

最近、グリーン・ツーリズムってよく耳にしませんか？  
言葉からもイメージされるように、  
なんか癒されそうな雰囲気なんだけど、  
どんなことなの？って思っている人も  
多いかもしれません。

秋田県内のグリーン・ツーリズムに取り組む  
人たちを応援し、情報を発信している  
『秋田花まるっグリーン・ツーリズム推進協議会』の  
現地特派員・三人娘に、編集部が見つけたスポットを  
案内してもらい、その楽しみ方と魅力の  
ポイントを紹介していただきました。

# 楽しもう！！ グリーン・ツーリズム

秋田花まるっグリーン・ツーリズム推進協議会  
現地特派員が案内する

秋田の

Vol.1

秋田のグリーン・ツーリズム総合情報サイト

美の国秋田・桃源郷をゆく

現地特派員の3人は、農林漁業体験民宿や農林漁家レストラン、農業体験の受け入れをしている方々の活動などを県内くまなく取材しつつ、さまざまな体験にもチャレンジして、グリーン・ツーリズムを満喫している。その様子を秋田のグリーン・ツーリズム総合情報サイト「美の国あきた・桃源郷をゆく」で紹介している。ブログも更新中。新鮮な農産物同様、顔が見える生の声を届けようと顔に汗を流しながらも奮闘している。

県北担当  
八柳好美さん

県央担当  
山内優子さん

県南担当  
高橋桂子さん



作る



▲鹿角産「淡雪こまち」の米粉と地場の食材をトッピングするオリジナルピザやパン作り、「そばの里かづの」産のそば粉を使ったそば打ちなど、「食体験」メニューが充実しているのが特徴。パンやピザは本格的な石窯で焼き上げる。  
 ▲森で見つけた木の実や小枝を使い動物などをモチーフとした森のクラフト作りは、童心に返ったような気分だ。学校の校舎というロケーションが、こんなにも心を和ませてくれるとは…

作る



食べる



▲理科室を改装したレストラン「森のcaféこもれび」。「淡雪こまち玄米」入りのご飯をはじめ鹿角産の食材をふんだんに使い、プリンスホテルで研鑽を重ねた料理長・奈良さん(中瀬小学校卒業生)が、腕によりをかけたオリジナルメニューは一級品。特製スイーツも自慢の逸品。舌の肥えた食通をも唸らせる本格派レストラン。人気の日替わりランチ(1,000円)のほかにも、[写真左から]かづの牛ステーキランチ(2,000円)、ニジマスの淡雪こまち和風バスタ(1,200円)、かづの牛ハーフカレー(1,300円)、八幡平ポークソーセージの和風バスタ(1,300円)などのセットメニュー、ニジマスのふわ卵ピラフ(500円)などの単品メニューも充実。

はいの校舎からは、子供達の明るい声が聞こえてくるようです。子供の頃自分に達するような気分になれるから不思議です。」と今回案内してくれた八柳さんが話してくれた。以前テレビで観ていたともあり、この学舎には思い入れが深いようだ。  
 中瀬地区は、十和田湖を展望できる甲岳台や鹿角を大ノノマのように眺められる青嶺山にほど近く、そばを流れる大湯川やその支流に多くの滝が点在するなど、美しい自然環境に包まれている。  
 地名になっっている「中瀬」のほか、いくつもある滝があり、滝巡りができるのが魅力だ。森の中に入ると自然にリラックスできる効果を「森林浴」と呼ぶのは一般に知られているが、その効果を科学的に説明し、「ココロと身体に活かそう」と一歩進んだものを「森林セラピー」といふ。学舎裏や周辺にはそ

うした効果が体験できる「中瀬森林セラピートラート」と名付けられた散策路が整備されている。小規模だが、十和田湖の深流にも勝るとも劣らない魅力あふれるスポットだ。  
 また、雄大でみずみずしい自然環境や元学校ならではの特性を活かした、さまざま体験メニューが揃った魅力だ。童心に返り、心豊かになる。さらにはその魅力に磨きをかけるのが、「森のカフェこもれび」だ。メニューが充実するほかに、優れた味わいの料理の品々が提供されている。静かに流れるせせらぎの音に目を傾けながら穏やかに過ごすランチタイムは極上のひとときを約束してくれる。  
 「自然の恵みが与えてくれるもので、ココロと身体をリフレッシュ」という八柳さんの、その言葉にまちはいはい。

県内を代表する名湯に恵まれた大湯温泉を通り、十和田湖に向かう国道103号沿いに、滝や森林に囲まれた大瀬中瀬地区がある。この一画にひっそりと佇むのが、中瀬ふるさと学舎だ。  
 過疎化が進んだ中瀬小学校は、およそ半世紀に及ぶ歴史に幕を閉じ、平成20年11月廃校となった。この地域はかつて開拓の地であった。昭和30年代に全国各地から若者がこの地へ来て営みを始め、子供達を通わせるようにと開校されたのがこの小学校。校舎の外には今でも「開拓精神」と刻まれた標語が数多く飾られている。地域の人々や卒業生にとって、この校舎は思い出がぎっしりと詰まったかけがえのない建物でもあった。廃校を呼び、その保存と再生を願う声が自然とわき上がった。  
 そして、廃校から一年半後の昨年4月に、旧中瀬小学校は、「中瀬ふるさと学舎」と名前を新たに、ふるさと体験や森林セラピーの拠点、地域の歴史の保存や紹介、地域の食材を用いたメニューを提供するカフェなどを備えた、交流体験拠点施設として生まれ変わった。  
 「本道校舎の雰囲気はそのままで、思い出がいっ

## 滝や森を巡りながら マイナスイオンを体験 魅力の体験メニューが充実



GREEN | Tourism

@AKITA

鹿角市



◀七変化のように風貌が変わる「鏡子の滝」、晩秋の紅葉とのシルエットが絶景の「錦見の滝」、滝壺を覗くと岩魚の姿が見える「止滝」、など学舎の裏や周辺には滝のスポットが多い。  
 ▲(左下)学舎内のセラピールームではリラクゼーションとヒーリングが体験できる。

癒す



### 交流体験拠点施設 中瀬ふるさと学舎

鹿角市十和田大湯字白沢45-1  
 ☎0186-30-4021 休曜(祝日の場合は翌日休み)  
 時9:00~16:00 ※カフェは10:00~16:00(L/O/15:00~15:30)  
 函ヶケビン棟(全3棟) 1室 宿泊/6,000円 日帰り/3,000円  
<http://www.ink.or.jp/~kazuno-furusato/>

歴史を物語る  
 校並木、校庭の遊具と  
 木陰のベンチ。さしむ廊下、  
 大湯川のせせらぎ…  
 五感を解放して  
 癒しの時間を  
 過ごしてください。



わたしがご案内します!! 県北担当 / 八柳好美さん





癒す

いるための肌触りがとても良く、肌の弱い人やデリケートなベビー肌にも最適な素材だ。また、この栽培方法は、従来行われていた農薬を多量に使う土壌の手入れを失わせる方法とは異なり、自然環境に負荷を与えず、農場近隣の環境保全につながり、働く人たちの健康を損ねない理想的な栽培方法といわれている。

これらの商品開発は、奥様が体調を崩したことから始まった。体調不良の原因が医療界で認知理解されていらない病気を「化学物質過敏症」と診断された。療養のため様々な情報を収集して、自然素材の効用を知り、製造に取り組んだのである。以来、多くのアイテムを作り、秋田市内の自然食品の販売所や薬局、秋田県庁や空港の売店などのほか、インターネットでも販売し、徐々にファンが増えている。

こうしたコンセプトを基に、有機玄米の自然食を食べ、「ゆゆるるん」を使ったリラクゼーションをセレクトにしたサービスも提供している。

秋田市内の中心部からも近く、気軽に出かけるにも便利なこのスポットとして、今回案内をしつづけた山内さんは「頑張ったあとは、目も優しく体に

▲吹き抜けになっていて、天井が高く、パツグンの開放感のリラクゼーションルーム。窓の向こうには木々が茂り、木漏れ日が入ることも。ベッドで休みながらの「ゆゆるるん」体験は、じんわりと温かさが広がり、体がリラックスしていくのがわかる。



作る



▲パーツの組み合わせから始めるストラップ制作。男性でも丁寧に教えてもらえるので大丈夫。奥様と楽しく会話しつつ、手作りのデザートとともにのんびりした時間を過ごしてみよう。完成品は、形やパーツでいろいろな表情があり、どの子も可愛くて、和む。



食べる

◀リラクゼーションルームで提供されるのは、有機玄米や地元産の野菜などを使用した自然食料理で、肉や乳製品は使用せず、素材の甘みを活かすような味付け。取材時は、有機玄米粥、蒸し野菜、新玉葱のサラダ、タカキビとじゃがいものハンバーグ、ごぼうとさつまいものスープ、リンゴ寒天など。旬の野菜をふんだんに使い、みそ汁のみそはご主人の手作りなど、一品一品丁寧に作られている。カボチャと白あんのデザートは、やさしい甘みか口にひろがる。ここでいただく有機ほうじ茶は直売所で購入できる。

も美味しいヘルシーな食事と、賢いお昼寝。日常の喧騒を忘れてのんびり、ゆるるん。そんな一日もいいかしません」と紹介してくれた。

館内は木立に囲まれていて、ちょっとした別荘にいる気分になれる。このスポットがお気に入り山内さんによると「二気の良い時は、ドアを開放して綺麗な空気を吸い込んで、森の香りに包まれると、ナラの木の森林効果を癒されます。新緑が目やせしこれからの季節は、特に爽やか」という。

