

# 美郷の里山暮らしを楽しむ 農家民宿

美郷の「農家民宿」に遊びに来ませんか。

そば打ちや干し柿づくり、タンポポコーヒーづくりなど、里山暮らしを体験できます。もちろん、何もしないで、ゆっくり時間を過ごし、心とカラダをリセットするのもよし。過ごし方はあなた次第です。食事は、季節の野菜を中心としたカラダにやさしい「お母さんの里山料理」や「美郷流マクロビオティック料理」です。

美郷のお母さ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

体験型農家民宿「木の夢 ととり」は、楮山さん夫婦と娘さんの奥ちゃん（おんちゃん）が切り盛りしています。「ととり」は、楮山さんの家の屋号です。

美郷のお母さん「悦ちゃん」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ださい。えっちゃんと一緒に、郷土料理の蕎麦米ぞうすい、切干大根やゼンマイなどの料理を作りましょう。食事は、畑で採れた季節の新鮮な野菜を使ったカラダにやさしい「お母さんの里山料理」です。

また、旦那さんの英一さんとおしゃべりしながら、そば粉を挽いてそばを打つなど、季節ごとに様々な体験ができます。

●料金 6,500円

■食事(2食)料金/3,000円

※夕食と朝食は、楮山さんに教わりながら作ります。

※歯ブラシ・寝間着は各自でご持参ください。タオル・石鹸・シャンプー・ドライヤーは施設に用意しています。

●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

### 体験メニュー

季節に応じて各種体験ができます。

- ・切干大根づくり/1,000円
- ・干し柿づくり/1,000円
- ・梅干しづくり/2,000円(梅・塩・漬け込み容器付)
- ・そばづくり/1,000円  
(そば粉を挽いてそば打ち、そばがきなどの体験)
- ・こんにゃくづくり/1,000円
- ・椎茸収穫体験/1,000円

◎詳しい内容・時間に関してはお問い合わせください。



笑顔が素敵な、英一さん、悦ちゃん、奥ちゃん



季節の食材を使った里山料理

連絡先

徳島県吉野川市美郷字田平498

☎0883-43-2373

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

(FAX兼)



里子さん、じいやんと一緒に縁台でほっこりしよう



美郷流マクロビオティック料理



「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。

お昼の「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」  
(焼き魚がメニューに入っています)  
/2,000円

※夜は2000円からのコースになります。

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

「きのこの里」で腕を振るうのは川村里子さん。農家レストランでもある「きのこの里」では、「美郷流マクロビオティック料理」を食べることができます(要予約)。

玄米、畑で採れる季節の野菜、手作りのお豆腐やこんにゃ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引き出しているため、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)が丹精こめて育てています。また、じいやんが焼いてくれる川魚のアマゴも絶品。

里さんと一緒に、タンポポコーヒーを煎ったり、そばや栗を使ったスイーツづくりの体験もできます。

●料金 6,500円

■食事(2食)料金/3,000円

※夕食と朝食は、「農家レストランきのこの里」で食べられます。

※歯ブラシ・寝間着は各自でご持参ください。タオル・石鹸・シャンプー・ドライヤーは施設に用意しています。

●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

### 体験メニュー

季節に応じて各種体験ができます。

- ・タンポポコーヒーづくり/1,000円
- ・美郷流マクロビオティックのスイーツづくり/1,000円
- ・こんにゃくづくり/1,000円
- ・そば打ち/1,000円
- ・椎茸収穫体験/1,000円

◎詳しい内容・時間に関してはお問い合わせください。

連絡先 徳島県吉野川市美郷字田平199-1

☎0883-43-2370