

まだまだあります!  
自然&田舎  
体験

大瀬川のほとりにある「千代姫庄」は、山里の自然に囲まれた田舎の宿泊処。宿を切り盛りをする地元のお母さんたちと会話しながら、五平餅や田舎まんじゅう作り体験ができた。囲炉裏を囲んで天然鮎などの炭火料理を楽しんだり、昔懐かしい田舎暮らしが満喫できます。食事処では、地元で採れた食材を用いた四季折々のメニューやおもてなし、都会にはないゆるやかな山里時間を、心行くまで堪能あれ。



ものづくりや郷土料理で山里暮らしを体験  
地元のお母さんたちが切り盛りをする宿



1. 半つぶにしたご飯を一本ずつ分けます。



2. わらじがたへと成形をします。



3. 炭火で表面を焼いたら、...



完成!!

あいちの山里で親しまれている「五平餅」「田舎まんじゅう」の手作り体験も実施。出来立てホカホカをいただければ心もホッと温まりそう。

東栄町

交流促進センター 千代姫庄

- ☎ちよひめそう ☎0536-76-0489
- 📍愛知県北設楽郡東栄町中設楽西向13-3
- 🕒9:00~15:00
- 📅水曜、年末年始
- 🏠宿泊料金/1人9,800円~(食事代込み)

< 体験DATA >

五平餅作り

料金/1人 1,100円+体験使用場所代(午前1,050円、午後1,580円) 所要時間/約1時間  
予約/1週間前までに電話にて要予約

他体験メニュー

まゆ花づくり、そば打ちなど



味噌だれを塗って香ばしく焼き上げたら出来上がり!



食事処でいただける料理は、春は山菜、夏は鮎、秋は囲炉裏焼き、冬ははたん鍋など旬の食材を盛り込んだメニュー。



田舎の親戚の家に招かれたような居心地抜群の館内。囲炉裏を囲んで郷土料理をいただければ、しばし山里の住人になったような気分!

## 地域密着型の体験施設で

### 名産グルメ作りにチャレンジ!

柚子狩りや茶摘みなどの収穫から柚子胡椒・プリン作りなどの特産品を使ったものづくりまで、地域に密着した体験ができる施設。ご当地グルメの「鮎めし」は、米や材料を竹筒に詰めてバーベキューコンロで仕上げる「額田竹取あゆめし物語」。自分で炊き上げる鮎めしの美味しさは格別です。



竹を輪切りにした器を使用、仕上げのキャラメルも手作り体験できます。

#### 岡崎市

#### ぬかた体験村 カフェ柚子木

- ☎ カフェゆずき
- ☎ 0564-83-2069
- 📍 愛知県岡崎市石原町字帝口38
- 🕒 10:00～17:00 🗓️ 月曜・火曜

#### < 体験DATA >

#### 岡崎おうはんプリン作り体験

料金/1組 1,800円、3月～  
所要時間/約1時間  
予約/電話にて要予約

#### 他体験メニュー

柚子こしょう作り、  
柚子シロップ作り体験など



「岡崎おうはんふれあい場」で集卵された、岡崎おうはんの卵を使って「ぬかた体験村」オリジナルのプリン作り体験が出来ます。



併設のカフェでは、有機無農薬栽培の柚子を使ったスイーツなどをぜひ。



鮎フレークと隠し味の昆布だしの旨味がたまらない「額田竹取あゆめし物語」1,200円(要予約)



地元産のそば粉を使った蕎麦打ち体験など、1年を通して様々な食育体験ができます。



お刺身をはじめ、焼き鮎、甘露煮など鮎尽くしの「男川」4,580円。



5月～11月上旬頃に体験できる鮎つかみ。つかみどりと調理をセットにしたコースもあり、またBBQや川遊びも楽しめます。



美しい水に育まれた名産品をいただく。自分で獲った鮎の美味しさはひとしおです。

#### 岡崎市

#### 男川やな

- ☎ おとがわやな ☎ 0564-82-2089
- 📍 愛知県岡崎市淡洲町日向23
- 🕒 10:00～15:00 (LO14:00) ※要予約 (電話受付14:00～18:00)
- 🗓️ 火曜※他休業日はHPを確認