もちろん、身体にやさしい自然食の旨味を存分に味わえる料理の美味しさはいうまでもない。

ご主人が「ゆゆるるん」も含めたお二人の飾らない人柄が、なにもこの空間の癒しになっている不思議で楽しい空間がここにはある。



買う

◀直売所では、様々なオーガニックコットン製の商品が並び、大人用・子ども用などサイズ展開あり。もちろん「ゆゆるるん」も販売。オーダーメイドにも対応してもらえます。



GREEN | Tourism

@AKITA

秋田市

## 自然素材って、いいネ 早春の森の中で リラクゼーションを過ごす

「風変わった名称からも連想できるが、自然環境のみならず、運営する山内さんご夫妻の柔らかな物腰が反映された、癒しのスポットだ。IKKOとは奥様の名前が育子だから、「いっこ」と呼んでいる呼び名と特製オーガニック素材の商品名「ゆゆるるん」を結びつけた。

秋田空港近くで、秋田橋台ゴルフ場へ向かう道路沿いからちょっと奥に入った、静かな木立の中に行むログハウス風の建物が目印だ。

店名ともなっている「ゆゆるるん」は、秋田県産の有機玄米や米糠に有機ほうじ茶、沖縄産乳酸菌醗酵海水熱成塩を加えたものを、オーガニックコットン素材の布で包んだ保温具で、電子レンジで温めたり、冷蔵庫で冷やしたりして、頭、首、膝、腰などの身体の部位に温めて使用するもの。電子レンジで加熱したものは、冷え性や肩こりなどの改善に効果的があり、冷蔵庫に入れたものは、冷涼感が寝る直前に安眠をもたらすし、熱中症対策にも活用できる。

オーガニックコットンは一般の綿畑で使っている化学肥料や、殺虫剤や除草剤などの農薬を3年間使わず、有機肥料を用い、天敵の益虫を活用して害虫駆除を行うなど、手間じまをかけた昔ながらの栽培方法で育てたコットン。自然の風合いを多く残して



新緑が目に見え、鮮やかな季節、賢いお昼寝セットでのんびり、ゆるるん。ドアを開放して綺麗な空気を吸い込んだら、心身とも元氣になれます！



わたしがご案内します！  
県央担当/山内優子さん

### 秋田発いやしのぬくもり IKKOゆるるん

秋田市河辺畑谷字蟹沢142-58  
☎018-881-3228 不定休  
<http://ikko-yururun.com/>



#### ●リラクゼーションルーム利用

化学物質に配慮した環境ハウスで、有機玄米付きの自然食を食べ、オーガニック保温具ゆるるんで昼寝してリラクゼーション。

- ◎毎週土曜・日曜 祝日限定※予約制
- ◎料金/1人2,500円(2時間・1組2~4名)
- ◎時間/11:00~13:00, 13:30~15:30, 16:00~18:00



**作る**

◀ご主人の作る味わい深いつる細工のカゴたち。使う素材やつるの幅、編み方などで、いろいろな大きさや風合いが楽しめるのも魅力。体験で自分だけのオリジナルを作ることができるが、販売もあり、小さいもので4~5千円から、大きなもので2~3万円くらいのもので、市場価格よりはるかにお手頃。さまざまな用途にあわせたものや、奥様の布アートとのコラボ商品もある。また、奥様の布アートは型紙に頼らずに創作されていて、一品ごとに違った味わいが、



▲2~3時間でできる簡単なみだれ編みのものから、完成までに2~3日かかるような本格的なものまで、希望に応じて作れる。ちょうどよい幅に皮を割くのだが、均一にするのはなかなか難しい。

**食べる**



◀地元産の食材を中心に提供される食事は、採れたての山菜など山の幸が豊富で、奥様が工夫を凝らしたメニューも多い。どれも温もりのあるやさしい味わい。左は山内産の里芋を使った、もちもち食感の「チーズ入りお焼き」と、お煎餅の衣が香ばしい「あんかけコロッケ」。



また、この居間はお二人の仕事場でもある。ご主人の忠告はつる細工、奥様の布子さんは布アートがライフワークとなっている。

隣接するハーブ工房にはお二人の手作り作品が数多く飾られ、展示販売もされている。その値段は市場価格から考えると驚くほどリーズナブルだ。いずれも素晴らしいものはかりで、つる細工に目の肥えた方ならば垂涎の的に感じることも多い。

あけびのつるや高を使ったかご編みは体験もできる。その日終わるものから、本格的に取り組むために数日通ったり、宿泊するなどして、チャレンジする人が多いという。

「周辺では簡単に手に入る筍だけ、そのほとんどは利用されていない。そのままにしておけば、ただ山を荒らすだけ。」と地域にある資源を活かすことができないうか始めた忠告のつる細工に、地域のお母さんたちも共鳴してその輪が広がっている。

「道の駅の直売所にも作品を並べれば面白い、資源が活用されれば、山も少しづつきれいになっていく。」というご忠告の考えのよさだ。

特派員の高橋さんもあけびのかご作り挑戦したことがある。5~6時間かかって完成。できあがった時に形が悪いなあというので、うれしさがこみ上げてきました。自分が作りたいびつなごを毎日目にする度、愛着がわいてきます。みなさんもチャレンジしてみませんか？と話してくれた。

「輝湖」の魅力を十分に堪能できるには、やはり宿泊がおススメ。おもてなしは、地産産や忠告さんの出身地である橋手市内から取り寄せた食材をふんだんに使った料理。素材だが、自然の旨味を活かした滋味という形容詞がぴったりな味わいが魅力だ。眼前に田沢湖を臨みながら、旨い料理とお酒に舌鼓をうちながらゆつくりと時を過ごせるなんて、最高の贅沢がもしもなら。



GREEN | Tourism

@AKITA

仙北市

**神秘的田沢湖を臨み  
ゆったり、のんびり  
スローライフを楽しむ**

田沢湖は日本一の深さを誇る湖。その湖水に差し込む太陽光は、水深に応じて美しい翡翠色から濃い藍色にまで湖面を美しく彩る。

その湖畔に面した1500坪の敷地に佇む大きなログハウス風の建物が目印。湖畔沿いの道路と建物の間には広いハーブガーデンと畑が広がり、花の觀賞はもちろん散策も楽しめる。神秘的な彩りの田沢湖と周りの緑豊かなロケーションに囲まれ、時の過ぎるのを忘れてゆったり、のんびりと時を過ごせる。ロマンチックな施設の名前は奥様の名前「輝子」に由来している。ご主人の高橋忠さんと二人で切り盛りするハーブガーデンがある農家民宿だ。

ロフト付き二階建て72坪の館内の一階には畳4畳分の居間があり、そこから臨むのは神秘的湖・田沢湖。四季折々に彩りを変える湖畔を窓越しに観る景観を、今回案内してくれた高橋さんは「絵画を観るような気分」だと話してくれた。部屋は「入浴を勧めるような声」をあげてしまっけれど美しい景色が広がる。宿泊者の食事処として使われているが、朝夕には風景も「おかし」になってしまっのかもしれない。

**買う**



▲ご主人のつる細工や奥様の布アート作品のほか、ハーブクラフトなどを販売するハーブ工房。予約をしないで訪れても、商品を購入できるほか、店内でハーブティーやコーヒーが飲める。



**My Herb Garden 農家民宿 輝湖**

仙北市田沢湖湯字蛭児堂90-2  
☎0187-43-0053 困ハーブガーデン月・火曜  
☎1泊2食付7,000円 1泊朝食付4,000円 部屋/和室2室  
<http://www.mtl63.ne.jp/herb/>

**●体験内容**

アケビつる・クルマミ・山ブドウの皮などのカゴ編み体験、ドライブラワーの壁掛けリース作り※全て予約制。体験料金は予約時に。



温かい  
ご夫婦が教えてくれる  
つる細工は、ずっと大切に  
しようって思える  
作品になるよ。  
田沢湖を眺めながら  
いただくお料理も  
最高！



わたしがご案内します!!  
泉南担当 / 高橋桂子さん



食  
べる

▲加茂青砂漁港で獲れる新鮮な海の幸、男鹿の山で採れた山の幸など、地産の旬の食材をふんだんに使った数々のメニュー。撮影時にいただいた鯖の刺身は絶品。味噌やマヨネーズまでお手製で、バリエーションも豊富。おすずめは、海藻のエゴ草で作る男鹿の名物「エゴ」。自家製でいいいにさらして加工するので色が白く、磯の香りともちもちの食感が着が進む。 撮影協力/幸恵丸・喜代丸



遊  
ぶ

▶北は天ヶ崎、南はカンカネ洞という険しい岩場と、背後の急峻な山々に囲まれ、日本海沿岸での美しい景色が広がる。この加茂青砂を含む男鹿半島西海岸部は、断崖絶壁の急斜面と入り組んだ岩場の地形が見事な景観をなしており、ダイビングスポットとしても人気。また、豊かな漁場として知られており、釣り人からの人気も高い。



泊  
まる

◀建物内は木をふんだんに使っていて温かみがある。窓の向こうには水平線が広がっている。対面カウンターのキッチンで、料理中の奥様との会話も弾む。宿泊者が描き残すスケッチブックがあり、楽しい時間を過ごしたことが伺える。襖に残る句は、在野の哲学者で里暮らしの魅力を発信する内山節氏のもの。色々なリクエストが可能なので相談してみるとよい。

ひと足のぼして

◀男鹿半島西海岸活性化事業を担う「ななか爺さんプロジェクトGAO」が、今年度からこの施設を会場に、「海辺の体験教室・かもおさ笑楽校」を5月～10月の間、月6回位のペースで開催している。これは地元で伝わる手芸を習い、展覧会、コンサートを楽しむ「それでも、海と生きている」暮らしを味わってもらおうというものだ。



