

キレイのさと 美郷 MISATO

春 夏
秋 冬 365

体験メニューBOOK

四国・徳島の美郷に、
里山の暮らし、遊びを体験しに
私たちに会いにきませんか？



私たちの住む、キレイのさと

美
郷

美郷へのアクセス

お車で来られる場合

- 徳島自動車道を使った場合は、脇町ICを降りて国道193号線を南に進みます。
吉野川を渡ると国道192号線に出ますので、それを左折します。
東方面に約7分ほど進み、四国銀行山川支店前の交差点を右折します。7~8分程で美郷に到着します。
- 高松空港からも約1時間で来れます。

徳島空港からJRを使って来られる場合

- 空港連絡バスでJR徳島駅へ(約30分)。JR徳島線阿波山川駅で下車します。タクシー・代替バスで美郷物産館まで約10分です。



美郷商工会 TEL.0883-43-2505

徳島県吉野川市美郷字峠463-3 <http://ameblo.jp/shokokai-misato/>

美郷物産館 | TEL.0883-26-7888

<http://www.tsci.or.jp/misatoya/> ? 美郷の情報を教えてくれます。



— INDEX —

キレイのさと 美郷 案内人

春夏秋冬を通してさまざまな体験ができます。その季節にしかない宝物をたくさん見つけてください。
キレイのさとで暮らす私たちが、とびきりの笑顔でご案内します。

1. 森口さん



山菜名人の森口さん。その場で教わりながらワラビ採りが体験できます。 [1ページ]

2. 植山さん ?

[木の夢とり]
山菜摘みなど



採った山菜をお料理にして、いただけます。 [1・3~4・7・13ページ]

3. 植山さん

[ほのぼの工房]
草だんごづくり



丁寧に丹精めて作った草だんごの味は絶品 [2・14ページ]

4. 村田さん

チェリーロード



美郷の花咲じいさん。昭和47年から桜を植え続けています。 [2ページ]

5. 美郷温泉 ?

季節ごとに美しい景色が楽しめます。鉱泉を利用した温泉と心のこもったお料理を満喫できます。 [2ページ]

6. 高開さん

高開の石積み
そばの種蒔き
そば刈り・そば打ち



1・9~12ページ

…こちらのマークがあるところでは
体験ができます。

…美郷の情報を教えてくれます。

7. 西さん

梅もぎ



西さん夫婦のところでは青梅の収穫が可能。丁寧に塩漬けにします。 [3~4ページ]

8. 天野さん

梅もぎ



梅博士の天野さん。梅と向き合って60年です。7種類もの梅を栽培。 [3~4ページ]



美郷のいろいろな情報を手に入れるなら…

**美郷物産館 ?
(みさと屋)**

☎ 0883-26-7888



9. 住友さん

ほたるかごづくり



麦わら細工のとてもユニークな形のかごです。 [5ページ]

10. 和泉さん

ツノムシ捕り



遊びの達人和泉さんから、自然や虫との遊び方を教わりましょう。 [6ページ]

美郷のほたる

吉野川市美郷は、1970年(昭和45年)に美郷地区全域が国のほたるの天然記念物に指定されています。



11. 佐藤さん・森本さん

美郷宝探し探検



美郷の自然の宝物を探しに行きましょう。昔懐かしい遊びに出会えます。 [6ページ]

12. 上野さん

[くゆな農園]

ブルーベリー収穫



無農薬の新鮮ブルーベリーを楽しめます。 [6ページ]

13. 青木さん

[かまどGOGO]

かまど料理



かまどでじっくり炊いたご飯を楽しめます。 [6ページ]

14. 川村さん ?

[きのこの里]

たんぽぽコーヒー
こんにゃくづくり



せいけつ
15. 清月旅館 ?

山野草を使った「清月流漿草マクロビオティック料理」がオススメ。ゆったりできる老舗の旅館です。 [8ページ]



16. 真鍋さん

紅葉エコツアー

植物博士の真鍋さんに学びながら美しい紅葉スポットを散策できます。 [10ページ]



17. 上柿さん

かずら細工



クリスマス・リースやかごの作り方を上柿さんが丁寧に教えてくれます。 [12ページ]



美郷の花咲じいさんこと
村田芳久さんとチエリーロード



梅の花が終わり、4月になると、桜の季節がやってきます。
美郷の桜と言えば、県道43号
神山川島線沿いの「チエリーロードライン」。美郷の花咲じいさんと呼ばれている村田芳久さんが、昭和47年からコツコツ植えてきた桜。今、2000本から中旬、桜のトンネルを作ります。桜色に染まりながらドライブするのも、この季節ならではの贅沢です。

梅の花が終り、4月になると、桜の季節がやってきます。
美郷の桜と言えば、県道43号
神山川島線沿いの「チエリーロードライン」。美郷の花咲じいさんと呼ばれている村田芳久さんが、昭和47年からコツコツ植えてきた桜。今、2000本から中旬、桜のトンネルを作ります。桜色に染まりながらドライブするのも、この季節ならではの贅沢です。



