

# ココロもカラダもキレイになれる 美郷で楽しむ食・泊・体験

徳島の里山「美郷」

四季折々の豊かな自然の恵みを楽しみながら  
のんびりと過ごしてみませんか。



- 車で行かれる場合  
徳島自動車道徳島ICから国道192号経由で約20分です。高松空港からは約1時間です。
- JRで行かれる場合  
JR阿波山川駅下車。JR徳島駅から普通列車で約1時間です。阿波山川駅からコミュニティバスが出ています。

美郷に関するお問い合わせ  
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/>

楮山さん宅の暮らしをそのまま体験できる農家レストラン・農家民宿「木の夢ととり」。梅と椎茸を育てている楮山さん夫婦と娘さんの奥ちゃんが迎えてくれます。ふるさどに帰ったような家族のおもてなしが好評です。収穫したばかりの野菜を使って悦びちゃんが心を込めて作る優しい味の田舎料理は、普段は野菜を口にしない小さなお子さんも夢中になるとか。採れたて椎茸の炭火焼も格別。自分で打ったそばを食べられるそばづくり体験は、親子で楽しめるので大人気です。

楽しい暮らし体験、美味しい田舎料理 徳島県吉野川市美郷字田平498

木の夢 ととり ☎0883-43-2373 (FAX兼)  
<http://misato-totori.com/>



- ご宿泊  
1泊2食 6,500円 (小学生以下5,000円、幼児3,000円)  
※苗プラン・寝間着は各自でご持参ください。タオル・石鹸・シャンプー・ドライヤーは用意しています。
- お食事  
昼食1,000円～ 夕食2,000円～ で承ります。
- 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

- ①2,500円の料理例。食材は季節の旬を
- ②ワイワイいながら石うすでのそばひき体験を楽しんで
- ③里山の静けさの中で過ごせる離れの部屋



### 体験メニュー

季節に応じて1人からでも体験できます。

- 梅干しづくり…2,000円 (梅3kg・塩・漬け込み容器付)
  - そばづくり…1,500円 (2玉分)
  - 石うすでのそばひき…500円
  - こんにやくづくり…1,500円 (お持ち帰り2玉付)
  - とうふづくり…1,500円 (お持ち帰り2丁付)
  - 椎茸の収穫…1,000円 (お持ち帰り300g付)
- ◎詳しい内容・時間に関してはお問い合わせください。

農家レストラン・農家民宿「きのこの里」では、川村里子さんが丁寧に料理する「美郷流マクロビオティック料理」を食べられます。玄米に、畑で採れる季節の野菜、手づくりのお豆腐やこんにやくがメニューの中心です。自家製の干しシイタケと昆布で丁寧にだしを取り、ゆっくり煮込むことで野菜のうまみを出し、薄味でも驚くほど美味しく、何度も訪れるファンの方も。タンポポコーヒーづくりや美郷流マクロビオティックのスイーツづくりも人気です。

自家製野菜を使った「美郷流マクロビオティック料理」 徳島県吉野川市美郷字田平199-1

きのこの里 ☎0883-43-2370



- ご宿泊  
1泊2食 6,500円 (小学生以下5,000円、幼児3,000円)  
※苗プラン・寝間着は各自でご持参ください。タオル・石鹸・シャンプー・ドライヤーは用意しています。
- お食事  
○「里山・ランチコース」(お昼のみ) 1,000円 (ご注文の方+300円でタンポポコーヒー付)  
○「里ちゃんコース」「じゅんやんコース」2,000円 (焼き魚あり)  
○「美郷流マクロビオティックカレー」1,000円 (季節により野菜サラダ又は温野菜)
- 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



- ① 美郷流マクロビオティック料理例。野菜の天ぷらまたは焼き魚
- ② 美郷流マクロビオティックのスイーツ例
- ③ 緑側でお茶を飲んでゆっくり過ごしましょう

### 体験メニュー

季節に応じて1人からでも体験できます。

- タンポポコーヒーづくり…1,000円 スイーツ付+500円
  - 美郷流マクロビオティックのスイーツづくり…1,500円 (タンポポコーヒー付)
  - 椎茸の収穫…1,000円
  - こんにやくづくり…1,500円
  - そば打ち…1,500円
- ◎詳しい内容・時間に関してはお問い合わせください。





老舗の旅館「蛭の宿清月旅館」。おかみさんが美郷の山で収穫してきた、イワタバコ、アカメガシワ、クス、ユキノシタ、ハコベ、ツユクサなど山野草や山菜を使った天ぷら、煮物、あえ物などの季節の山里料理が食べられます。アメゴやアユなどの川魚料理も種類が豊富です。冬限定柚子みそを使ったぼたん鍋は、食べた人をとりこにする清月自慢の逸品。焼角餅が満腹感を高めます。シメに食べる半田そうめんの釜揚げは、さっぱりとしていていくらでも食べられます。

山野草を使った老舗旅館の山里料理

徳島県吉野川市美郷字宗田320

## 蛭の宿 清月旅館

☎0883-43-2006

※ご希望により、宿泊の際のお風呂は季節の薬草風呂もご用意できます。



●ご宿泊  
1泊2食 7,500円  
※お食事はご相談に応じます。

- 柚子みそを使ったぼたん鍋
- 山菜葉草の天ぷら
- 6月、日前の川田川でホテルを鑑賞できます。

自家製梅酒  
100%純粋



ぼたん鍋は  
毎年、食べに來られる方  
もいる人気の鍋です。



美郷温泉は、かつての鉱山跡地より、豊富に湧き出る鉱泉を利用した温泉保養施設です。美しい自然に触れ、山々に囲まれて湯船に浸かり、のんびりと過ごすひととき。春は梅や桜の花が咲き乱れ、夏はほたるが乱舞し、秋には紅葉が楽しめる。まさに、日本人が求める故郷の姿がここにあり。どうぞ、美郷のどかな自然を心ゆくまで満喫してください。

心も体も「あったまろ」

徳島県吉野川市美郷字奥丸75

## 美郷温泉 ☎0883-43-2626

FAX 0883-43-2540

●ご宿泊  
1泊2食 6,300円 (バスタオル・浴衣付)

●ご入浴  
大人500円 子ども250円

●営業時間  
午前10時～午後10時《定休日》毎月最終月曜日、1月1日  
※最終月曜日が祝日の場合は営業(翌日休業)



お買い物、お食事が楽しめる、美郷のことなら何でも案内できるスタッフがいる拠点施設。美郷へ来たら、赤い看板を目印にまずここへお越しください。美郷の産品が勢揃いするお買い物スペースには、美郷の特産品や新鮮野菜、田舎お団子、季節限定の商品も並ぶのでお楽しみ。お食事のオススメは、一日二十五食限定の手づくり定食で、そば、うどんが選べます。美味しさはもちろん、六五〇円というお値段も魅力。山菜採り、梅・すだちなどの収穫体験、川遊び、ツノムシ(クワガタ)採りなど、美郷のできる体験メニューも企画・受付しています。

## 美郷物産館(みさと屋)

徳島県吉野川市美郷字峠463-3

☎0883-26-7888

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



●営業時間  
午前10時～午後5時30分

●定休日  
12月31日～1月4日

イベント時のお食事は事前予約を。季節ごとのメニューもご紹介します。

- 美郷のお買い物はここで
- 赤い看板が目印
- 1日25食限定650円、大人気の手づくり定食

美郷のことは何でも聞いて！