楽  
し  
む



リズムの楽しみ方である。六月は男鹿の鯛まつりが開催されるなど、魚の美味しい季節だ。宿では新鮮な魚介を使った奥様の料理が味わえるが、目の前の岩場でのパベキューを染して楽しむこともできる。海を楽しむグリーン・ツーリズムにこれほど最高のスポットはない。

て海青との見事なコントラストが映え、美しい漁村風景を目の当たりにすることができる。もちろん、日本海に沈む夕日が一面を彩って美しい。豊かな漁場にも恵まれ、いろいろな魚介類が獲れる。夏には全長二十センチをゆうに超す車海老も獲れ、高級素材として取り引きされている。他にもサクラマス、男鹿の鯛、岩がきなど、男鹿の海が生み出す海産物は、とびきりの一級品である。

この集落の魅力に惹かれ、民宿を始めたのが土井さんご夫妻。宿の目の前は加茂青砂の海。窓越しの景観は絵画のようでもある。その光景を目にするならば、時の過ぎゆくのも忘れ、日かな一日海と戯れていたいと感じてしまう。 田舎でのんびりと過ごす、これぞグリーン・ツー



海辺のおうち 青の砂  
男鹿市戸賀加茂青砂字鴨17 ☎0185-37-2580  
◎1泊2食付き7,500円(小学生以下5,500円)  
◎1泊朝食付き5,500円(小学生以下3,500円)  
◎素泊まり3,500円(食材を持ち込んで自炊も可能)  
◎一棟貸し切り 1泊30,000円

笑顔あふれる土井さんご夫妻。加茂青砂の風情ある景観が気に入って移住し、2年前に民宿をオープン。仙台出身の元新聞記者でユーモア満点のご主人と、函館出身で料理上手と評判高い奥様との会話は、楽しくて時間を忘れるほど。すぐに打ち解けて、まるでずっと前からの知人のように、もてなしてもらえます。景色や料理はもちろんのこと、ご夫婦に会うために再訪したくなるほど。

青い海が誘う魅力の宿  
限りなく美しい漁村風景は  
こころも癒すオアシスだ



GREEN | Tourism  
@AKITA  
男鹿市

海的美しさを  
感じながら写真を  
撮ったり絵を描いたり...  
1人でも豊かな時間を  
過ごせる場所です。  
勿論、仲間同士で  
わいわい  
語り合っても!

県央は山内のご案内いたします

わたしたちがご案内します!!  
左より東北担当/八柳好美さん  
県央担当/山内優子さん  
県南担当/高橋桂子さん



現地特派員が案内する  
秋田花まるっグリーン・ツーリズム推進協議会

楽しもう!!  
グリーン・ツーリズム  
秋田の  
Vol.2



# 棚田のオーナーになろう!

棚田での農作業体験や交流などを通じ、地域住民とともに日本の原風景である棚田を保全していく「棚田オーナー」を募集しています。秋田の棚田を体験してみませんか?

## 白神山地の麓・藤里町横倉地区



- オーナー料金 12,000円/組(4名まで登録可、体験料別途)
- オーナー特典 「横倉棚田米」(減農薬、有機栽培、天日干し) 15kgを贈呈

### EVENT

#### なつ! ぶなと水と蛭の里で棚田ツアー

7月30日(土)~31日(日)  
(1泊2日・宿泊は「白神ぶな教室」です)  
体験料(予定): 8,000円(1名あたり)

●体験内容  
棚田の生き物探し、川遊び、山菜料理教室、星空と蛭の競演、ぶな林散策 など

お申し込み・お問い合わせ  
白神ぶな教室 ☎0185-79-3130

## 天水米の里・横手市塚須沢地区



- オーナー料金 10,000円/組(4名まで登録可、体験料別途)
- オーナー特典 「天水米」(天日干し)20kgを贈呈

### EVENT

#### 光の競演・ホテル&ランタン

7月2日(土) 体験料(予定): 500円(1名あたり)

●体験内容 ランタン製作、ホテル鑑賞など

夏感体験  
8月20日(土) 体験料(予定): 2,000円(1名あたり)

●体験内容 地域散策、お楽しみ体験など

お申し込み・お問い合わせ  
大森町グリーン・ツーリズム推進協議会 ☎0182-26-2116

今後も様々な催しを予定しています。オーナー料金は年会費となっておりますが、体験料のみでの参加も可能です。詳しくはお問い合わせください。



食べる

低カロリーで、ビタミン豊富なじゅんさいは、三杯酢やお吸い物の実として食べるほか、てんぷらや鍋になるようさつと茹で、ゴマ入りポン酢で食べるさつぱり味のしゃぶしゃぶを笹村さんが提案。料理評論家の岸朝子さんに絶賛された。希望に応じて、体験時に食べることもできる(要予約・別途料金)。



じゅんさい沼は白神の水を湛える素波里ダムから水を引いている。じゅんさいの摘みとり体験は、小さな箱形の平船に乗って、棒一本で舵を取る。水面の葉の下をたぐり、親指の爪の先で節をつまむと、意外と簡単にプチと取れる。風に流されたり、片手で摘み取る作業はなかなか難しく、その上、めめりが邪魔してしまうく捕まえない。最初は恐る恐る手を伸ばしているが、少しコツをつかんで収穫できはじめると、時間を忘れるほど夢中に。

郷土料理や菓子作り、そば打ちなど各種学科を設立し、地域ならではの楽しみ方をレクチャーしている。なかでも、一番人気が「じゅんさいの摘みとり体験」。じゅんさいの葉に覆われた水面で、小舟を漕いで楽しむひとときは童心に帰ったかのようだ。県外から訪れる人も多いというのもうなづける。こんな体験を楽しめるスポットがすぐそばにあるなんて、うれしいばかり。カッパルや家族連れでぜひ出かけてみよう。



体験



## ひと足のばして



国道7号線沿いにある大きな木造の建物が目印。木をふんだんに使った天井が高く広い店内には、農家直送の新鮮な農産物や山菜、花などが一面に並び、地元のかあさんたち手作りの加工品のほか、木工品や地域の名産など、さまざまな商品が揃っている。お食事処「かあさん」の一番人気は、地場産のそば粉で十割近い配合のそばを使い、じゅんさいをたっぷりせた「じゅんさい入りりりそば」(550円)で、ほかにも、じゅんさい入りのメニューがずらり。

じゅんさいの館 山本郡三種町森岳字東二ツ森97 ☎0185-72-4355

三種町は、無色透明 弱アルカリ性でしょっぱい温泉としてその名を轟かせる森岳温泉、東北最大級の規模を誇る秋田森岳温泉36ゴルフ場、サントクラフト造りで知られるサンセットビーチ釜谷浜、悠久の音色を奏でる土笛の里そして、じゅんさいや八重メロンを始めとした農産物など、自然が織り成す水と緑に彩られた町である。

じゅんさいは日本一の生産量を誇り、この地域を象徴する農産物。五月から八月にかけて、町のいたる所で小舟を浮かべた摘みとり風景を目にすることができ、その風景は初夏の風物詩ともなっている。

このじゅんさいの摘みとりを一般の人にも体験できるように、はたらきかけているのが、平成十五年にスタートした山本町型グリーン・ツーリズムを推進する「やまもと百姓大学」。農家の人々が講師となって、田舎の魅力を体験学習してもらおうという趣旨で、敢えて「大学」と名付けたのがユニークだ。「楽しくなければ田舎じゃない」を校訓に、



今回の体験の講師は百姓大学そば打ち科の名誉教授でもある笹村優樹(右)さん。親戚の笹村敬一さん(左)の沼を借り受けて、体験用に木製の東屋を沼に作った。この東屋が周りの風景と調和してなかなか風情があり、また、船の乗り降りの際にも、初心者でも安全に楽しめるようにとの配慮がされている。



おらほのグリーンツーリズム  
やまもと百姓大学  
問三種町商工観光交流課 ☎0185-85-4830  
体験学科/じゅんさい摘みとり体験…5~8月 1,500円(2時間)  
そば打ち体験…通年 1,500円(2時間) 他

慣れない小舟にてこずりながら、プチッと爪で摘み取るおももしろさ。じゅんさい鍋にじゅんさいのてんぷら! 地元のかあさんにおすすめの食べ方、聞いてみてくださいね。

県北は八柳がご案内いたします



現地特派員が案内する  
秋田花まるっグリーン・ツーリズム推進協議会

GREEN | Tourism  
@AKITA  
三種町

# 楽しもう!! グリーン・ツーリズム 秋田の

Vol.3



▲体験の手順を説明。



▶じゅんさいが広がる景色は初夏の風物詩。睡蓮科の植物らしい形をした葉が沼一面に浮かぶ。水面下には独特のぬめりに覆われたおなじみの芽が。





▲搾ったミルクを子牛に与えるのも体験メニューの一つ。元気に飛び跳ねていた子牛が、ミルクを差し出すとおとなしくなる。でも、その飲み込む勢いが強いのはびっくり。愛らしい子牛の生命力に、思わず背中を「なでなで」したくなる。



▲無添加バター作り体験にもチャレンジ。キャップ付きの容器に生クリームと水を入れて、ひたすら振るだけ。5~10分ほど経つと水分がなくなり、クリーム状になる。丸めるように回して塊を作り、スプーンで取り出すとバターができあがる。



体験

大きいけど、温和でやさしい眼をしたホルスタイン牛の乳搾りは、人気の体験メニュー。最初はなかなかうまく触れられなかったが、奥様の手ほどきを受けると、ビュービューと面白いほどよく出てくる。シュッシュッと白く暖かい乳を自分の手で搾り出すと思わず笑みがこぼれてくる。牛乳が命あるものからの「恵み」であることをあらためて実感できるとともに、酪農の大切さを学ぶことができる。