すだちの花

4月卯月 桜のトンネル

梅の花が終わり、4月になると、桜の季節がやってきます。
美郷の桜と言えば、県道43号
神山川島線沿いの「チエリーロードライン」。美郷の花咲じいさんと呼ばれている村田芳久さんが、昭和47年からコツコツ植えてきた桜。今、2000本から中旬、桜のトンネルを作ります。桜色に染まりながらドライブするのも、この季節ならではの贅沢です。



美郷温泉のみなさん



美郷温泉

5月 隆月
美郷温泉で身も心もほっこり。

草だんごづくり体験

椿山信子さんを中心に関連するもののがあります。旧暦5月は、今の6月。そろそろ梅の実が色づいてくるので、こういう異名があるのでしょう。新暦の5月、梅の実が少しづつ膨らんでいます。梅と共に美郷の特産品のひとつ、すだちも、5月の下旬には、白い可憐な花を咲かせます。

旧暦5月の異名には、早苗月、田草月などお米に関するものほかに、「梅の色月」「梅月」など梅に関するものがあります。旧暦5月は、今の6月。そろそろ梅の実が色づいてくるので、このような異名があるのでしょう。新暦の5月、梅の実が少しづつ膨らんでいます。梅と共に美郷の特産品のひとつ、すだちも、5月の下旬には、白い可憐な花を咲かせます。

椿山信子さんを中心に関連するもののがあります。旧暦5月は、今の6月。そろそろ梅の実が色づいてくるので、このような異名があるのでしょう。新暦の5月、梅の実が少しづつ膨らんでいます。梅と共に美郷の特産品のひとつ、すだちも、5月の下旬には、白い可憐な花を咲かせます。



「ほのぼの工房」のお母さんたち

ひとつひとつ丁寧に手作りした草だんごの味は絶品。



ひとつひとつ丁寧に手作りした草だんごの味は絶品。



美郷の里山、
山野草との出会い。
春の食を楽しもう。

3月 弥生
梅の花が終わると、新しい春の楽しみが出てきます。3月の異名・弥生(やよい)は、草木がいよいよ生い茂る用「木草弥や」もぎ、ハコベ、ウド、たらの芽、ゼンマイ、イタドリなど、春の恵み「山菜」の宝庫に。

山菜名人の森口孝男さんと一緒に、ワラビ取りなどの山菜摘みに行く体験メニューがあります。

農家民宿「木の夢ととり」でも、椿山さんと一緒に山菜摘みに出かけ、摘んだ山菜をてんぱらにしたり、おひたしを作ったりする体験ができます。



山菜摘みと料理
木の夢ととり 椿山さん
ワラビ採り
山菜名人 森口孝男さん

高開の石積みを彩る
可憐なシバザクラ

美郷では、急峻な山の斜面に、段々畑や宅地を守る石積みが発達しました。「高開の石積み」もその一つ。「にほんの里椿山」と一緒に山菜摘みに出ていた。椿山さんと一緒に山菜摘みに出かけ、摘んだ山菜をてんぱらにしたり、おひたしを作ったりする体験ができます。

農家民宿「木の夢ととり」でも、椿山さんと一緒に山菜摘みに出かけ、摘んだ山菜をてんぱらにしたり、おひたしを作ったりする体験ができます。

椿山さんと一緒に山菜摘みに出かけ、摘んだ山菜をてんぱらにしたり、おひたしを作ったりする体験ができます。

高開の石積みは、四季折々姿を変えて、私たちの心を和ませてくれます。石積みが最も華やかに彩られるのは、3月の終わりから4月にかけてシバザクラの花が咲くとき。濃淡のピンクに白、少し紫がかった桃色など、シバザクラのレースで石積みと共に暮らしています。

「高開の石積み」は、四季折々姿を変えて、私たちの心を和ませてくれます。石積みが最も華やかに彩られるのは、3月の終わりから4月にかけてシバザクラの花が咲くとき。濃淡のピンクに白、少し紫がかった桃色など、シバザクラのレースで石積みと共に暮らしています。

椿山さんと一緒に山菜摘みに出かけ、摘んだ山菜をてんぱらにしたり、おひたしを作ったりする体験ができます。



高開の石積み(大神高開)
美しい石積みは、美郷地区の生活、文化、歴史の象徴として住民の誇りとなっています。

梅の一年

美郷は「梅のさと」

体験

この季節、梅農家で梅もぎ体験ができます。また、もいだ梅を梅干しにする体験もできます。



日本で第1号の「梅酒特区」に

2008年7月に、和歌山県みなべ町とともに全国初の梅酒特区に認定された美郷。この特区に認定され、酒税法で定められている最低製造量が1kgに緩和されたので、美郷の農家でも梅酒の製造販売ができるようになりました。今、美郷では勉強会を開いたり、具体的な動きに挑戦中。梅の種類によって、甘みの加減によって梅酒の味は様々。いろいろな農家の梅酒の飲み比べができる「梅酒まつり」の便りをお届けします。



