

地元の人が教える、あの場所、この人、この逸品。

知っちゃう? 中芸

ちゅうげい

のんびり
していきやう



中芸地域

奈半利町・
田野町・安田町・
北川村・馬路村

MAPの
最新情報は
こちら!

Instagram



「知っちゃん?」

深呼吸できるスポットがいっぱい!



やなせ
a. 魚梁瀬ダム湖

UMAJI Village ※尚月庵から撮影

とうのはま
b. 唐浜休憩所

※唐浜休憩所から見た夕日



YASUDA Town



ほりがを
c. 堀ヶ生沈下橋

KITAGAWA Village



d. 天空のコスモス園

NAHARI Town

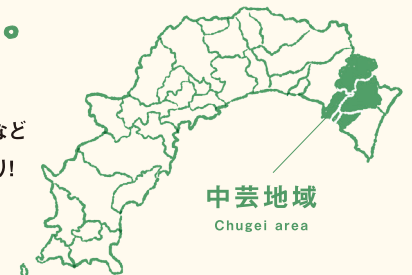


おおのだいち
e. 大野台地

TANO Town

地元の人々の“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
「知っちゃん?」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!



おもしろい場所や人がたくさん。



スマホで詳しい行き方が見られます！

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、営業時間などを確認することができます。

MAP企画メンバーのマーク

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！

4.うまじのパン屋

焼きたてパンとこだわりのコーヒーが楽しめる、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、のんびりながら味わえます。人気店のため「うまじのパン屋 予約」で検索して、予約しておくが確実です！

5.安田川アユおどる清流キャンプ場

安田町の自然に魅せられ、東京から移住してきた鶴丸さんが管理するキャンプ場。売店にはコールマンのアウトドアグッズが揃っていて、気軽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。

6.いなかじかん

元トライアスロン選手の有澤さんが営む、古民家を活用したカフェ&アロマサロン&民宿。自家製の野菜やお米を使ったヘルシーランチや、米粉を使ったおやつに、心も体も満たされます。

7.味工房じねん

地元特産の自然薯(じねんじょ)を親子丼にのせた「じねん丼」や「じねんアイス」が楽しめる食堂&直売所。珍しい鮎のうか(塩辛)もお土産として人気です！

8.南酒造場

日本酒好きに愛される希少なお酒の製造所兼販売所です。季節限定のお酒や、市場になかなか出回らないお酒がここで買えます。平日のみの営業です。

9.輝るばーと安田

地元の朝採れ新鮮野菜や、特産品、お弁当、惣菜、おやつなど、何でも揃う土佐の元気市！山や海へ行く前の買い出しにもおすすめ。

10.biologico hanna

天然成分にこだわったアロマのお店です。満洲さんと高松さん夫妻が、高知の豊かな自然からインスピレーションを受けたアロマグッズに、身も心も癒されます！

11.たのたの温泉

2022年版「死ぬまでに行きたい日本のサウナ」にも選ばれた温泉。名物健康飯を登ったら、温泉へ直行！極上のひとときを楽めます。施設内には卓球台もありますよ！

12.一品料理 富士

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でき、その日の水揚げに応じて旬の味覚を楽しめるのが魅力です！夜のみの営業。

13.葉牡丹

焼肉屋ながら手羽先の唐揚げ(テイクアウトOK!)も絶品のお店。週1回、田野町の天日塩を使った手羽先の日はInstagramでお知らせしています。ぜひお試しください！

1.うまじ温泉

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、「料理長の本日のおすすめ」も要チェック。山菜や鮎など、その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。

2.ゆずの森 加工場

3.ゆずの森 農協直売所

森の中にある別荘のような美しい工場「ごっくん馬路村」の加工場は予約不要・無料で見学できます。直売所ではゆず製品や木工品、野菜がズラリ！ここのお土産も購入できます◎

