

もっとディープに楽しめる

# 旅ワタシ流

My Style Travel

旅好きなあなたに贈る、

新しい旅のカタチ。

グルメや温泉、名所をめぐる  
定番の旅もいいけれど、  
ときには思いつきり

ディープな旅をしてみない?  
「もう行ったことがある」観光地も、  
目線を変えれば、

知らないかった発見や、  
新たな魅力に溢れています。

ワタシ流に、もっとミニアックに、  
今まで以上に  
旅を楽しめる方法を紹介します。



旅の専門家に聞く  
**最新トレンド**  
今、ワタシ流に  
旅する人が増えている?  
全国の旅の動向に詳しい  
専門家に聞きました。

地元やこだわりが  
キーワード。  
今、よりディープな旅が旬!

「じゃらん宿泊旅行調査」では毎年、旅行者の動向やニーズを調査しています。今年の結果をみると、「地元の人と交流したい」「そこに住む人しか知らない路地裏情報がほしい」といった「地域らしさをより味わいたい」と思う旅行者が増えていることがわかりました。「将来のライフスタイルや移住先」の参考にするために旅行する、というニーズも高まりつつあります。

また、旅行者のニーズを詳しく分析すると、5つのグループに分けることができました(表1参照)。その中の一つが「地域密着派」と呼ばれる層で、全体の約1/4を占めています。「地域密着派」の旅行者は、地域とつながりたい、本やネットだけでは知りえないその土地の文化や歴史を深く知りたい、地域ならではの魅力に触れたい、という思いが強い層。よりミニアックでディープな情報を求める旅行者が増えているようです。



旅先の新たな魅力発見!  
ワタシ流・旅のススメ

より深くディープに旅先を楽しめる、3つのテーマ例を紹介します。



地元をめぐる旅  
P23へ



ミニアック歴女旅  
P22へ



次ページからは、3つのテーマ別にワタシ流に旅する読者に密着!

旅先でしか味わえない  
地元ならではは“が宝に”

旅行者のニーズ別・5大グループ	
地域密着派	22.8%
効率重視・情報重視派	16.2%
のんびり派	14.0%
こだわり・観光派	13.5%
消極派	33.5%

(じゃらんリサーチセンター  
「じゃらん宿泊旅行調査2014」より)

また、東日本大震災も旅の価値觀を大きく変えるきっかけとなりました。地域の人と交流したい、その土地の歴史や文化を味わいたいというニーズは、一度しかない人生を思い切り楽しめたい、人ととのつながりをより感じたい、といった想いの表れといえます。現地でしか体験できないモノやコトなど、地域の知られざる新たな魅力が、今後ますます重要視される傾向にあります。

自分らしくディープに旅を楽しむ3人の旅の記録を紹介。  
ワタシ流にテーマを絞った旅は、現地を深く楽しむヒントがいっぱい!

自由度100%。  
暮らすように  
地元をめぐる旅



旅人

正木 友実子さん



### 旅のテーマ ぶらり気まま旅 in 京都

日頃からふらりと旅に出ることが多い。行き先はそのときの気分やお誘い次第で国内から海外まで足の向くまです。SNSで旅仲間とつながり、旅情報をシェアし合っている。

神社の参拝方法や京都の伝統に感動する海外の友人の姿を見て、日本文化の魅力に改めて気づかされたそう。



その土地の生活や暮らしなど、生活者目線で地元にいる人の立ち話に花が咲くなど、生きてる感覚で地元にいる感じもような過ごし方をする

遠方だったから結果的に旅になつた、「どうしたの?」といつて言葉通り、彼女にとって旅は日常の延長線上にあるもの。だからなのが旅先ではいつも、目的地がたまたま

「旅するときは、計画は立てません。時間を気にするとつい仕事モードになる気がして。時間のスイッチはオフにして、旅先を気ままに歩くのが好きなんです」という正木さんの旅は、とても自由気まま。「1週間に〇〇へ行くけど、「一緒にどう?」といふ誘いがあれば、気軽に旅に出る。「私の中では「旅行に行くぞ!」って準備万端で臨む