1月も半ばになると

梅のつぼみは少しづつ膨らんできます。ところで、梅の一年は、何月から始まるのでしょうか？

12月

冬になると、また梅農家は忙しくなります。これからしばらく、美郷では梅の枝の剪定時期です。梅の木の中で、勢いよく上に伸びている枝を、美郷では「ずばい」と言います。

真っ直ぐに上に伸びる性質があり、春から2年の年間で、一番勢い良く伸びていく枝です。梅の実を収穫しやすいように、「ずばい」を中心剪定し、上に伸びる枝を横に伸ばしていきます。



ズばいを剪定し枝を横に伸ばしていきます。



紫蘇の摘み取り



天日干しでどんどん色づいていく梅干し。

7月～8月
梅の収穫が終わると、下草を刈って、来年の収穫のために「お礼肥え」をします。紫蘇のエキスを抽出します。この赤紫蘇エキスたっぷりの梅酢がなければ、美郷の梅干しのキレイな「赤」は出ないのでです。

7月半ば
土用の頃に、塩漬けした梅を天日干します。紫蘇を塩で揉んで、あく抜きします。紫蘇を塩で揉んで、あく抜きします。この赤紫蘇に梅酢を加え、揉んで、来年の収穫のために「お礼肥え」をします。梅畑一面に、堆肥や肥料を撒きます。暑い時期に大変な重労働ですが、「お礼肥え」をすると、木の勢いが良くなり、収穫が違うと言います。

春のはじめ

「花の兄」と言われる梅が花を咲かせ始めます。梅二輪、梅二輪の温かさではあります。花の色と、その馥郁たる香りませんが、花の色と、その馥郁たる香りで私たちを楽しませてくれた花の時期が終わると、小さな実が膨らみ始めます。



梅もぎや梅干しに漬ける体験ができます。



6月に梅の実は丸まると膨らんできます。



大切なことは
自然が教えてくれる。



ツノムシ捕り
和泉孝行さん

森と遊び、川と遊ぶ。

7月 文月

「ツノ虫」はクワガタムシの美郷での方言です。「ツノ虫捕り」に出かけるのは早朝。森や山の遊びの達人 和泉孝行さんから、ツノ虫の住んでいる森や、好きな木の話、気をつける点(ツノ虫のいる森にはマムシや蜂もいます)を聞いてから、出発。

和泉さんはツノ虫捕りだけでなく、山のことをいろいろ知っています。動物のふんや足跡など、それがどんな動物なのかも、いながらしてきた川の遊び、山の遊びを教えてくれます。



美郷宝探し探検
佐藤さん・隊長の棟本さん



ブルーベリー収穫
くゆな農園 上野さん

ブルーベリー 収穫体験



中でも「第1回で星がはるくらい」山のてっぺんに近いところにある「くゆ農園」(上野さん)では、無農薬にこだわって野菜やブルーベリーの収穫体験ができます。



かまど料理
かまどGOGO 青木さん

かまどで ご飯を炊いてみよう

夫婦で美郷に移住してきた青木さん。かまどでご飯を炊くナチュラルマクロビオティック料理作りと一緒にしたり、ジャンベの演奏のワークショップなどの体験できます。

ほたると川の物語。 幽玄な光の世界を楽しむ。

百

清流にしか生息できないほたる。美郷のほたるは「美郷のほたる及び生息地」として、1970年に国の天然記念物に指定されました。地区全域の広範囲の指定は全国で美郷だけです。天然記念物に指定されたため、生息地の植物やほたるを守るために、美郷では川の清掃活動も住民が中心となつて続けています。

水がきれいな美郷では、5種類のほたるが確認されています。光が強いゲンジボタル、幼虫時代を流れの静かな水中で過ごすハイケボタル、成虫は光らぬオバボタル、メスの成虫が飛べないヒメボタル、メスの成虫が幼虫のような形のオオマドボタル。ゲンジボタル以外のほたるを見つけるのは大変難しいとか。

ほたるは卵から成虫になるまでに約1年かかります。生涯の大部分を水中で過ごし、成虫になつてからの寿命は約1週間から2週間と、はかない命です。

ほたるかごづくり

住友千恵子さん



6月 青水無月

1ヶ月続く、ほたるの光のファンタジー

清流にしか生息できないほたる。美郷のほたるは「美郷のほたる及び生息地」として、1970年に国の天然記念物に指定されました。地区全域の広範囲の指定は全国で美郷だけです。天然記念物に指定されたため、生息地の植物やほたるを守るために、美郷では川の清掃活動も住民が中心となつて続けています。