酪農体験の他にも、ここで楽しんでもらいたいと始めたのが、「流しうめん」。沢の冷水が清涼感を誘うとともに、物珍しさに思わず歓声が上ががるほど。大人にも人気があるのはいうまでもない。ご夫妻の遊び心にあふれたサービス精神には脱帽してしまう。



▶山菜や野菜をベースにした奥様手作りの料理は、旨い!!と評判が高い。この日の「鰯」は絶品。他のおかずも滋味にあふれている。囲炉裏で焼いたおにぎりも美味しい。田舎の家庭料理ならではの味わいには感動。全国から体験学習に訪れた学生が、卒業旅行として再訪することが多いのも、奥様の手料理に惹かれたからかもしれない。



▲建物の裏には、駒ヶ岳から流れるせせらぎがある。その水は夏でも冷たく、透き通るほどきれい。その沢水にイワナを放し、つかみ取り体験ができる。捕ったイワナは、自分で割り箸を魚の口に差し込んで、内臓を取り除くこともできる。塩をまぶして、紀州の備長炭を使った囲炉裏でじっくりと焼き上げたイワナは格別の味。



でも楽しくなるという不思議な魅力にあふれている。今回の取材には、あきたタウン情報に職場体験学習で訪れた男鹿東中学校の三年生の鈴木瑞利さんと安田優美子さんの二人に同行してもらった。底抜けに明るいご主人の言葉で、すっかり緊張がほぐれて、しつかりと「家農」体験を楽しんできた。二人とも牛に触れるのは、もちろん初めての体験だ。牛の優しい温もりに触れながらの乳搾りや子牛の世話、そしてバター作り。沢水の冷たさにくっつくしなごつかみ捕りイワナを、赤々と燃える炭火を見て囲炉裏端で焼くなど、すべてが驚きの体験ばかりで、一日を楽しく過ごしたよだった。動物とのふれあいを通じて命の大切さを学べる機会として、酪農体験は注目されている。最初は恐る恐るだったが、ご夫妻のサポートで子供たちも笑顔がこぼれてくる様子を見ていくと、その意味がよく分かっていく。この夏休みに子供を連れて出かけてみたいスポットとして注目したい。

食べる

楽しみもう!!  
秋田の  
グリーン・ツーリズム  
Vol.4

酪農体験ができる県内唯一の農家民宿。経営する田口さんご夫妻は、「家農」と呼び変えている。昨年の1月に民宿としてオープンしたが、宿のコンセプトは、また来たいと思えるような宿。「動物も、来てくださるお客様も家族同様。酪農家は忙しけれど、それを楽しみにきてくれるお客様には、精一杯のおもてなしをしたい」と思っています。「と語ってくれたように、そのユニークな発想力と人柄に惹かれて、リピーターとして訪れる人が多い。教育旅行で来た関西地方の高校生が、第二のふるさとのように二人を慕って、卒業旅行で再びというケースもある」とい。

酪農体験ができる県内唯一の農家民宿。経営する田口さんご夫妻は、「家農」と呼び変えている。昨年の1月に民宿としてオープンしたが、宿のコンセプトは、また来たいと思えるような宿。「動物も、来てくださるお客様も家族同様。酪農家は忙しけれど、それを楽しみにきてくれるお客様には、精一杯のおもてなしをしたい」と思っています。「と語ってくれたように、そのユニークな発想力と人柄に惹かれて、リピーターとして訪れる人が多い。教育旅行で来た関西地方の高校生が、第二のふるさとのように二人を慕って、卒業旅行で再びというケースもある」とい。

酪農体験ができる県内唯一の農家民宿。経営する田口さんご夫妻は、「家農」と呼び変えている。昨年の1月に民宿としてオープンしたが、宿のコンセプトは、また来たいと思えるような宿。「動物も、来てくださるお客様も家族同様。酪農家は忙しけれど、それを楽しみにきてくれるお客様には、精一杯のおもてなしをしたい」と思っています。「と語ってくれたように、そのユニークな発想力と人柄に惹かれて、リピーターとして訪れる人が多い。教育旅行で来た関西地方の高校生が、第二のふるさとのように二人を慕って、卒業旅行で再びというケースもある」とい。



GREEN | Tourism  
@AKITA  
仙北市



農家民宿 かまど

〒018-43-2450  
仙北市田沢湖生保内黒沢138-1 ☎0187-43-2450  
牛舎 ☎0187-43-2866  
◎1泊2食付き/6,000円 ◎1泊朝食のみ/4,000円 ※冬期間は暖房費別途  
◎日帰り体験コースも可(料金は要相談)  
◎体験料/2,000円～(体験メニューによる。お菓子作り体験は材料費別途)



切れの良いジョークを連発してくれて、みんなの心を解きほぐしてくれるのがご主人の田口昭英さん。それを見事にフォローするのが奥様の幸子さん。お二人の掛け合いで、体験前の緊張感も緩んでしまう。

わたしたちがご案内します!!  
左より東北担当/八柳好美さん  
東北担当/山内優子さん  
関東担当/高橋桂子さん

牛の乳絞りやバター作りなど豊富な体験メニューはもちろん、底抜けに明るいお父さん、お母さんの人柄そのものが魅力の宿。子どもから大人の方まで2人の温かさですっぱり包まれてしまいますよ。



現地特派員が案内する  
秋田花まるっグリーン・ツーリズム推進協議会

県南は高橋がご案内いたします。



泊まる

◀1日1組限定の宿だが、寝室は2部屋ある。写真はフロアリングの部屋。隣室には2段ベッドが2組ある寝室。家族でゆったりと使える。6名までの収容となっているので、2家族やグループでの利用もできる。

▼宿泊棟の前には果樹園が広がっている。梨畑を一望できるテラスが印象的。一階のリビングルームはゆったりとしている。これら全ての空間が貸切のようにゆったりと使える農家民宿というは大変に珍しい。



▲父親の耕悦さんは、書道家「耕峰」としても知られていた。その作品を展示するギャラリーも兼ねた2階にある30畳の部屋は圧巻。美果子さん自身も小学校1年の時から菅原白峰先生の教室で書道を習い、現在では書道教室を主宰する書道家でもある。

▼2階の踊り場は広々としている。作品を展示していて、談話室としても使える。農家民宿という従来のイメージを一新させるおしゃれな雰囲気がこの宿の特長だ。



▲朝食はシンプルだが、素朴な味わいが美味。



ルであったのかもしれない。生産者の顔が見える商品を作りたい。それが消費者を安心させ、関心を抱かせるきっかけとなればこの想いを込め、美果子さんは情熱的に取り組んできた。四年前程に父、耕悦さんが他界したあと、県内の農家民宿の先駆者のひとりとして努力を続けている。

農家民宿のイメージを一新させるおしゃれな建物が印象的な果夢園だが、果樹の愛称、摘花、収穫や野菜菊など露地の花の収穫など農作業の体験×メニューはしっかりと充実している。農家が生産物をこのように慈しんで作っているかを知ることができる。夕食は秋田のごく一般的なお家庭料理が基本。目の前の畑で採れたばかりの野菜が食卓にのこっているもの。客室には梨園を正面に見る二階建ての専用棟。農家民宿開業時に建てられたものだが、十年たった今でも新築時の輝きが保たれていて清潔感にあふれている。館内には書画が展示された部屋や談話室などがあり、いろいろな体験に利用できるスペースがあるのも魅力のひとつ。

果実がたわわに実るこれからは最高の季節だが、この宿を訪れたら、きっと何度も足を運びたくなることはまちがいない。



◀2.5ヘクタールの果樹園には、リンゴ、和梨、洋梨、ブドウなど多種多様な果樹が植えられている。8月下旬からは梨の収穫が始まる。



体験

たわわに実る果樹の収穫初めての農作業体験に思わず笑顔がこぼれる

ファーム・イン 果夢園

〒010-0251 秋田県 湯上市 昭和大久保字北野藤曲小道添74  
☎090-2025-2192  
◎1泊2食付 / 6,500円 ◎1泊朝食付 / 5,500円  
※1組限定2名様から(～6名様まで) ※予約制



楽しもう!!!  
グリーン・ツーリズム  
秋田の Vol.5  
GREEN | Tourism  
@AKITA  
湯上市

目の前は果樹園、周りは土と緑にあふれています。子どもたちは元気に走り回って、大人たちはのんびりとくつろいで。館内さん一家の温かい人柄に触れ、心をときほぐすひとときとなることでしょう。

わたしたちがご案内します!!  
左より県北担当 / 菊江好美さん  
県央担当 / 山内優子さん  
県南担当 / 高橋桂子さん



現地特派員が案内する  
秋田花まるっグリーン・ツーリズム推進協議会

## Farmer's Restaurant | GREEN Tourism

実りの秋がまもなくやってくる。  
一年を通じて食べ物がもっとも美味しい季節。  
生産者が手塩にかけた農産物を使って、  
安全で、安心、美味しい料理を提供する  
秋田県内の農家レストランを訪ねて  
グルメなドライブに  
この秋、出かけてみよう!!