### 鮎つかみ、蕎麦打ち体験、ピザ作り

#### 山里の美味しいものを満喫

春から秋にかけて鮎つかみ体験と様々な鮎料理が楽しめる「男川やな」。中でも、刺身をはじめ多彩な調理法の鮎を食べることが出来る「男川」はおすすめメニュー。秋から冬にかけては鮎料理に変わり、ぬかた産そば粉を使った蕎麦打ち体験やピザ作り体験、じねんじょなどの里山料理が登場します。

#### < 体験DATA >

#### つかみどり生コース

料金/鮎3匹1,610円など  
所要時間/約10～20分  
予約/前日までに電話にて要予約

#### 他体験メニュー

蕎麦打ち体験、ピザ作り体験、  
こんにゃく作り体験など

## 明治12年建築の古民家で

### レトロ感溢れる遊びを体験

お気に入りの色や絵を書いた自分だけのブンブンごまが完成!



完成!!



コツをつかんでブンブン音を鳴らしてみよう。

#### 豊田市

#### 稲武どんぐり工房

- ④ いなぶどんぐりこぼろ
- ☎ 0565-83-3838
- 📍 愛知県豊田市武節町針原15
- 🕒 9:00~17:00
- 🗓 木曜(祝日の場合は翌日)、12/29~1/3

#### < 体験DATA >

#### ブンブンごま作り

料金 / 330円  
所要時間 / 約20分  
予約 / 不要

#### 他体験メニュー

ウッドストラップ作り、ヒンメリ作りなど

食、自然、農業を通して、山里に残る昔ながらの知恵や文化を体感してみませんか。工房では山の素材を使って世界にひとつだけの作品作りができます。自然の中でのヨガ体験、歴史ガイド付きのまち歩き、原生林散策など、様々なアクティビティと組み合わせることも可能です。



回転するときに「ぶ〜んぶ〜ん」と音が鳴るブンブンごま。木片に通した糸をぐるぐる巻いて、糸が戻る力でコマを高速回転させて遊ぶ昔ながらのおもちゃです。



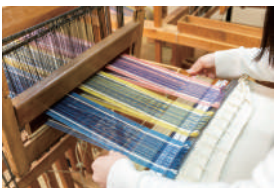
五平餅やピザ、餅つき、蕎麦、うどん作りなど、食体験プログラムも人気です。  
※2週間前までに要予約



築140年以上の古民家を改築した工房。インストラクターたちが稲武地区の歴史や文化なども聞かせてくれます。



長屋門や母屋、箆屋など風情ある茅葺の木造建築が並びます。

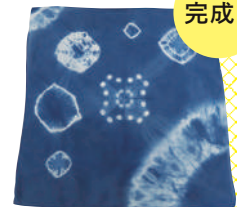


機織りやわら細工の体験も。手仕事は職人による実演の見学もできます。



ハンカチやてぬぐいなどの藍染めは人気の体験メニュー。

完成!!



世界に一つだけの自分メイドのアイテムは愛着もひとしお。

#### 豊田市

#### 三州足助屋敷

- ☎ さんしゅうあすけやしき ☎ 0565-62-1188
- 📍 愛知県豊田市足助町飯盛36
- 🕒 9:00~17:00 (入館は~16:30) 🗓 木曜(祝日の場合は翌日)、12月の第3水曜、年末年始(12/23~1/2) ※10月下旬~12月上旬の紅葉期間は一部の体験休業
- 入館料金 / 大人300円、小中高校生100円

#### < 体験DATA >

#### 紺屋(藍染め)

料金 / ハンカチ(小)800円~  
所要時間 / 約30分  
予約 / 当日受付可、予約優先

#### 他体験メニュー

機織り、竹細工、わら細工など

### 昔ながらの日本の手仕事を体験

### 農家の暮らしを再現した民俗資料館

約3,000㎡の敷地内に、長屋門や母屋、土蔵、作業小屋などが建ち、明治から昭和初期の農家の暮らしを再現。機織りや藍染め、わら細工などの日本の手仕事を、職人の実演見学と豊富な体験メニューで身近に感じることができます。敷地内には食事処や喫茶などもあり、1日ゆっくりと過ごせます。