くけれど、「一緒にどう?」といふ誘いがあれば、気軽に旅に出る。「私の中では「旅行に行きつかになります」。実は人間くさい一面をもつ神様の姿や、古代の人々の暮らしを目の当たりにすると、人の世の真理に触れる気がする」という。

人々が争い殺し合った経緯がみてれます。古代神々の時代から、悩みや苦しみつていつの世も変わらないのかな、とすぐ考えさせられるきっかけになります。実は人間くさい一面をもつ神様が、古代人の骨や遺跡からは

「福岡って、古事記ゆかりの場所や、古代人が暮らした跡が、すぐ近所にあるんです。神様や古代人の軌跡を自分の目で確かめたくて」といって、事件現場を見る。感覚で血がたぎるそう。「神社では運命に翻弄される神様の逸話が語り継がれ、古代人の骨や遺跡からはとまるで、事件現場を見る」とまるで、事件現場を見る。

古代の歴史に人の真理がみえる。



### 古代の日本に 思いを馳せる、 マニアック歴女旅



旅人

岩下 愛さん

日本の歴史を題材にした楽曲がきっかけで歴史にはまる。特に古事記など古代日本が好きで、この夏以降に訪れた博物館は6館。他にも神社や遺跡などに足繁く通う。



### 旅のテーマ 神話をたどる旅 in 九州

古事記や神話にゆかりのある場所を旅する。福岡県内をはじめ、佐賀県「吉野ヶ里遺跡」・長崎県「一枝園博物館」・宮崎県「西部原考古博物館」など、各地の神社を制覇中。



#### 印象に残っているお土産

##### 「煙事」の燻製醤油・黒胡椒・塩

スーパー・マーケットマニアの正木さんオススメは調味料。「その土地の食材を使った地産地消モノや地元オリジナルモノが多いので、意外な一品に巡り合えますよ。最近のヒットは写真の軽井沢土産。なんと燻製された塩や醤油で、かけるだけで何でもスモーク風味に!」

#### 地元旅を楽しむコツ

##### ちょっとの勇気と挨拶

現地の人にいきなり話しかけるのは…という人には挨拶から始めては、と正木さん。「ちょっと勇気を出して挨拶して声をかけてみてください。それが会話のきっかけになるし、話してみたら実は同郷だった!と意外な共通点が見つかることも。まずはお店や街行く人に挨拶してみてください!」

#### 旅行カバンの必須アイテム

##### 移動時間に読む本

旅に出るときは必ず本を持っていく。移動時間だけは、日常から切り離された別次元のひとときにしてくって。何も考えず読書に没頭します」。



#### 印象に残っているお土産

##### 荒立神社のお守り

天岩戸神話では岩戸の前で踊る役目をはたした神様としても有名な、芸道の神様「アマノウズメノミコト」のお守り。自身もダンサーである岩下さんの一番のお気に入り。

#### 歴史旅を楽しむコツ

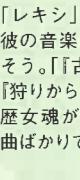
##### ガイドをお願いする

博物館や遺跡にガイドさんの解説は重要だという岩下さん。「展示物の由来や裏話など、その人にしか聞けないディープな話題をたくさん聞くことができます。現地でいかに情報を得られるかで、時代背景や歴史への理解がぐんと変わり、楽しさが2倍・3倍になりますよ」。

#### 旅行カバンの必須アイテム

##### 「レキシ」ソング

岩下さんが歴史にはまるきっかけとなったのが、ファンキーな歴史ソングで話題のアーティスト「レキシ」。旅の車中に彼の音楽は欠かせないそう。「古墳へGO!」「狩りから稻作へ」など、歴女魂がウズウズする曲ばかりです。