# 楽しむ!! グリーン・ツーリズム 秋田の

Vol.6

秋田のグリーン・ツーリズム総合情報サイト

美の国秋田・桃源郷をゆく

現地特派員の3人が、農林漁業体験民宿や農林漁家レストラン、農業体験の受け入れをしている方々の活動などを県内くまなく取材。さまざまな体験にもチャレンジしながら、グリーン・ツーリズムの情報を、秋田のグリーン・ツーリズム総合情報サイト「美の国秋田・桃源郷をゆく」で紹介している。新鮮な農産物同様、顔が見える生の声を届けようと顔に汗を流しながらも奮闘している。ブログも更新中。

協力／秋田花まるっグリーン・ツーリズム推進協議会 秋田県農林水産部農山村振興課

秋田のグリーン・ツーリズム情報はこちら

秋田グリーン・ツーリズム

検索

<http://www.akita-gt.org/>

ツイッターでも情報発信中! ▶ #akita\_gt

## 遠くに白神山とリゾートしらかみを臨み 新メニューと美味しいスイーツを味わう

八峰町で四代目以上の歴史を持つ笠原果樹園のぶどう畑の一角にある農家レストラン。自家産はもろへいのこと、峠浜産を中心とした周辺市町村の食材、旬の味覚にこだわったランチとスイーツを提供している。なかでも果樹を使ったスイーツは見逃せない味。10月から、梨を使ったフルーツバスケットとワレが新メニューとして加わります。

遠くに白神山が見え、周囲を緑に囲まれ、木をかんたんに使った店内は、おしゃれでセンスにあふれている。音楽一家の笠原さんに相応しく、店内はライブハウスにも使えるよう設計されている。果樹園は常に開放され、作業体験やナシ・ブドウ狩りなどにも利用できる。白神産地の産にある素敵な刀エで、秋の味覚を堪能しよう。



週替わりの「ランチ」Bセット1,050円。写真は「ボークソテー バジル風」。サラダ、スープ、ライス、コーヒー or紅茶がついている。また、果樹園ならでのスイーツもこの店の魅力。定番の「梨のタルト」と自家製カモミールを使った「カモミールティー」は、ティータイムに利用してみたいオススメ。



建築に携わる仕事をしている主人が設計した店内は、ウッドにて温かみのある開放的な空間。ピアノやアコースティックギターが置かれ、ステージも設けられライブも開催。田園風景が広がるのどかなレストラン。梨の産地、八峰町に五能線を通るリゾートしらかみカフェの一角にあり、



カフェがアットホームな雰囲気なのは、笠原吉範さん、昇子さんご夫妻の人柄の良さから。

## 果樹園農家のレストラン しらかみカフェ

八峰町峰浜水沢字家ノ下谷地38-4  
☎0185-76-3715  
時 11:00~16:00 困火曜  
席 28席(テラス席8席もあり) 10台



笠原果樹園の直売所。カフェに行った時にはぜひ立ち寄ってみてほしい。梨の選別機の動きがとっても微笑ましい。

## 無農薬で自家栽培したもろへいやを練りこんだ 自家製麺の麺は食感がたまりなく美味しい

オーナーの浅野さんは、農家レストランを始める前から、米価が高いもろへいやを無農薬で栽培していた。看板メニューのもろへいや麺は、もちろん、その「もろへいや」である。毎朝摘み取り、一階の工場で息子さんが毎朝製麺している。気温の高低によって水分や空調を交えるなど、摘みだての新鮮さを失わず、よかつ気配りが欠かせないと。いつ。

できあがった麺は、色鮮やかで、味や香りにクセがなく、ツルリとしている。麺も自慢のメニューだが、地元産の食材を使った料理も美味いとい評判だ。店内は、薬膳の乾燥室を改装したもので、地元の山の本を利用して造ったテーブルや椅子などが置かれ、自然の温もりが感じられる。清潔感にあふれ訪れる人の心をホッと和ませてくれる。



店で提供されるの麺は生麺。喉ごしの食感が実にいい。(左)もろへいや、しいたけ、古代紫米を使った三種類の麺と、旬の食材を揚げた天ぷら、漬物、デザートがついた「三色めんざるセット」1,050円は人気の定番メニュー。(左下)もろへいやを使った自慢の「特製ジャンボ餃子」は具沢山で食べ応えあり。



乾麺5束(1束200g)&つゆ8袋入。2,200円

もろへいやの栽培から、製麺まで、すべてが自家製の麺。自宅で食べたり、贈答品としても人気だ。生麺(2食)と乾麺(1袋)が各325円。



県内第一号の農家レストランとして「ゆう菜家」を始めた浅野育子さん。「自分の手で作ったものを自分のできる範囲で提供することで、いろんな人と触れ合いたい。」そんな思いから始めたという。

明るく笑顔で出迎えてくれるスタッフ。



## 農家レストラン ゆう菜家

秋田市雄和向野字前開45-2F  
☎018-887-2866  
時 11:00~15:00(LO/14:30) 困火曜  
席 28席 15台





にかほ市

ガーデンカフェ Time

咲き誇る草花に囲まれてお食事を



にかほ市大竹字前谷地131  
**☎0184-38-3537**  
 時10:00~16:30(夜は予約制)  
 因水曜・木曜 園20席(テラス6席もあり)  
 因ふくじゅ館駐車場を利用

ハーブなど約300種類の草花が咲き誇る庭は、ガーデンコーディネーターのオーナーが自宅の裏山を開墾して作ったもの。「ハーブを使った元気が出る料理」をコンセプトに、自家製ハーブや地場の野菜を使ったランチやスイーツ、ピザを提供している。ハーブティーは摘みたてを使用して香り抜群だ。※来店時に庭の維持管理料200円が別途必要。



北秋田市

ほっと・駅 かたるべ

地域を元気にする語らいの場



北秋田市河合字鳥屋沢34-1  
**☎0186-78-2484**  
 時10:00~16:00  
 因土曜・日曜 園30席 因B台

地域の女性達が、気軽に立ち寄って食事やお茶を飲みながら、語り合える場を創ろうと開店したお店。自分たちの家の畑で栽培している旬のものを使うなど、食事は全て地元産だ。日替わり定食は6品目で、600円という採算度返しの料金で提供。遠方から訪れる利用者も多い。気軽に語り合ふスポットが少ないと感じた代表の松井さんの想いは正しかったようだ。



大仙市

農家レストラン 元気な農家

新鮮・安心・美味の地元産づくし



大仙市長野字高畑95-1 道の駅なかせん内  
**☎0187-56-2002**  
 時11:00~16:00  
 因無休 園76席  
 因共同駐車場利用

中仙地区農家で作る農事組合法人「中仙さくらファーム」が運営する農家レストランで、「地産地消を目指した、身体にいいメニューを皆様に提供したい」がコンセプト。精米したてのごはんと、近隣で採れる新鮮な野菜、自家製豆腐などを使用した定食が自慢のメニュー。地元産杜仲葉を肉豚に与えた「杜仲豚」を使った料理は、肉質が柔らかくて美味しいと評判だ。



藤里町

農家レストラン サフォーク白神

白神の麓で育んだ羊肉と野菜、山菜



藤里町粕毛字南鹿瀬内38-1  
**☎0185-79-1571**  
 時10:00~16:00(要予約)  
 因不定 ※冬期間は休業  
 園30席 因100台

藤里町が飼育するサフォーク(羊肉)の美味しさの普及を目的に、オーナーの細田さんが、素波里湖畔に開設するお店。予約制の営業で、「ホグット定食」1500円と写真のメニューを提供。柔らかく旨みたっぷりのサフォークと野菜の鉄板焼き、山菜料理など、藤里町産の食材を使った料理が味わえる。周辺の美しい自然を散策するのも楽しみのひとつ。



横手市

十割手打ち でん吉そば

改装した自宅が個性あふれるそばを



横手市増田町熊淵字飯館52-1  
**☎0182-45-4863**  
 時11:00~14:00  
 ※夜は予約で営業(17:00~19:00)  
 因無休 園22席 因10台

栗駒山麓からの地下水と自家製そばを製粉した「そば粉100%」を使用した農家のそば屋。そば粉に、岩手県などから取り寄せたフリをつなぎで使った、田舎そばが味わえる。つゆは、全国各地から取り寄せた、昆布、煮干しなどのダシに、減塩醤油ベースの返しを使用。十割手打ちそばのほかにも、地場産の食材を使った「でん吉御膳」「なめこそば」「狸ぶっかけそば」が人気。



秋田市

農家レストラン 地張庵

大豆製品がたっぷりヘルシー



秋田市雄和石田字中大部30  
**☎018-886-4655**  
 時11:30~15:00(L0/L14:30) ※なくなり次第終了  
 ※夜は5名以上の予約で営業  
 因無休(1~3月は水曜) 園25席 因あり

空港道路沿いのログハウス風の建物が目印。雄和産大豆100%の手作り無添加豆腐などを製造販売する「華ちゃん豆腐工房」が隣接。ここで作られた大豆製品を取り入れた日替わりランチ(1種類)を提供。地場の野菜や、社長が自ら採ってくる山菜など、旬の味覚もふんだんに含まれていて健康志向の人々人気。週末は早めの来店が◎。ご飯はおかわり自由。



ご主人力作のそば。「ざる」が一番の旨さだが、鶏肉で取った汁で食べる「肉そば」はこの店の看板メニューのひとつ。自家栽培の野菜は天ぷらの具材に使われる。



誠実な人柄が伝わるかのようによさしく滋味あふれる手打ちのそば

「働」を交わしたという、野の花を見つめるように、そばを蒸して作っているのかもしれない。

細目の江戸前の一八そばで、そばのほのかな香りが感じられ、喉ごしがいい。自家製の野菜を使った天ぷらと合わせて食べると、特に旨い。まもなく新そばの季節がやってくる。秋の角館の観光を兼ねて、この店を訪ねてみよう。



手打ちそば 野の花庵

仙北市角館町上野139-4  
**☎0187-54-3787**  
 時11:00~14:00 ※そばがなくなり次第終了。夜は予約で営業  
 因火曜・第4月曜 園24席 因10台 9月26~29日は臨時休業