## 四季折々の景観美を見せる 市内屈指のアウトドア体験スポット

渓谷の川のせせらぎと雄大な自然美が楽しめる自然公園。コテージやテント村が整備され、マス釣りやBBQなどのできる、ファミリーや友達とのアウトドアレジャーにおすすめ。また、毎月第2日曜には自然観察会も開催。秋にはカエテヤクヌギなどが渓谷を染め上げる、紅葉スポットとしても人気。

### 岡崎市

#### くらがり溪谷

📍くらがりけいこく ☎0564-83-2057 (くらがりキャンプセンター)  
📍愛知県岡崎市石原町牧原日影2-2  
🕒10:00～16:30 🏠施設により異なる

#### < 体験DATA >

##### マス釣り

料金/釣り竿1本・エサ(イクラ)・マス1kg放流セット3,000円  
所要時間/約1時間

予約/くらがり山荘にて当日受付(受付時間9:00～15:00)

##### 他体験メニュー

マスつかみ、BBQ、自然観察会など



子どもに大人気のマス釣り。マスつかみは夏の風物詩。



新緑から紅葉まで、季節毎の絶景を楽しませてくれる自然満喫スポット。



手ぶらバーベキューがおすすめ(1週間前までに要予約)。

### 大人も子どもも楽しめる 体験メニューが盛りだくさん

木工や機織りなど、自然の素材を使った手作り体験ができます。夏には敷地内に流れる川でニジマスのつかみ取りも。宿泊施設やキャンプ場が併設されているので、ゆっくり滞在することも可能。日々の忙しさを忘れ、大自然の中で思いきり羽を伸ばしてみたい。

### 新城市

#### 学童農園 山びこの丘

📍やまびこのおか ☎0536-35-1191  
📍愛知県新城市玖老勢字新井9  
🕒8:00～17:00 🏠年末年始

#### < 体験DATA >

##### カッティングボード作り

料金/1,500円

所要時間/約1～2時間

予約/7日前までにHPまたは電話にて要予約

##### 他体験メニュー

箸作り、バターナイフ作りなど



ヒノキを使ったカッティングボード作り。彫刻刀で名前や絵柄を入れることができます。ぜひ思い出に残る一枚を。



和室やバンガロー、トレーラーハウスなど様々なタイプの宿泊施設が用意されています。晴れていれば満天の星を眺めることができます。



小枝を使った笛作り。年齢に応じて難易度を調整してくれるので、小さな子どもでも挑戦できます。

## 地元のお母さんが直接指導 採れたて食材で手作り体験

山の幸を使い、地元のお母さんたちの手ほどきを受けながら手作り体験をすることができます。そばや五平餅、こんにやく作りの体験には、お母さんたちが作った汁物、季節の天ぷら、漬物などがセットで付いてきます。心こもった味は、きっと思い出に残るはず。

### 豊根村

#### 三沢高原 いこいの里 農産物加工体験館

📍みさわこうげん いこいのさと ☎0536-85-1431 📍愛知県北設楽郡豊根村大字三沢字新井6 🕒8:00～17:00 🏠不定休

#### < 体験DATA >

##### 五平餅作り

料金/小学生以上1,700円、未就園児は無料  
所要時間/約1時間30分(10:00～、15:00～の2回開催)  
予約/5名以上の場合は要予約

##### 他体験メニュー

こんにやく作り、豆腐作り体験など



炭火で焼く五平餅作り。炊いたうるち米を自分の好きな形につぶし、竹串に付けていきます。



茶臼山高原の麓にあり、その中でも三沢地区は豊かな自然が残るエリア。周辺ではスキーやテニス、釣りも楽しめます。



ひと手間かけた味は格別。自然と顔がほころび、会話が弾みます。蕎麦打ち体験には、おにぎり、季節の天ぷら、漬物も付いてきます。