水がきれいな美郷では、5種類のほたるが確認されています。光が強いゲンジボタル、幼虫時代を流れの静かな水中で過ごすハイケボタル、成虫は光らぬオバボタル、メスの成虫が飛べないヒメボタル、メスの成虫が幼虫のような形のオオマドボタル。ゲンジボタル以外のほたるを見つけるのは大変難しいとか。

ほたるは卵から成虫になるまでに約1年かかります。生涯の大部分を水中で過ごし、成虫になつてからの寿命は約1週間から2週間と、はかない命です。

ほたると順次飛びはじめます。ほたるが生息できる川が広範囲であることに、川の水温や気温などの条件が加わって、美郷ではほたるを1ヶ月にわたって見ることができます。1ヶ月にわたって、ほたるを見ることができる地域は日本広いといえども、他にないのです。美郷のほたるは、天然記念物の指定なので、捕らないでくださいね。

ほたるが飛び出し、中流、上流域のほたると、順次飛びはじめます。ほたるが飛ぶと、ほたるを見ることができる地域は日本広いといえども、他にないのです。美郷のほたるは、天然記念物の指定なので、捕らないでくださいね。

ほたるかご作りが体験できます。教えてくれるのは、ほたるの達人・住友千恵子さん。材料は、麦わら。麦わらをらせん状に編んでいきます。住友さんは、1m以上の高さのほたるかごでも、スイスイと編んでいます。

昔は、この麦藁のほたるかごに、ほたるを入れて持つて帰ります。本当に「螢の光、窓の雪」とだったのです。今、美郷のほたるは天然記念物なので、獲ることも、持つて帰ることもできません。

自分で編んだほたるかごに、EDのライトを入れれば、部屋のインテリアとして楽しめます。

ほたるのかごづくり

●ほたる祭り (6月 川田川周辺)

ほたる観察ツアー

宝さがし探検隊のメンバーと川沿いを歩いて散策する体験です。

ほたるのかご作りが体験できます。教えてくれるのは、ほたるの達人・住友千恵子さん。材料は、麦わら。麦わらをらせん状に編んでいきます。住友さんは、1m以上の高さのほたるかごでも、スイスイと編んでいます。

昔は、この麦藁のほたるかごに、ほたるを入れて持つて帰ります。本当に「螢の光、窓の雪」とだったのです。今、美郷のほたるは天然記念物なので、獲ることも、持つて帰ることもできません。

自分で編んだほたるかごに、EDのライトを入れれば、部屋のインテリアとして楽しめます。



タンポポコーヒーと
スイーツ(きのこの里)

ゆずと豆乳のプリン
(木の夢ととり)



きのこの里

☎ 0883-43-2370

「里山・ランチコース」…1,000円
 「里ちゃんコース」…2,000円
 「じゅんやんコース」…2,000円
 (お魚がメニューに入っています)
 「スイーツセット」…1,000円
 夜は2,000円からのコースになります。

体験メニュー
 ●タンポポコーヒー
 づくり ……1,000円
 (スイーツ付)
 ●こんにゃくづくり
 ……1,000円

シイタケ栽培をしていた川

村里子さんが、2008年の春
 から農家レストラン「きのこの
 里」をはじめました。

玄米、畑で採れる季節の野菜

に手作りのお豆腐やこんにゃくなどがメニューの中核です。

郷土料理「そば米ぞうすい」も本来は鶏のだしを使ますが、里子さんは、シイタケと昆布でだしを取っています。丁寧に取つただしと、ゆつくり野菜を煮込むことで、素材本来が持つ甘さやうまみが引き出されて

いるので、薄味でも驚くほどお

いしい。

野菜は、おじいさん(通称じ

いやん)が、丹精込めて育てて

います。じいやんが焼いてくれるアマ「も絶品。



美郷流マクロビオティック
 料理でランチを楽しむ

きのこの里

美郷流 マクロビオティック料理

「美郷流マクロビオティック料理」は、玄米ご飯と美郷で採れる季節の野菜や山野草、特産の梅やユズ、スタチ、シイタケ、そうめんなどを中心に減塩・減糖で料理した「カラダに優しい、カラダのバランスを整える」料理です。



清月旅館

☎ 0883-43-2006

1泊2食 ……7,500円
 食事のみの料金 ……2,500円～

古くからある料理旅館「虫の宿清月」は、アユなどの川魚料理や冬の柚子みそを使ったぼたん鍋などが美味しいことでも知られていますが、もう一つのおすすめが、美郷の里山で若女将自らが摘み取った山野草を使った「清月流薬草マクロビオティック料理」。半田そつめんの釜揚げに、季節の山菜のてんぶらや煮物あえ物。イワタバコ、アカメガシ、クズなど季節の山