優雅で華やかなホテル＆ナイトライフ、スパ、美食、ショッピング…

## モナコの日常を愉しむ

「モナコは、世界中のセレブリティが集うリゾート地。私に楽しめるかな?」。

いえいえ、モナコはのんびり街を歩いたり、カフェでひと休みしてショッピングしたり。

普段、街を散歩するように、女性一人でも楽しめるのが魅力なんです。

例えば、高級クルーザーが並ぶハーバーや、山の上に建つ大宮殿…。

路地沿いに、カフェやレストランのテラス席があつたりして、ワイン片手に入々が寛いでいる様子もどこかエレガント。

そんな人たちに誘われて、シャンパンを一杯だけオーダーしてみるのもオススメです。

街のすみずみまでよく手入れされていて、季節の花が色とりどりに迎えてくれるモナコ。

まるでそこに暮らすように、モナコを旅してみませんか?



### Hotel

La Principauté de Monaco

#### ホテルでの 優雅な時間

女心をくすぐる「エルミタージュ」や、街中にありながら静寂で感性を磨かれるような空間が魅力の「メトロポール」。また、海上にそびえる「アエモント」からは地中海の朝焼けなど、すばらしい眺望が望めます。ホテルで過ごす時間も、モナコを訪れる楽しみの一つ。

### ショッピング 気軽に

La Principauté de Monaco



ハイブランドのショップが軒を連ねるモナコ。格式高いものから身近に使えるアイテムまで、幅広く揃っているし、接客が素晴らしいから買いたい。また、公室御用達ショーケースでショッピングや毎日開かれるマルシェで買った果物やスイーツを、散策や移動の合間に楽しむのもいい。

#### モナコ通のおすすめスポット



##### ホテル エルミタージュ

ベル・エポックの雰囲気漂う美しい内装で、滞在中ずっとプリンセス気分でした。お部屋はもちろん、ホテル内にあるクリスタルバーやエフェル設計の冬の庭園でいただく朝食もオススメです!



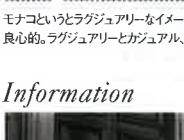
##### Les Perles de Monte-carlo

「モナコの真珠」と言われるモナコ産の牡蠣をいただける養殖場。岸壁の上に大型堂が見える最高のロケーションでキリッと冷えた白ワインと併にいただく牡蠣は絶品です!



##### 声優・女優 樋口智恵子

11才でデビュー後、声優・女優として数々の作品に出演。堺女子短期大学・講師、トラベルブロガーなど、幅広く活躍中。公式ブログ <http://blog.excite.co.jp/chieko0130/> Air France Camera & me <http://monaco.afcamera.com/>



**夜のカジノ広場**  
夜になるとライトアップされ、一段と華やかな装いになるカジノ広場。ちょっとドレスアップして、モナコでのナイトライフを楽しんでください。カジノ広場に集う人々や高級車を眺めながら、テラスでシャンパンをいただけでも優雅な気分になりますよ。

**ガーデン巡り**  
実はワインに次いで、ヨーロッパで二番目に緑の多い都市モナコ。公園内には、グレース公妃のバラ園、熱帯公園、日本庭園など、美しく個性豊かなガーデンがたくさんあります。なかでも熱帯公園は穴場スポットで、ここから見下ろす景色は最高ですよ。

**モナコ政府観光会議局 日本事務所 スタッフ  
岩本久美**  
訪れるだけで女子力がアップしそうな、何度訪れても非日常気分が味わえるモナコ公国。美しくラグジュアリーなこの国に魅せられている一人。

どこをとっても絵になる、エレガントでロマンチックな小国モナコは、女性同士やカップル旅行にとてもおすすめです。治安もいいので、安心して個人旅行が楽しめますよ。

#### Information



##### 1月2日(金)～12日(月・祝)、福岡三越で「モナコ ロイヤルウエディング展」開催!

グレース公妃のご子息であり、現大公のアルベール2世公とシャルレーヌ公妃が、2011年にご成婚された際の、ドレスやジュエリーなどを公開。8カラットのダイヤを使った豪華ティアラ「エキューム」をはじめ、今でも人気の高いグレース公妃ゆかりの品々、モナコの歴史に関する資料も展示される。華麗な公室の様子に見惚れて、時間が経つのを忘れてしまうかも。

