

自然の中で
心も身体も
リラックス。

美郷に登場! 進化系農家民宿

穏やかな村の周辺が最近にぎやかになったわけは、味ヨシ見た目ヨシのマクロビ料理がいただけたり、そばづくりや椎茸収穫といった貴重な体験ができる農家民宿が登場したから。時間がゆったり流れる美郷にちょこっとトリップ。

山里ならのではの貴重な体験と「なにもない」贅沢を味わう
木の夢ととり ●吉野川市美郷



食事は前日の午前中まで、体験・宿泊は3日前までに要予約。



食事、宿泊は木のぬくもりが感じられる離れのお部屋で。



昔の体験談や美郷の自然のことなどいろんな話をしてもらってくださる楳山さん夫妻。



宿泊は1泊2食付で1人6500円。季節の野菜を使った夕食、朝食をスタッフとともに作る。食事は1000円〜。

聞こえるのは鳥の声と風の音のみという山里に誕生した一軒宿。駐車場から自然を満喫しながら10分ほど山道を歩くと到着する(送迎も可能)。築60年の家屋を利用して新たに作り変えたお部屋では、宿を切り盛りする楳山さんと一緒に料理を作ったり、大自然の風景をながめたりしてリラックス。あえてテレビは置いていないので、パチパチと燃える薪ストーブの音がBGMだ。ストレス社会に生きる人々にとって最高の癒しではないだろうか。また、切干大根や梅干といった郷土料理づくりや野菜の収穫など「山でできることならなんでも」体験することが可能という体験型農村民宿でもあるのだ。食事のみの利用もOKで季節の野菜を使った里山料理をいただける。



▲そば粉をひくところからはじめられるそばづくり1人1000円など各種体験ができる。
◆椎茸収穫体験(お持ち帰り300g付)は1人1000円。新鮮で肉厚な椎茸を七輪で焼いていただくこともできる。



- ①店名 木の夢ととり
- ②住所 吉野川市美郷田平498
- ③電話 0883-43-2373(要予約)
- ④時間 予約に応じて営業
- ⑤地図 巻末地図12あ



「美郷流マクロビ」を手掛ける川村里子さん(右)と野菜づくり担当のおいちゃん(左)。2人とも笑顔がいきいきしている。



1泊2食付6500円で宿泊可能。食事は前日の午前中まで、体験・宿泊は3日前までに要予約。

◀タンポポの根を使ったコーヒーづくり、そば打ち各1人1000円などの体験もできる。



- ①店名 きのこの里
- ②住所 吉野川市美郷田平199-1
- ③電話 0883-43-2370(要予約)
- ④時間 予約に応じて営業
- ⑤定休 水曜日
- ⑥地図 巻末地図12あ

健康ブームのなかでマクロビオティック(＝長寿食、自然食など)といわれる。通常、味付けは塩のみが注目を集めている。きのこの里でいただくのも、玄米、おじいさんが丹精こめて育てた野菜、こんにゃくもから作ったこんにゃくなど、身体が喜ぶ食材を使用。素材の旨みを生かすべく、昆布のだしを使うこともある。料理担当の里子さんは、「いくら健康によくてもおいしくないと意味ないじゃ。だからこれは美郷流マクロビ」と語り、梅干しの汁でピンク色に染めた塩をササの舟に乗せたり、柚子の実を丸ごと甘酒と豆乳のプリンにしたりと細やかな部分まで工夫されている。まるで親戚のうちに来たよつな気さくで1泊するのでもいいかも。

おいしく健康に導く美郷流マクロビオティック料理
きのこの里 ●吉野川市美郷



「高開の石積み」として有名な石垣や四季折々の風景が見渡せる。



食事は1000円～要予約。玄米のおむすび、そばの春巻きなどのプレート(写真手前)、そば米汁(写真左上)に、焼き魚(写真奥右)もしくは野菜の天ぷら(写真奥左)がついて2000円。