味噌作り体験

食べ物何からできているのか知らない子どもが増えたことを危惧して、地元・藤里町の淡路敬子さんが立ち上げた食育を中心とした体験施設「白神の恵体験工房」に移動して、地元産の大豆を使った味噌作り体験にもチャレンジ。自分が作った1.4kgの味噌は格別の美味しさはす。



宿泊型体験施設  
白神ぶなっこ教室

藤里町藤琴字上坊中86

☎0185-79-3130

※料金など詳細はお問い合わせを

東京連絡所  
☎03-3207-7727

(海洋工学研究所内)

白神ぶなっこ教室の佐尾和子さんとナビゲーターの市川善吉さん。二人には、共著「白神のブナと水とけもの道」(海洋工学研究所出版部)もある。

白神の自然と山里の暮らしを楽しむ

廃校となった坊中(ぼうちゅう)小学校を改修して2004年に開校した、白神山地の散策や藤里町の田舎暮らし体験をメインとした宿泊施設。代表の佐尾和子さんは、地元ガイドの案内で白神山地を散策して、その雄大な自然に感銘を受けて毎年訪れるようになった。2002年に藤里町に山荘を建てて以降、東京と藤里を行き来することになる。



白神に魅せられていった佐尾さんは、白神山地の豊かな自然とその恵みに守られてきた山里の暮らしを深く知ってもらい、自然の大切さやその循環を学ぶための施設の必要性を感じ、廃校となった校舎を再活用しての拠点作りを目指すことになった。賛同する地域の人たちの協力を得て、教室の開校となったのだ。

小中学生を対象とした年4回ほどの体験プログラムを企画、ほかに、個人や団体の自然体験教室の受け入れもやっている。



楽しもう!!  
グリーン・ツーリズム  
秋田の

Vol.7



首都圏や秋田市などから訪れた親子連れをはじめ、23人が参加。初めての稲刈り体験に、無邪気に歓声をあげる子どもはもちろんだが、大人も感激。

白神山地の清らかな湧水がこんこんと流れる  
横倉集落の棚田で黄金色の稲穂を刈り取る

白神山地の麓・藤里町にある小さな集落で、10月8日に稲刈りのイベントが行われた。

前の頁で紹介した「白神山水の館」の手前の「菅江真澄の碑」の看板を自印に

曲がりくねった細い道を出沿いに登っていくと、一面に広がる棚田の景色が目に入る。横倉の棚田である。この奥は自然散策路になっていて、「菅江真澄の碑」が建つ水無沼がある。沼までの道は川の随所に小さな滝が流れている。集落の周辺には、隠れた名水といわれる「横倉湧水」が湧き出ている。白神産地のブナの森を水源地とする清く冷たい水を使い、山菜栽培も行われている。

海抜210メートルの自然にあふれた風光明媚な集落だが、農家がこを構成しているのは、築150年の家屋に隣りす市川博之さんの一軒だけだ。

市川さんの先祖は、この地で古くから稲作を続けて来た。ミネラル分を多く含んだ水と高台特有の寒暖の差により、棚田ならではの環境の下で、手間のかかる「はさ掛け」で天日乾燥するのも厭わずに米を栽培してきたのである。この棚田は市

川さんにとって、なにも代えがたい故郷なのである。

この小さな集落が、秋田県が公募した「棚田オーナー制度」の今年度のモデル地区として選ばれた。

棚田オーナー制度とは、地域資源の保全や地域活性化のため、棚田という条件を活かして、都市住民のオーナーの参加により、地域の農地を守っていく仕組み。オーナーは会費を支払い、田んぼや畑での農作業や交流などの体験プログラムへの参加を通じ、努力・経済的に地域を支援する。収穫したお米などは、特典としてオーナーに一定量配分される。

応募した横倉の棚田オーナーは、秋田県や藤里町と連携し、市川さん所有の田畑で年3回(春・夏・秋)の作業体験などを行いながら、地域住民や関係者とともに棚田の保全・地域住民との交流を図ることになった。

白神の自然体験活動を通してグリーン・ツーリズムに取り組み「白神ぶなっこ教室」が、この事業受託団体となり、すでに2回のプログラムが行われた。第1回は今年6月4日の「はる」新緑の棚田で田植えツアー、第2回は7月30・31日の「なつ」ブナと米の里で棚田ツアー。今回行われた稲刈りは、その第3回の「あき」黄金色の棚田で稲刈りツアーであった。

農地の所有者である市川さんの指導で、稲刈りが行われた。初めての体験感動し、「はさ掛け」にも挑戦。食後は、自然観察指導員で白神山地ガイドでもある市川善吉さんの案内で周辺を散策。水がある「水無沼の興味深い話」に全員が聞き入っていた。その後は、味噌作り体験にも挑戦。翌日には、白神山地の散策するなど、有意義な1日間を過ごすことができた。



この横倉の棚田も白神山地の美しさの一部。それに魅せられた佐尾さんの愛情の深さを感じます。白神ぶなっこ教室では冬もイベントがあってとっても楽しいですよ!

藤里町

GREEN | Tourism  
@AKITA



横倉集落グリーン・ツーリズム推進協議会

現地特派員が案内する

わたしたちがご案内します!!  
東北担当 菊江好美さん 奥担当 山内優子さん 南担当 高橋桂子さん



秋田県、特に県南地方は全国でも有数の漬物の宝庫である。秋田県人にとっては、漬物という言葉は馴染みが薄い「がっこ」ですべてが通じるのはうまいでもない。語源は「雅に香る」ものとしていたが、保存食として雪国秋田の気象条件、風土が育んだ知る産物であり、古くから伝わる「郷土料理」である。その「がっこ」の代表が、いぶりがっこである。発酵文化の研究で知られる東京農大の小泉武夫名誉教授は、野菜を燻製にする発酵文化は、世界に例を見ない。燻製にしたスモークナベを一般に好む欧米人に充分通用しうる、世界に誇るべき発酵食品であるとして、世界に誇るべき秋田ブランドとして、いぶりがっこを高く評価している。

山内三又集落は、その発祥地なのである。農家民宿三又長右エ門を営む高橋さんご夫妻、登さんのお母さんはいぶりがっこを人のおはあちゃんのお子さんが、そして集落のおばさん達に、敵もかつかつ優しい指導を受けて作り上げたのである。今年はこのプロジェクトの3年目、三又長右エ門に宿泊して、大根の収穫、いぶりがっこ作りが10月26・27日行われた。高橋さんご夫妻は、農業体験をしてみたい、というお客様を中心に考えている。このように、農業体験の受け入れにも積極的に取り組んでいる。

いぶりがっこを食べたいなら、この宿に泊るのが一番の早道かもしれない。いぶりがっこだけでなく、様々な三又の魅力が堪能できる旅になるかもしれない。

### 世界に誇る秋田ブランド・いぶりがっこの発祥地・山内三又集落の魅力体験しよう

### 「いぶりんピック」初代チャンピオンで三又旬菜グループの高橋さん一家が営む農家民宿

**農家民宿 三又長右エ門**  
 横手市山内三又字上野12  
 ☎0182-53-5138 (FAX)  
 宿泊料金 / 1泊2食付 6,000円  
 1泊夕食付 5,000円  
 1泊朝食付 4,000円  
 収容人員 / 5名



ご主人の高橋登さんと奥様の篤子さん

山内三又集落は、国道107号から東源村に向かう県道を30分程進んだ山間の集落。古くから稲作のほか、葉たばこ野菜の栽培を始め、横手川に注ぐ清らかな沢を活用したイワナの養殖なども盛んだ。また、いぶりがっこの発祥地でもあり、ワラビやゼンマイなど山菜の宝庫としても知られている。高橋さんご夫妻はこの自然環境を集落の活性化に結びつける事業に取組んできた。なか

でも「三又旬菜グループ」は、秋田銀行と野村アグリプランニング&アドバイザーが選定する「アグリビジネス」事業化の支援先に選ばれ、最近注目を集めている。高橋家の屋号を冠し、昨年10月にオープンした農家民宿も、こうした取組みの一つであったが、魅力にあふれた宿としてテレビの旅番組で紹介されて以降、都会に暮らす方々からの熱い注目を集めている。

# 楽しもう!! グリーンツーリズム

秋田の Vol.8



三又長右エ門が作るいぶりがっこは天下第一! 集落の皆さんの協力で最高の味わいを作り出しています。豊かな自然の中で真心込めて作ったがっこを一度ご賞味下さい。



GREEN | Tourism @ AKITA



現地特派員が案内する わたしたちがご案内します!!

県北担当 菊江好美さん 県央担当 山内優子さん 県南担当 高橋桂子さん

渡辺勇さんと広子さんご夫妻の手作り料理を味わう農家レストラン。奥様は、米粉料理の講習会を始め、農家の自給運動や食育の講演に立ちかれ、県内はもとより全国に足を運んでいる。



お店の裏手には農地が広がっている。文字通り「のどかな」雰囲気。木をふんだんに使った店内の壁目には、旬の素材を食べることを意味を記した「お母さんの免許証」と書かれたパネルが掲げられている。子どもに食の大切さを、お母さんが教えてほしいとの想いが込められている。



# 楽しもう!! グリーン・ツーリズム

秋田の  
Vol.9

食を取り巻く環境を考え、地域を考える農家レストラン。農家ならではの素材が丁寧に仕込まれているのが印象的。はつらつとした笑顔のご夫婦からは、元気をもらえること間違いなし!

## のどか 農土香 食育工房

にかほ市院内字ヒシカタ201-2  
☎0184-36-2509 (FAX)  
☎11:30~14:00 (完全予約制)  
前日までに要予約  
☎火曜・土曜 休 15席 回4台  
☎「食育工房農土香」で検索



GREEN | Tourism  
@AKITA



秋田花まるっグリーン・ツーリズム推進協議会

現地特派員が案内する

わたしたちがご案内します!!