会場／福岡三越9F「三越ギャラリー」

会期／2015年1月2日(金)～12日(月・祝)10:00～20:00(12日は～17:00)※入館は閉館30分前まで

入館料／一般前売300円、一般当日500円(税込)、高校生以下無料

問合せ／福岡三越(092-724-3111)

ウェディングドレス姿のグレース公妃 © Fernand Detaille - Archives du Palais Princier

モナコに関する旅の問合せは

**monaco.**  
visitmonaco.com

モナコ政府観光会議局 日本事務所 Tel:03-3225-1175 [www.visitmonaco.com/jp](http://www.visitmonaco.com/jp)

f <https://www.facebook.com/monaco.japan>

『エールフランス』で行くモナコ <http://monaco.afcamera.com/>



◎暖かくて過ごしやすい!  
陽射しが明るく、カラッととして過ごしやすいのがモナコ。なんと晴天の日が1年に300日以上あるというから驚きです。寒くもなく暑くもなく、ちょうどいい陽気。降り注ぐ陽射しがなんだかキラキラして見えるのは、この気候と街が美しいからでしょうか。

◎安全  
憧れのヨーロッパとはいって、女性一人で街を歩くのは不安なもの。でもモナコはさすが、世界中からセレブたちが集まるからセキュリティも万全。早朝の街歩きや、夜景めぐりも安心して楽しめます。

### Sightseeing

La Principauté de Monaco



グラナジノは、その佇まいや、建物前にずらりと並ぶ高級車の数に度肝を抜かれます。日本でお目にかけない希少な車に、カメラに向ける人多数。

ル・ロシェと呼ばれる岩山の上に立つ旧市街地には、大公宮殿や海洋博物館、大聖堂など、歴史的建造物が立ち並ぶ。



1910年開館の歴史ある「モナコ海洋博物館」。まるで崖の上に建つ宮殿のような外観だが、「本物の海の中にいるようだ」と評判のアクアリウムがある。その神秘的な魚たちの世界は、自分の目で確かめて。

### Gourmet

La Principauté de Monaco

#### 美食をランチで

滞在中に一度は、ちょうど背伸びして一流レストランへ足を運んでみて。ミシュランの星を持つ店も多く、地中海で獲れた新鮮な魚などを使った目にもおいしい皿ひとつを味わわせててくれるはず。贅沢なひとときには、ぜひおしゃれな雰囲気も、きっと気分をもりあげてくれるはず。



### Gourmet

La Principauté de Monaco

## 鹿屋市食いだおれ旅

この12月、東九州自動車道が開通し、福岡からくんと近くなる鹿児島県鹿屋市。鹿児島県大隅半島の中央部に位置し、美味しい「食」が自慢の街です。旨みのあるお肉に新鮮な海の幸など、豊かな食材に恵まれた鹿屋市へ、読者モニターがお出かけできました!

## 肉の旨みと脂身の甘さが絶品の「幻の豚」

サドルバックと呼ばれる希少な豚を使い、ドイツ仕込みのオーナーが毎日作る、ソーセージや生ハムといった本格的な肉加工品がずらり。常時20~30種あり、併設のカフェではそれをを使ったサンドイッチなども楽しめちゃいます。

ふくどめ小牧場  
〒鹿屋市獅子目町81-1  
<http://fukudomesyoubokujou.com>

今後に乞うご期待!  
世界一うまい、鹿屋の“海”的朝ごはん

今回は、かのやカンパチのあぶり丼を自分たちで調理して「いただきます!」。プリッとしたカンパチの食感は最高で、鹿屋の海の恵みに感謝となる一品です。これから鹿屋市では、こうした朝食づくり体験メニューを充実させていく予定とか。注目です!