美郷の山の恵みと山野草を使った清月流薬草マクロビオティック料理

虫の宿 清月旅館

野草と野菜のてんぶら
鮎やアマゴ。川魚も清月の名物です。

野草が上手に、美味しく料理されています。

ちょっと大人のマクロビオティック料理。食事の締めに出る半田そつめんの釜揚げはさっぱり

していくいくらでも食べられます。



木の夢ととり

☎ 0883-43-2373

1泊2食 ……6,500円

体験メニュー
 ●そばづくり ……1,000円
 ●椎茸収穫体験 ……1,000円
 ●梅干し作り ……2,000円
 (梅・塩・漬け込み容器付き)

「木の夢ととり」は体験型の農家民宿です。「ととり」は、椿ちゃんが昔ながらの郷土料理や美郷の味、暮らしの知恵を教えてくれます。悦ちゃんと一緒に郷土料理の「そば米ぞうすい」や、切干大根の煮物を作つたり、お父さんと一緒にそば打ちをしましよう。

食事は採れたての新鮮な野菜を使ったカラダに優しい「お母さんの里山料理」です。



自宅で採れた野菜を
 使つたランチセット

美郷のお母さん・悦ちゃんが教えてくれる懐かしい味、暮らしの知恵。
木の夢ととり



11月 霜月

「植物の達人」
真鍋先生と歩く
「紅葉エコツアー」

秋が深まると、美郷の山の木々は紅葉します。春の淡い緑から、夏の深い緑を経て、山がもつとも「粧う」のが、この時期です。植物博士・真鍋佳資先生と一緒に、母衣暮露滝（ぼろぼろ滝）から紅葉のキレイな西条まで、秋の草花の話を聞きながら歩きます。



紅葉エコツアー
真鍋佳資さん

高開のソラ こつこつと優しさを育む。



9月 長月

高開のそばづくり体験

「そばを撒き、そばを刈る」

高開の石積み名人・高開文雄さんのところでは、「そばづくり」の体験ができます。夏の終わりに撒いて収穫まで約75日。収穫してから、1ヶ月後にそばを打つて食べる。撒いてから食するまでが3ヶ月半。その間に、「そばを撒く」「そばを刈る」「そばを打つ」の体験ができます。

高開さんは、「そばづくりをしないつしゃい」と言います。「そばを打つ」という最後の体験だけではなく種を撒いて収穫するまでの一連の作業があつてはじめて最後の「打つて食べる」ということにつながるのですね。

高開の石積みのそばづくりのスタートは、残暑厳しい8月の終わり。

8月下旬
高開の石積みのそばづくりのスタートは、残暑厳しい8月の終わり。

9月上旬
小さな芽が出てきました。半月余りたつと、15センチ程度の大きさに成長します。

9月上旬
そばを撒いて1ヶ月あまり。背丈も50センチくらいになり、白い可憐な花が咲き始めました。

9月上旬
そばを撒いて

一週間目
軒下（おぶた）の収穫です。そばの実は小さく

10月 神無月

全体に黄色く色づいて、花が減り、良く見ると小さな実がついています。

11月
上旬、白い花はほとんどなくなり、秋の日差しを浴びて、そばは元気に実を結んでいます。もう少しで収穫。



そばづくり
高開文雄さん
●種蒔き(8月下旬)
●そば刈り(11月中旬)

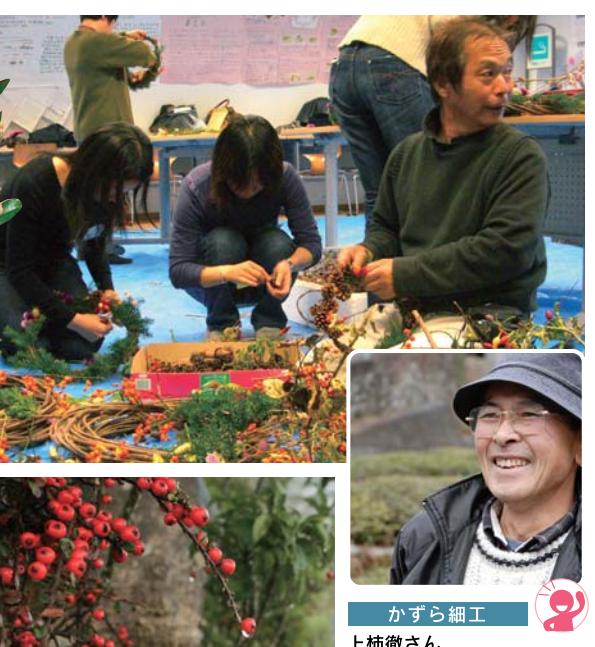


茎をしっかり握って、かまで丁寧に刈り取っていきます。
静かに、ゆっくりあわてないことが大事です。

かずらと遊ぶ

12月には、美郷宝さがし探検隊主催の「かずら細工教室」があります。講師は、かずら細工の名人・寝惚(ねとぼけ)とんびを主宰する上柿徹さん。植林した木に巻きついで、木の生長を妨げるかずらは、山の邪魔者。これを何とか利用できないかと、上柿さんがかずら細工を始めて20年。かずらを使ったリースやかごの作り方を教えてくれます。