東北担当 菊江好美さん 奥山担当 山内優子さん 奥南担当 高橋桂子さん

## 私たちの食生活を見なおしてみよう 食の大切さを教えてくれる農家レストラン

昨年の8月14日放送のテレビ朝日の人気番組「人生の楽園」で、渡辺さんご夫妻は、食の大切さを伝える農家レストランを営む夫妻として紹介された。  
ご主人の勇さんは営業指導員として、奥様の広子さんは生活指導員として農協に勤め、「農」への熱い想いを持って長らく農村振興に携わってきた。しかし、農家の人々が料理の手間暇を惜しみ、添加物入りの食品やインスタント食品を利用している現実を憂い、食の安全と安心に、企業を経済優先の流通、危険な輸入食品の氾濫など、食の安全と安心に、強い危機感を抱いていた。  
農協退職以降その想いは強まっていったという。このままでは次代を担う子どもたちが危ない、学校給食の勉強会を立ち上げるなど、健やかな「農」と「食」を伝える取り組みを始めた。そして、自給自足や食育の大切さを伝える実証の場として、農家レストランを2010年にオープンさせたのである。  
放送後、広子さんは、全国の講演会など、その反響の大きさに、食への確かな認識と地産地消の必要性が求められていることを、再認識させられた。ご夫妻の取り組みは着実に実を結びつつある。料理が美味しい農家レストランとして人気を集めているが、採算を度外視したメニューには誰も驚いてしまっ。また、手間暇をかけた料理を提供するつもりは、完全予約制にしている。こうした悩み、この農家レストランを訪れた方が、食べることの意味を深く考えてほしいからには、かならない。

## 今注目の米粉と鳥海山の伏流水を使った 地元野菜と山菜づくしの料理は格別の味わい

農家レストランとしてのメニューは、地元野菜を盛り込んだてんぷらと煮付料理、手打ちそばがセットになった「農土香定食(900円)」と、手作りおぼろ豆腐と米粉ピザが人気の「農土香御膳(500円)」の二種類。

甘酒(ソナルコル)からコースが始まる。野菜のリネと漬物、古代米の工ゴマほた餅、食後はオリジナルの大豆コーヒが付。下の写真は農土香御膳。驚くほどのボリュームだが、美味しく、ヘルシーな料理のため、べろりと食べる女性客も多々いる。



農土香御膳に付く米粉ピザ(写真は4人前)。写真(左)でも分かるように、地元産の野菜を中心とした具材がたっぷり入っている。米粉は調理する度に自家製粉しているが、ピザにはあきたこまちの米粉を使っている。ふっくらモチモチとした食感に仕上がりが、米本来が持つ甘さが口の中に広がるのが特長だ。食べ切れずに自宅に持ち帰る人が多いが、冷めても美味しい。単品でも食べてみたい逸品だ。



手作りのアオサ塩で食べる季節天ぷらの衣には、米粉を使っている。米粉は油を吸わないために、香ばしくパリッとした食感になる。野菜尽くしの素材だが、季節の花が添えられていて風情をそそる。つなぎに一割の米粉と地元産のそば粉九割を使った手打ちそばは、ご主人が打ったもので、コシと喉ごしの良さが際立っている。手作りのおぼろ豆腐はきめ細やかでやさしい味わいだ。

**体験** 食育普及の一環として農家体験を行っている。メニューは10種類以上もあるが、なかでも、「そば打ち」と「米粉ピザ」が人気を集めている。今回は米粉ピザ作りに挑戦。生地作りから始めて、熟成を経て焼き上がるまでの所要時間は約2時間半。アットホームな雰囲気の中、奥様が食育の話も交えながら、丁寧に教えてくれる。



**食育体験メニュー**  
米粉のピザ・パン・お菓子作り  
そば打ち ほか  
事前に予約(4名まで)。  
料金はお問い合わせを。  
人数が多い場合は出張体験可。

# 仙北市の農家民宿で「冬のグリーン・ツーリズム」を楽しもう!!

雪の中に華麗な火の輪が踊る

幻想的なお祭り「火振りかまくら」。

巨大な紙風船がきらめく星々のごとく

真冬の夜空に舞う「紙風船上げ」。

秋田の「冬の農村」を彩る幻想的な

小正月行事の季節がやってくる。



# 楽しもう!! グリーン・ツーリズム

秋田の

Vol.10



仙北市

## あきた農山村・句を感じるツアー Twitter を活用した農家民宿モニター募集のお知らせ

仙北市農山村体験推進協議会が実施する「あきた農家民宿モニターツアーの冬期間のモニター」を、ツイッターユーザーを対象に各回1組限定で募集します。この取組は、新しい何かを作り出すことが主ではなく、今あるものの価値や楽しみ方を今までとは違う手法で伝えるという狙いがあります。農家民宿に泊まりながら、地元の方々に混ざって祭りに使う道具などを一緒に作ったり、祭りにも参加することになります。貴重な準備体験や迫力の本番体験の様子をつぶやいてください。

- |  |  |
|--|--|
| ①西木町紙風船上げ本番<br>実施日 2/10(金)~11(土)<br>宿泊先 農家民宿「一の重」              | ③角館火振りかまくら本番<br>実施日 2/14(火)~15(水)<br>宿泊先 農家民宿「ファーム緑の風」 |
| ②田沢湖高原雪祭り準備と火振りかまくら本番<br>実施日 2/13(月)~14(火)<br>宿泊先 ペンション「クライマー」 | ④田沢湖高原雪祭り本番<br>実施日 2/18(土)~19(日)<br>宿泊先 「どんぐり山荘」       |

お申込みが予定に達した場合には受付終了となります。詳細は<http://sembokugt.exblog.jp/>「ツアー情報」にてご確認ください。

### 【旅行代金】

現地までの移動・現地内移動・宿泊代等は全て旅行者でご負担いただき、それぞれの場所でお支払いください。

### 【モニタリング協力費】

1泊2日の間は各行程においてツイッターでリアルタイムに様子を伝えてください。また、終了後のアンケートや画像提供にもご協力ください。所定のモニタリングにご協力いただければ、モニター謝礼をお渡します。

### 【募集人員】

各コース4人程度1組

### 【申し込み】

Twitterにて@semboku\_gtあてに #semboku\_gtのハッシュタグをつけて「モニターツアーに応募したい」旨をツイートください。追って申込用紙等の提出をメールにてお願いします。

### 【お問合せ】

仙北市農山村体験推進協議会 事務局/仙北市農山村体験デザイン室  
Tel.0187-43-3353 Fax.0187-47-2116

<http://sembokugt.exblog.jp/> Twitter @semboku\_gt

受付時間/午前9時~午後5時(土・日・祝除く)

ツアー参加者の「つぶやき」にも注目!! ハッシュタグ#semboku\_gtをチェック!!

秋田のグリーン・ツーリズム総合情報サイト

## 美の国秋田・桃源郷をゆく

現地特派員の3人が、農林漁業体験民宿や農林漁家レストラン、農業体験の受け入れをしている方々の活動などを県内くまなく取材。さまざまな体験にもチャレンジしながら、グリーン・ツーリズムの情報を、秋田のグリーン・ツーリズム総合情報サイト「美の国秋田・桃源郷をゆく」で紹介している。新鮮な農産物同様、顔が見える生の声を届けようと顔に汗を流しながらも奮闘している。ブログも更新中。



東北担当 菊江好美さん 県央担当 山内優子さん 県南担当 高橋桂子さん

協力/秋田花まるっグリーン・ツーリズム推進協議会 秋田県農林水産部農山村振興課

秋田のグリーン・ツーリズム情報はこちら

秋田グリーン・ツーリズム

検索

<http://www.akita-gt.org/>

ツイッターでも情報発信中! ▶ #akita\_gt

## 角館の火振りかまぐらの炭俵を編もう



▲炭俵を編みながらもつづやいています。▲完成した炭俵。思わず振りましてみたりして大喜び。

モニターとして参加したのは、宮城県から仙北市に移住してきた@anabaraさんファミリー。  
 「本口、農家民宿体験！ てっかく紙風船に絵や字を描くよ、寄せ書きもしたいから、書いてほしー」とメッセージ発信してくださーし、「紙風船に絵や文字をシッぽいってかきまー」とびびり。今は習字用の半紙を使った小さなものが大半ですが、現在の紙風船は、長さ30cm×8cm、大きいものでは12mのものもある。各集落が思い思いの武者絵や美人画を描いた巨大な紙風船。それが2月10日の夜に灯をつけてきらめく星々のこと、夏の夜空に舞うそんな幻想的な祭りにも@anabaraさんは想いを馳せつつも、子供たちは大きなお絵かきには大はしゃぎの様子。息切れしなかもなんとか完成。宿に戻って夕食。懐かしい雰囲気の中、お馳走に舌鼓を打った。農家民宿のどかの住子おばあちゃんや由希子さんとお揃いのひとときを過ごして、「まるで本家のうちのおばあちゃん状態」とつぶやき、子供たちも家族のよりに溶け込んでいた。@anabaraさんファミリーにとっては、移り住んだ仙北市が、しっかりと第二のふるさとになったような気持ちになったにちがいない。