## 大地の恵みを瓶詰めにした、まろやかいも焼酎

さつまいもの旬の時期にだけ仕込まれるも焼酎。それだけでさつまいもと、ミネラル分を豊富に含んだ地下水で造った、ふくよかな甘みある地元の人に愛される焼酎は手土産にどうぞ。



小鹿酒造  
〒鹿屋市吾平町上名7312  
<http://www.shochu-kojik.jp>

## フェスティバルの唐芋レアケーキは必食!



鹿児島スイーツの中でも人気の唐芋レアケーキは、お土産にすると喜ばれること間違いナシ。鹿屋市にある本店では、摘みたてハーブティーとともに、口当たりがなめらかでクリーミーな焼きたてケーキを楽しめますよ。

フェスティバル  
〒鹿屋市西原4-12 <http://www.festivalo.co.jp>

鹿屋市に関する旅の問合せ先/  
鹿屋市商工観光課  
0994-31-1121 <http://www.e-kanoya.net>

紹介しきれなかった鹿児島市・鹿屋市・垂水市・肝属郡の立ち寄りスポット&ご当地グルメは、WEBでチェック!  
※料金はすべて税込

アヴァンティ 鹿児島旅

鹿児島県に関する旅の問合せ先/鹿児島県観光交流局観光課 099-286-5050  
<http://www.kagoshima-kankou.com>



## レトロなビルで、アートに浸る

ときを忘れてしまった古書リゼットの一角落には、イベントスペースも。

KISSACO MITSUTAでは、薩摩藩英國留学生たちも飲んだであろう、当時と同じブレンドでのコーヒーが楽しめる。

(イメージ写真)

## INFORMATION

2015年1月17日~25日までイベント開催!  
『レトロフ』『マルヤガーデンズ』にて、明治維新をテーマに、アートや食、ビューティといった多彩なジャンルのイベントを開催。イベントの詳細はWEBをチェック!

レトロフ千歳ビル 〒鹿屋市名山町2-1 ④11:00~19:00 ⑤月曜

## 街に馴染む桜島を見ながら、ほっこりランチ

いろんな作家の作品に触られるギャラリー『ホワイトギャラリー』。高台に佇む隠れ家のようなこの場所では、桜島を望むテラスでランチも楽しめます。

【Menu】/日替わりランチ  
(コーヒーor紅茶、アイスクリーム付)1,080円、ほか】  
White Gallery  
〒鹿屋市下竜尾町25-7  
<http://www.white-gallery.com>

私たち、「薩摩こんしえるじゅ。」と一緒にまち歩き!  
歴史や文化などの知識ともてなしの心で、薩摩美人がおもてなし。3つのコースから選べます。  
※参加料1,500円(小学生以下無料)  
申込み・問合せ/ミエルカ(099-227-1020)

大隅エリアも見逃せない /

## 絶景テラスで、石窯ピザに舌鼓

穏やかな錦江湾を眺めながら、デザートピザでおやつタイム。酸味香るフルーツを載せた生地を石窯で焼き上げ、濃厚なアイスクリームをトッピングしたピザは、さっぱりしていて女性でもペロリと食べれちゃう。定番ピザの美味しさも、言わずもがな。

ピザiTUTU星  
④099-22-2229 〒鹿児島県肝属郡錦江町神川3479-8  
④11:00~18:00 ⑤月曜

## 小さなボタンに描かれる、

## 壮大な世界観

鹿児島の伝統工芸品「白薩摩」。庶民に親しまれた「黒薩摩」とは対照的に、美術品的な価値がある「白薩摩」に、緻密で豪華な配色を纏わせたのが薩摩ボタンです。直径わずか1.5cmのボタンに、ミリ単位で独自の世界観を表現。2~3週間かけて出来上がる薩摩ボタンには、「形が残るものだからこそ納得できるものを」という、作り手の矜持が伺えます。