かずらは冬場に採取したものが、しなりがよく上質。初めてかずらを使ってかごを編む人でも90分もあれば、自分だけの味のある作品を作ることができます。冬場は、ぜひ世界に一つだけのクリスマス・リースを作ってください。



かずら細工



上柿徹さん



そばづくり



高開文雄さん

●そばを打つ・食す(12月下旬)

そば打ち体験



木の夢ととり



いよいよそば打ちです。
つなぎの山芋をこね、
しつかり練り、麵棒で
伸ばして、生地を包丁
で切っていきます。
茹でると、ちよつと太
めの高開そばの出来
上がりです。
鶏肉で取
ったおだ
しができます。

12月 下旬

刈り取りから
20日あまり
そろそろ脱穀。高開さんに教
わりながら力りサオを使って
そばの実を落としていきます。
そばの実が落ちたら、次は唐藁
(トウミ)を使って実と殻を分
けていきます。唐藁を回す速度
が速すぎると、うまく実と殻が
選別できません。

小さな春の訪れ 菜花の収穫



1月になると、冬枯れの中、ひときわ鮮やかな緑が目につき始め、美郷では菜花の収穫の時期を迎えます。柔らかいつぼみの部分を収穫して出荷します。菜花のつぼみは、サツと湯がいてサラダにしたり、お浸しにしたり。お漬物にしても美味。ほろ苦さが、春の訪れを感じさせてくれる味です。



ソラと星の幻想曲

「高開の石積み」のある大神地区の中で最も高い場所である高開は、通称「ソラ」と呼ばれてています。ライトアップ期間中は、この石積みが夜空に浮かび上がり、幻想的な風景に出会うことができます。

高開の石積み ライトアップ

12月 師走



梅の花がほころび、
美郷の春がやつてくる。



梅乃志(うめのし)

2008年の「むらおこし特産品コンテスト」
全国商工会連合会会長賞



「うめのし」。美郷の梅畠で育った完熟梅に甜菜糖を加え、じっくり時間をかけて煮詰めた程よい酸っぱさと甘さの、カラダに優しい「和」のおやつです。



美郷の梅 梅乃志

90g 1,350円

「ほのほの工房」で
ご購入いただけます。
0883-43-2708

2月の初旬から「花梅」「小梅」
美郷に春がやつてきます。
2月は、「一般的には「如月」と
言われていますが、「梅見月」「初
花月」という風流な名前もあります。
もちろん、両方とも、春に先駆けて咲く花「梅」を観る月
という意味です。

美郷の梅は、梅干しや梅の加工品を造るために栽培されています。

2月の初旬から「花梅」「小梅」
「大梅」の順に咲き始めます。白い花が咲くのは、小梅の「美郷小梅」や「竜峠」、薄いピンクの花が咲くのは大梅の「鳶宿」。「月世界」は濃いピンク、「林州」はピンクの花で八重の花。有名な「南高」は白い花が咲き、花の見頃は2月中旬から3月中旬。

2月如月

2月の初旬、梅の花とともに

美郷に春がやつてきます。

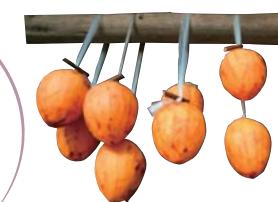
2月は、「一般的には「如月」と
言われていますが、「梅見月」「初
花月」という風流な名前もあります。
もちろん、両方とも、春に先駆けて咲く花「梅」を観る月
という意味です。

美郷の梅は、梅干しや梅の加工品を造るために栽培されています。

2月の初旬から「花梅」「小梅」
「大梅」の順に咲き始めます。白い花が咲くのは、小梅の「美郷小梅」や「竜峠」、薄いピンクの花が咲くのは大梅の「鳶宿」。「月世界」は濃いピンク、「林州」はピンクの花で八重の花。有名な「南高」は白い花が咲き、花の見頃は2月中旬から3月中旬。



1月 瞳月 太陽と風の贈り物



「乾物」は、

太陽と風の贈り物

秋の終わりから冬本番。冷たい乾いた風が吹くようになると、美郷のお母さんたちは、干し柿、干し芋、切干大根などの「乾物作り」を始めます。

冬の日差しの中で、大根やさつまいもは、一日一日と素材の持つうま味や甘みを増していきます。「乾物」は、冬の陽射しと風が、私たちにくれる贈り物。

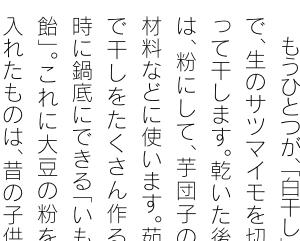
切干し大根は切った大根を1日～3日、天日で干してから、さつと茹で、これを、もう一度干す。手間はかかりますが、「二度干し」と「三度干し」はおつゆの具にと、大根の切り方によつて使いわべります。