25.魚梁瀬ダム湖

くねくね道の後に広がるご褒美のような景色は、遠くても見に行く価値あり！こちらのダム湖では、魚梁瀬・西尾さんのサポートのもとSUPを体験することもできます！

24.杉の家(魚梁瀬丸山公園内)

魚梁瀬杉を使った、温かみのある雰囲気の食堂。窓から広がる景色を眺めながら、お料理を楽しめます。どれもリーズナブルで美味しく、大満足間違いなし！

23.いこいの里

休憩がてら立ち寄り、癒されること間違いなしの場所。アイスの無人販売や素敵なお庭もある居心地がよい場所。オートキャンプできるので、ぜひ泊まってみて！

c.堀ヶ生沈下橋

小さなかわいい沈下橋。澄んだ空気とつづく川にただただ癒される。

朝日出山の大杉

樹齢800年の巨樹に、会いに行ける！

北川村

21.慎太郎食堂

幕末の志士 中岡慎太郎の故郷である北川村で育った食材をできる限り取り入れたランチを、自然豊かな景色と共に楽しめます。店主の中村さんは茶道に通じた「茶人」でもあります。

20.北川村まんが図書館

北川村の島田さんが、子どもの頃から約35年間集めた約5,000冊の漫画が読み放題！倉庫を改装した図書館は1時間100円(中学生以下無料)で利用でき、のんびり出来ます。

17.みなと食堂sato

18.加領郷魚舎

みなと食堂satoでは、漁師の奥さんである島中さんが作る旬のお魚の定食を楽しめ、浜岡さんが加工販売する加領郷魚舎では、魚介類の干物や生ハムがずらり！薫りの芳醇な香りが漂う「黒たき」も要チェック！

16.ふくちゃん青果

土佐の旬の果物が揃うお店で、店主の岩崎さんがその季節ならではのおすすめや、お得な果物を教えてくれます。果物の魅力を発見できるだけでなく、癒されること間違いなしのお店。

15.農家食堂まえまきの夫婦どぶろく

(高知新聞奈半利販売所)

奈半利のおしり夫婦が、新聞屋さんのかわら奈半利の山の上で育てた米・岡岡から作るどぶろく。全国どぶろく研究大会で2回も最優秀賞を受賞した実力派です！

14.奈半利のおかって

かまどで炊いたお米と無添加だしにこだわったお弁当を販売しているお店。焼きたての塩パンもファンが多いです！冬限定で、薪ストーブで焼いたピザも楽しめますよ。

馬路村

Umagi Village

安田町

Yasuda Town

22.お弓祭りの星神社

1100年の歴史を誇る「お弓祭り」(2年に1度)が開催される神社。なんと無料でおみくじを引くことができます！道が狭いので暗くなる方は注意。

田野町

Tano Town

奈半利町

Nahari Town

d.天空のコスモス園

奈半利町平地区の方々手作りのコスモス畑は例年10月下旬が見頃です！

ホテルなはり

(非温泉、ヒノキの香り漂う大浴場)ホテルなはりでは、コゴロ会に会えたら、中芸の歴史やマダロのお話を聞けるチャンス。ぜひお声がけしてみてください！

ミナト

／知っちゃん？／

実は、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〉輝るぼーと安田、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く など



日本酒三昧三昧セット

(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！色々楽しみたい方におすすめです。

美丈夫

(濱川商店)

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)、濱川商店(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〉輝るぼーと安田、ゆずの森農協直売所(馬路村)など



／知っちゃん？／

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かに広がる、上品な味わいが魅力。その味に思わず笑顔がこぼれます！
〈主な販売先〉道の駅 田野駅屋など



なお直の玉子巻

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〉輝るぼーと安田など



／知っちゃん？／

完全天日塩も名産品。

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年待ちすることもあり！
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♪

田野屋青蜂 (たのやせいはいち)

滋賀県から塩職人を目指し移住をされた矢賀さんご夫妻。「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