【料金の目安】直径15mm×厚さ5mm 8,640円~  
給付ヶ舍 薩摩志史 〒垂水市田神3718 <http://satsuma.cc>

鹿児島の歴史&見どころはココをチェック!  
かごしまで歩き

鹿児島県に関する旅の問合せ先/鹿児島県観光交流局観光課 099-286-5050  
<http://www.kagoshima-kankou.com>

人に、街に、今も息づく薩摩志士の心

## 鹿児島歴史まち歩き

明治維新からもうすぐ150周年。

今もその教えや軌跡が残っています。

大志を持ち、日本のために力を尽くした彼らに想いを馳せながら、

あなたがまだ知らない鹿児島を旅してみませんか?



## 鹿児島の歴史 基本の⑤

## 勇断こそ讃れ。鹿児島の人の気質

外国と対等に渡り合うためには、日本という国が1つになり、強く豊かになることが大切。そんな想いで鎖国時代にあって國禁を犯し、藩士を藩費で英國に留学させた薩摩藩は、人材登用に優れ、西郷隆盛ら多くの偉人が育ちました。鹿児島弁の「ぼっけもん(緻密に考え大胆に行動する英明果敢な人)」という言葉は、その象徴なのです。

## 郷中教育

薩摩藩の子どもたちは、年長者の子どもと一緒に毎日を過ごし、そこで人として大切なことや社会性、リーダーシップなどを身につけていました。ボイスカウトの原型とも言われる教えです。



## 日の丸発祥の地!

外國の脅威から日本を守るために、西洋技術をいち早く取り入れた洋式軍艦「昇平丸」を建造。幕府へ贈る際に外国船との見分けがつよう、目印として、ときの藩主・島津斉彬が提案したのが「日の丸」でした。日本国旗は、一緒に国を想う薩摩藩の心から生まれたのです。



囲内には、土産店や食事処もあり!

## 殿様気分で桜島を愛する仙巖園・尚古集成館

島津家当主の別邸として築造され、名君と語り継がれる28代斉彬もこよなく愛したというこの場所。殿様が暮らした御殿や、四季折々の花々が咲き乱れ、海向こうに桜島を望める日本庭園など見どころがたくさん。鹿児島に行ったら、ぜひおさておきたいスポットです。

④入場料/高校生以上1,000円、小中学生500円、乳幼児無料  
〒鹿児島市吉野町9700-1  
<http://www.senganen.jp>



## 薩摩志士たちの、「強く豊かな国づくり」への情熱に触れよう!

幕末、藩主・島津斉彬が推進した集成館事業。その中核であった東洋最大の工場群「集成館」では、造砲・ガラス・ガス灯など多岐にわたる事業が展開されていました。斉彬の死後は次代の忠義がその遺志を継ぎ、1865年、この地に機械工場を竣工。それが現在の「尚古集成館本館」です。当時珍しかった石造りの洋風建築物として国の重要文化財にも指定され、明治日本の産業革命を今に伝えています。



## 薩摩の歴史が一目瞭然

## 維新ふるさと館

幕末期の下級武士の一日や郷中教育、「日の丸」誕生秘話や近代化事業についてなどを、見て聴いて体験して、楽しく学べます。

④入場料/高校生以上300円、小中学生150円、乳幼児無料  
〒鹿児島市加治屋町23-1  
<http://www.ishinfurusatokan.info>

本物と見まがう西郷どんと記念撮影



## 目を奪われるような美しい西洋建築異人館

「鹿児島紡績所」が建設された際、その工場の指導者としてイギリスから招いた技師たちの宿舎としてつくられたのが「異人館(旧鹿児島紡績所技師館)」です。学術的に貴重な西洋建築物で、館内には当時の物語る写真や資料を展示。日本の文明をともに育んでくれた、彼らの暮らしが偲ばれます。



高校生以上200円、小中学生100円、乳幼児無料

〒鹿児島市吉野町磯9685-15



## ちょこっと豆知識

「どんこ」とは品種ではない!