千切りにしたものは、煮物や酢の物けんちん汁に。少し厚めの輪切りにしたものをお煮しめに、丸のままを干して切つて使つ「ねじ切り」はおつゆの具にと、大根の切り方によつて使いわべります。

千切りにしたものは、煮物や酢の物けんちん汁に。少し厚めの輪切りにしたものはお煮しめに、丸のままを干して切つて使つ「ねじ切り」はおつゆの具にと、大根の切り方によつて使いわべります。

干し芋の作り方は2種類あります。ひとつが「茹で干し」。丸のまま、あるいは切つたサツマイモを茹でてから干します。「阿波のいとこ煮」は、戻した干し芋と茹であさきを、弱火でコトコト煮込みます。お砂糖を入れなくても、干したお芋から出た甘味で、十分美味しい。昔は、小豆と一緒に炊くのは特別の日の料理で、小キビやトウモロコシと一緒に炊いて食べるのですが、一般的だつたとか。

干し芋の作り方は2種類あります。ひとつが「茹で干し」。丸のまま、あるいは切つたサツマイモを茹でてから干します。「阿波のいとこ煮」は、戻した干し芋と茹であさきを、弱火でコトコト煮込みます。お砂糖を入れなくても、干したお芋から出た甘味で、十分美味しい。昔は、小豆と一緒に炊くのは特別の日の料理で、小キビやトウモロコシと一緒に炊いて食べるのですが、一般的だつたとか。

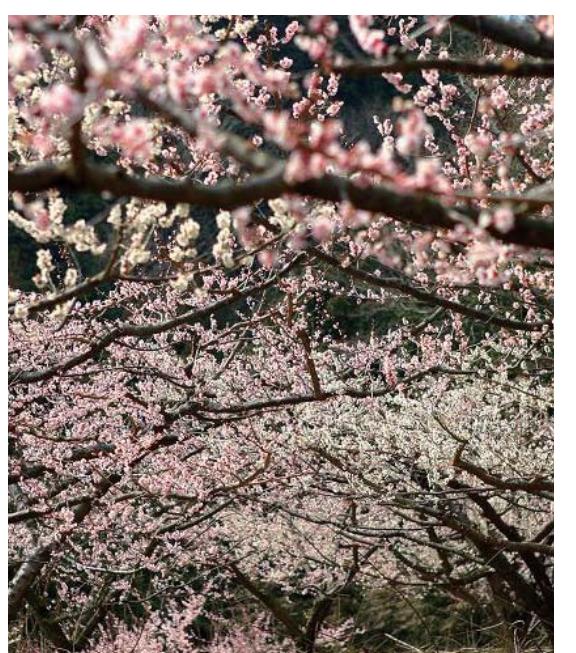


干し芋を使った茶巾



切干し大根・干し柿
木の夢ととり 植山さん

お母さんの食卓・技を習う



梅と言えば鳶。梅が咲き始めると、美郷では、いたる所で鳶がさえずり始めます。「ケキヨ、ケキヨ……」とつたない啼き方の鳶も、少しずつ上達し、春と共に「ホーホケキヨ、ホーホケキヨ」と啼くようになります。

