たのやしらん)

前職は埼玉県の市役所に勤めていた小坂 さんご夫妻。「海と人の架け橋になる塩」を 目指したお塩づくりに取り組まれています。 〈主な販売先〉輝るぼーと安田、味工房じねん、 安田川アユおどる清流キャンプ場 など