実は収穫時の形状の  
ことをいいます。傘の  
部分の巻き込みが  
強いものから「どんこ」、  
こうこうじんと呼び  
名が違うのだ。

乾いたけの選び方

傘の裏側は、茶色ではなく  
山吹色のような黄みのある  
ものが良し。傘表面の龜裂  
によって生じる様々な  
模様にも注目!



乾いたけの生産量日本一!



# 大自然が育む逸品。 大分の乾いたけを訪ねて。

若手のしいたけ農家さんたちも  
がんばっています!

渡辺陽介さん(27歳)  
まだ漠然しながら栽培している今ですが、若い人たちにも「美味しいからストップしておきたい」と思ってもらえるよう、美味しい乾いたけ作りをがんばってきたいと思います。

渡辺智さん(33歳)  
菌を植えてから収穫まで2年もかかるし、作業も機械化されていないから正直大変。でもその分、収穫のときは喜びも大きいです。大分の乾いたけで作った出汁はほんとに美味しいので、和食が見直されている今こそぜひ味わってみてください。

「適した気候はもちろん、祖母山麓の肥沃な場所があるからこそ、味わい深く自慢のしいたけが獲れる。この基盤ともいえる自然を守りつつ、おいしいしいたけを皆さんのがんばっていますね。」

今回取材した神原地区は、  
観光もオススメ!

登山愛好家にも人気の祖母山登山口があるこの地区。澄み渡った川や古き神社、ヒメシャラの原生林、めったにお目にかかれない珍しい樹木など、とにかく自然が豊かなんです。のんびり散策するだけでパワーチャージできますよ!

アクセス/「JR豊後竹田駅」より25分  
見どころやグルメスポットは下記HPをチェック!  
竹田市観光ツーリズム協会 <http://www.taketan.jp/>

案内してくれた林業女子・加茂さん曰く、希少な樹木がそこらへんに生えている興奮する森なのだとか。



## 森の恩恵に感謝して。 自然と共に存する栽培方法。

しいたけ栽培は、切った原木にしいたけ菌を植えることから始まります。2年ほど寝かせたその木を「ほだ木」と呼び、「ほだ木」を運び込むための栽培場を「ほだ場」と呼びます。しいたけは

日が当たりすぎると傷んだり、風がありすぎると乾燥しきたりとデリケートなので、ほどよく陽射しを調整するため木を間引きし、枝打ちをするなど、最初のほだ場づくりが当たります。後藤さんのほだ場では、夏に葉を茂らせて日光をやわらげ、冬は葉を落として陽射しを届ける広葉樹を植樹。さらに山の中にも関わらず散水設備まで導入して、温度と湿度の徹底管理を行っています。そうしたほだ場でしいたけを収穫。4~6年後に、しいたけ菌によって栄養分を吸収し尽くされ、朽ちたほだ木は、森の肥料となります。このように、森を育て、その恵みでしいたけを育むという循環農業で自然と共に存したいたけ栽培を行っているのです。

しいたけ栽培は、原木栽培の2つがあります。大分県の乾いたけは、99%が原木栽培によるものです。「しいたけの原木栽培は、そりやあ大変よ。体力もいるし、ときには苦しい決断をせんといけんからね」。後藤さんの言葉どおり、まさに苦労の連続です。しいたけには秋と春、2つの旬があります。11~4月まで収穫が続くのですが、気象によっては、何ヵ所もあるほだ場で、齊にしいたけが収穫の時期を迎える間に合わないことがあります。リスクも。収穫時期が重ならないよう、品種選定などは慎重に検討するものの、それでもうまくいかないことがあります。すべて手作業で、家族だけで行う農家が多いために手が回らず、大切に管理してきたいたけの収穫を、泣く泣く「諦めた」と言ったりとあります。すべては「どのしいたけも子どもみたいに育てるけん、全部一番おいしい状態のときに食べてほしいよね」との気持ちからです。