2月中旬～3月中旬には、美郷の梅園や重楽寺の境内に地元のお母さんたちが、商店や茶店を出したり、梅の花見ウオーキングが行われる「美郷梅まつり」が開催されます。

美郷四季の体験メニュー

体験の内容・実施時期・料金等に関しては
美郷商工会 ☎ 0883-43-2505 にご確認ください。

名称	場所・施設	時 期	教えてくれる人	所要時間	ページ
ワラビ採り	森口山菜園 (集合場所は美郷物産館)	4月上旬～下旬	森口孝男さん 森口定子さん	約1時間	1
高開石積みの茶摘み	高開茶園	5月中旬～下旬	高開文雄さん	約4時間	1
青梅収穫体験	西梅園、他 美郷地区内の梅園	5月下旬～6月下旬	青梅生産者 (西ヨリ子さん他)	約2時間	3～4
ほたる観察ツアー	川田川・ほたる館周辺	5月下旬～6月中旬	美郷宝さがし探検隊	約1時間	5
炭苔ガーデニング教室	美郷物産館	5月～11月(通年可能)	明石弘美さん	約1時間	斜線
すもも狩り	後藤梅園	6月中旬～下旬	後藤孝洋さん 後藤八重子さん	約2時間	斜線
ツノ虫(クワガタ)捕り	パイロット道路周辺	6月下旬～7月下旬	和泉孝行さん	約2時間	6
ブルーベリー収穫	くゆな農園	7月上旬～8月	上野準二さん	約1時間	6
石積み体験教室	高開石積み	8月上旬	高開文雄さん	約8時間	斜線
そばづくり教室(種撒き)	高開石積み	8月下旬	高開文雄さん	約3時間	9～10
すだち収穫	津田農園	9月上旬	津田とよさん	約2時間	斜線
原木しいたけ収穫	尾崎農園	9月上旬	尾崎暢武さん	約2時間	斜線
炭焼き体験教室	ほたる窯 (ほたる館駐車場)	10月中旬	小原一さん 佐藤正勝さん	約5時間	斜線
そばづくり教室(そば刈り)	高開石積み	11月中旬	高開文雄さん	約6時間	12
紅葉エコツアー	母衣暮露滝周辺	11月中旬	真鍋佳賀さん	約5時間	10
そばづくり教室(そば打ち)	高開文雄さん宅	12月下旬	高開文雄さん	約5時間	12
ほたるかご作り	ほたる館他	通年	住友千恵子さん	約2時間	5
美郷そば打ち体験教室	木の夢ととり	通年	椿山英一さん	約4時間	12
川遊び(自然とあそぼ)	川田川・ほたる館周辺	随时	棟本誠二さん 佐藤正勝さん	1時間～	6
かずら細工教室	寝惚(ねとほけ)とんび工房	随时	上柿徹さん	約2時間	12
奉納演奏付き忌部ツアー (昼食:忌部カレー)	美郷、山川、穴吹、磐座、磐鏡、遺跡 (お好みに合わせます)	随时	忌部楽団	約3～5時間	6
スローライフ体験付き ジャンベ(アフリカ太鼓)ワークショップ	かまどGOGO	随时	忌部楽団	約3～5時間	6
スローライフ料理教室	かまどGOGO	随时	忌部楽団	約5時間	6
菌床しいたけ狩り	きのこの里・木の夢ととり	随时	川村里子さん 椿山悦子さん	約1時間	13
そば米ぞうすい・郷土料理作り	木の夢ととり	随时	椿山悦子さん	2時間～	13
タンボボコーヒーづくり(スイーツ付)	きのこの里	随时	川村里子さん	1時間	8
草だんごづくり	ほのぼの工房	随时	椿山信子さん	2時間	2
美郷梅まつり(梅の花見ウォーク)	美郷の各梅園	2月中旬～3月中旬	斜線	斜線	14

「キレイのさと美郷」 お土産カタログ



美郷の梅干し
すっぴん小梅
100g 700円
美郷プロジェクト
0883-43-2580



美郷梅の仁
天神さんの
恋心
16g 700円
美郷プロジェクト
0883-43-2580



美郷のすだち
手絞り果汁
120ml 600円
西農園
0883-43-2225



山菜イタドリ
ジュース
280ml 300円
美郷プロジェクト
0883-43-2580

美郷でのお食事 ご宿泊・お買物

美郷自慢の宿やお店をご紹介!

? … 美郷の情報を教えてくれます。



美郷のお母さんが教てくれる
懐かしい味、暮らしの知恵…

木の夢 ととり?

<http://misato-totori.com/>

☎ 0883-43-2373(FAX兼用)
徳島県吉野川市美郷字田平498



じいやんの野菜を里ちゃんが
丁寧に料理する
「美郷流マクロビオティック料理」
きのこの里 ?

☎ 0883-43-2370

徳島県吉野川市美郷字田平199-1



美郷の山の恵み山野草を使った
「清月流葉草マクロビオティック料理」

莹の宿 清月旅館 ?

☎ 0883-43-2006

徳島県吉野川市美郷字宗田320



心も体も「あったまろ」
とびきりの笑顔でお迎えします
美郷温泉 ?

☎ 0883-43-2626

FAX:0883-43-2540

徳島県吉野川市美郷字奥丸75



美郷の特産品や特製ランチ…
美郷の旬が詰まっています

美郷物産館 (みさと屋) ?

<http://www.tsci.or.jp/misatoya/>

☎ 0883-26-7888

徳島県吉野川市美郷字峠463-3



●料金
1泊2食…… 6,500円
食事…… 1,000円～

●ご予約 食事は前日の午前中までに。
体験・宿泊は3日前までに

●料金
1泊2食…… 6,500円
食事…… 1,000円～

●ご予約 食事は前日の午前中までに。
体験・宿泊は3日前までに
●定休日 毎週水曜日

「農家レストランきのこの里」で
昼食・夕食のみも食べられます。

●料金
1泊2食…… 7,500円
清月流葉草マクロビオティック料理
1泊2食…… 7,500円～
食事…… 2,500円～

●ご予約 7日前までに要予約
宿泊の際のお風呂は
季節の葉草風呂が体験できます。

●料金
1泊2食…… 6,300円
(バスオル・浴衣付)
入浴料金 大人…500円
小人…250円

●営業時間 午前10時～午後10時

●定休日 每月最終月曜日、1月1日
※最終月曜日が祝日の場合は営業(翌日休業)

●営業時間 午前10時～午後5時30分

●定休日 12月30日～1月4日

地元の人にも
大人気!!
手作り定食。