### 伝統行事を支える手作りの技に感激

モニターとして参加したのは、湯沢市に住むお母さんともに参加した大仙市でお勤めの@Ochikazuさん。  
 炭俵は、本来の用途ではなく、火振りかまぐらの行事のために、角館の中川地区の1人のおじいちゃん、おばあちゃんによって作られている。そんな説明を聞いてびっくりしながら、手もときを受けて炭俵編みに早速チャレンジ。機械で作るものと思っていたように、全てが手作りの。一個作るのにも時間がかかるが大変な作業。華やかな祭りの裏舞台に、こんな物語があったことに驚いていた。  
 夕食はに宿に戻って待ちに待った夕食。農家民宿「産」のオーナー 藤枝さんのもてなしにお二人も大感激。話も弾んで地元の雰囲気だった。クリン・ツーリズムの一番のよさは人のつながり、家族のような温かさがあるとこだと感じます。だから何度も行きたいな。次回行くときは「たいまー」と言いたくなりまー」と@Ochikazuさんの「つぶやき」が、その魅力を素直に語っている。

## 西木町上桧木内の紙風船に絵を描こう



▲三人のお子さんたちと一緒に、寄せ書きのメッセージを描いた紙風船上げにチャレンジ。2月10日の紙風船上げの本番が楽しみです。

モニターとして参加したのは、宮城県から仙北市に移住してきた@anabaraさんファミリー。  
 「本口、農家民宿体験！ てっかく紙風船に絵や字を描くよ、寄せ書きもしたいから、書いてほしー」とメッセージ発信してくださーし、「紙風船に絵や文字をシッぽいってかきまー」とびびり。今は習字用の半紙を使った小さなものが大半ですが、現在の紙風船は、長さ30cm×8cm、大きいものでは12mのものもある。各集落が思い思いの武者絵や美人画を描いた巨大な紙風船。それが2月10日の夜に灯をつけてきらめく星々のこと、夏の夜空に舞うそんな幻想的な祭りにも@anabaraさんは想いを馳せつつも、子供たちは大きなお絵かきには大はしゃぎの様子。息切れしなかもなんとか完成。宿に戻って夕食。懐かしい雰囲気の中、お馳走に舌鼓を打った。農家民宿のどかの住子おばあちゃんや由希子さんとお揃いのひとときを過ごして、「まるで本家のうちのおばあちゃん状態」とつぶやき、子供たちも家族のよりに溶け込んでいた。@anabaraさんファミリーにとっては、移り住んだ仙北市が、しっかりと第二のふるさとになったような気持ちになったにちがいない。

### お絵かきを楽しみながら第二のふるさとを実感

12月のモニターツアーレポート  
 ツイッターを活用したモニターツアーは、すでに14回開催されている。今月はその中から12月17・18日の模様をレポート。その詳細はツイッターや仙北市農山村体験デザイン室のブログを見てほしいが、モニターの方々の目線で感じたリアルタイムなつぶやきは、グリーン・ツーリズムの魅力と冬ならではの楽しみ方をわかりやすく教えてくれるにちがいない。



▲生みたてが自慢の卵かけご飯や地元の食材をふんだんに使い季節に応じた手作り料理。オーナーの藤枝知恵子さん手作りの料理の説明に、お二人とも聞き入っていた。▶大きな梁が特長の広い居間は、時間を忘れてくつろげる雰囲気。奥は寝室となる畳の部屋。



農家体験や料理、リース・苔玉などの楽しい花あしらいななど各種体験もできる。

いおり  
**農家民宿 蔭**  
 仙北市角館町小勝田前田65  
 ☎0187-55-2262 (FAX)  
 料金 素泊まり4,500円  
 1泊朝食5,000円  
 1泊2食6,000円  
 冬季暖房費1人+500円  
 定員/4人(1日1組限定)



仙北市が任命する「食の伝道師」の一人でもある住子おばあちゃんとオーナーの高橋由希子さんの二人三脚で営む農家民宿は「のどか」な雰囲気。

周囲を山と田畑に囲まれた、名前の通りには長閑な農家民宿。裏山に高く聳え立つ杉木立を借景に、手摺にかけた縁側は任君。庭に流れる清水は飲料水として使えるほど清らかだ。庭を眺めているだけでもいい、そんな気持ちに誘ってくれる不思議な魅力に溢れた宿。  
 杵と臼を使った餅つき、きりたんぼ作りなど、様々な体験もできる。

**農家民宿 のどか**  
 仙北市西木町上荒井字下橋元97-2  
 ☎0187-47-2540  
 料金 1泊2食6,000円(子ども4,000円)~  
 冬季暖房費1人+500円  
 定員/5人(室数2:6室、8畳が1部屋ずつ)



# 楽しもう!! グリーン・ツーリズム

秋田  
の  
Vol.11

読者の皆さんが新たな発見をして、秋田に暮らすことの楽しさが実感できる、ちょっとした「旅」に出かけてみようという提案してきたこのコーナーも今回が最終回。約一年間の掲載を振り返り、秋田のグリーン・ツーリズムの素晴らしさを再発見してみましょう。



三人の現地特派員が農林漁業体験、民宿や農林漁家レストラン、農業体験の受け入れをしている方々の活動などを県内くまなく取材して、グリーン・ツーリズム総合情報サイト「美の国秋田・桃源郷をゆく」で情報を発信しています。

秋田のグリーン・ツーリズム総合情報サイト

美の国秋田・桃源郷をゆく

バックナンバーは「美の国秋田・桃源郷をゆく」をご覧ください。

2011年5月号 鹿角市



交流体験拠点施設  
中滝ふるさと学舎

2011年5月号 秋田市



秋田発いやしのぬくもり  
IKKOゆるるん

2011年5月号 仙北市



農家民宿  
輝湖

2011年6月号 男鹿市



海辺のおうち  
青の砂

2011年7月号 三種町



おらほのグリーンツーリズム  
やまもと百姓大学

2011年8月号 仙北市



農家民宿  
かまど

2011年9月号 湯上市



ファーム・イン  
果夢園

2011年10月号 八峰町



果樹園農家のレストラン  
しらかみカフェ

2011年10月号 秋田市



農家レストラン  
ゆう菜家

2011年10月号 仙北市



手打ちそば  
野の花庵

2011年11月号 藤里町



宿泊型体験施設  
白神ぶなっこ教室

2011年12月号 横手市



農家民宿  
三又長右エ門

2012年1月号 にかほ市



食育工房  
農土香

2012年2月号 仙北市



農家民宿  
のどか

2012年2月号 仙北市



農家民宿  
庵 いおり

協力／秋田花まるっグリーン・ツーリズム推進協議会 秋田県農林水産部農山村振興課

秋田のグリーン・ツーリズム情報はこちら

秋田グリーン・ツーリズム

検索

<http://www.akita-gt.org/>

ツイッターでも情報発信中! ▶ #akita\_gt

# 自分だけの「第二のふるさと」を 探しに出かけてみよう！

## What is Green Tourism

「グリーンツーリズム」は、一般的に「農山漁村などに滞在し、農林漁業体験やその地域の自然や文化に触れ、地元の人々との交流を楽しむ旅」と言われています。

また、農山漁村に住む人々にとっては、そこにある資源を活かし訪問者との交流を深めるとともに、自らが交流を楽しみながら元気ある地域づくりを進めようとする取り組みです。

そのため、訪れる人と滞在先の人々との交流がとても大切なものになり、体験者の多くは、その滞在を「第一のふるさと」の

うに感じるといいます。農作業などの体験メニューを経験するにも、地元の人々の豊富な経験と知識にとても感心するはずです。一般的な観光旅行とは異なり、手に入る感動もより深く、大きなものになります。それがグリーン・ツーリズムの大きな魅力なのです。

もちろん、「ただ田舎でんびりする」という旅でもないのです。日常の喧騒を忘れ、ゆったりとした自然の中に身を置いてみれば、新しい自分に出会えるかも知れません。

県内には、農家の暮らしや笑顔に触れ合うことができ農家民宿が各地にあり、グリーン・ツーリズムの拠点として気軽に訪れることができます。

他にも、目の前の畑や海や山で採れたばかりの新鮮な農産物などを販売する直売所、安全安心な地産産の素材を使った料理を提供する農家レストラン、じゅんさい採りやきりたんぼ作りなどの田舎体験ができる施設など、秋田のグリーン・ツーリズムはバラエティーに富んだメニューが揃っています。

## 美味しい自然の恵みを食べる



注目の米粉を使い、野菜と山菜づくしの自然食で食の大切さを伝授する  
2012年1月号掲載



無農薬で自家栽培と自家製麺のモロヘイヤ麺は驚きの美味しさ  
2011年10月号掲載



滝と森を巡り  
マイナスイオンでリフレッシュ  
2011年5月号掲載

## 身体とこころを癒す



自然素材を使い  
ほんのりリラックス  
2011年5月号掲載



## 農家体験で田舎の良さを知る

いぶりがっこ発祥地で作る「本物」の味  
2011年12月号掲載



酪農体験や動物たちとの触れ合い  
2011年8月号掲載



神秘的田沢湖を望み  
つる細工や布アート作り  
2011年5月号掲載



白神山地の湧水が流れる横倉集落の棚田で米作り  
2011年11月号掲載

## 田舎の文化と風土を体験する



じゅんさい生産量日本一の本場で挑戦  
2011年7月号掲載



歴史ある小正月行事  
火振りかまくらの炭俵を編む  
2012年2月号掲載



海と生きてきた男鹿西海岸の文化を  
伝承する  
2011年6月号掲載



東北田舎 菊江好美さん、秋田田舎 山内優子さん、南奥田舎 高橋桂子さん

最終回  
特派員からの  
メッセージ

これまでに私たちが紹介してきたグリーン・ツーリズム。皆さん、いかがでしたか？美味しい食事や貴重な農家体験のほか、心の豊かさや癒しを提供する農家の方々は、県内各地にたくさんいます。気軽に足を運んでみて下さい。「また行きたい、また会いたい」と思える出会いが、そこで待っています。