しいたけ栽培には、湿度管理した施設内で、温栽培する菌床栽培と、クヌギやココナラなどの原木にしいたけ菌を植え込んで、自然の中で原木の栄養分を吸収させて栽培されます。だ後、自然の中で原木の

おんせん県として知られる大分。実は、大自然が育むおいしいものの产地もあります。なかでも乾いたけの生産量は日本(平成24年・特用林産基礎資料より)。これから年末に向けて、具雑煮や煮しめといった正月料理の味を引き立てるべく、もう絶品のしいたけを探しに、大分へ出かけてきました。今回訪ねたのは、大分県竹田市にある神原地区。祖母山の登山口にあり、どこにいても清流のせせらぎが聞こえる、自然豊かな場所です。ヒメシャラやケヤキ、ブナなどの原生林があり、森林資源にも恵まれているこの場所には、しいたけ栽培を専業としている農家がたくさん。今回、しいたけ栽培のいろはを教えてくださった後藤英一さんもその一人です。

しいたけ作りの現場や、神原地区的  
生産者・後藤英一さん。



乾燥させると約10倍美味しくなる!

乾燥の過程で細胞が壊れることで、しいたけの旨み成分「グアニル酸」に酵素が働きかけて旨みが増します。そして、水戻し後に調理加熱することで再び酵素が動き始め、「グアニル酸」が約10倍に増えてより旨みを感じることができます。

取材協力/「みたい椎茸園」TEL 0974-67-2570 ※収穫体験は予約制

「みたい椎茸園」でしいたけ狩り

山のほだ場と同じ環境を再現した、人工ほだ場「みたい椎茸園」。この道50年の三田井昇さんが、丹精込めて栽培したしいたけの収穫体験ができる、炭火であぶってその場で食べられる。これ目当てに、県外から毎年訪れる常連客もいるのだと。フララと呼ばれるビニール製のビダで、自然の木漏れ日を再現。「本物の無農薬、安心・安全よ」と椎茸園を営む三田井昇さん。

愛情たっぷりに育てられた  
しいたけが食卓に届くまで

# avanti onlineには旅情報満載! この冬おすすめスポットの情報をゲットしよう!

週末気軽に遊びに行ける九州各県の情報から、ちょっと贅沢な国内の旅情報、そして機会があれば行ってみたい海外の情報まで… avanti onlineには、わくわくする女子旅情報が満載! 今年の年末は「9連休」という人もいるはず。せっかくの大型連休

トップページから「おすすめ女子旅」へ!  
スマホからチェック!

だから、海外にも足を運んでみるのも◎。まずは、avanti onlineのトップページから「おすすめ女子旅」のページにアクセスして、この冬の旅行先を決めよう!

<http://www.e-avanti.com/travel> (スマホは左記QRから)

今月号掲載のおすすめスポット!

モナコ P26.27 >>  
鹿児島 P28.29 >>

今月号に掲載されている最新の旅情報ももちろん「おすすめ女子旅」に掲載中! いつも違う時の流れに、日常の疲れや悩みもどこかに飛んでしまってしまうはず。他にも、多くのスポットを旅したアヴァンティスタッフのブログもあり! あわせて読んでみて。

## さらに海外気分を味わおう! ハワイや韓国に滞在する女性たちが、現地の最新トレンドを発信! 新しくスタートしたコラムで、海外をもっと身近に感じよう!

マイアップアーティスト-Shinoのハワイの空の下から

10年以上前からハワイを拠点に、数多くのヘアメイクを手がけているマイアップアーティストのShino(しの)さん。彼女がハワイで仕事をするようになったきっかけや暮らしぶり、おすすめ情報などを発信!

<http://www.e-avanti.com/blog/hawaii>

あなたの知らない韓国の景色を伝えます ミニョンのサンチェック釜山

「サンチェック」とは、韓国語で「お散歩」の意味。旅行や食べ物好きの韓国人OL・ミニョンさんが、釜山や韓国各地のおすすめ情報を届け。彼女が伝える等身大の言葉の数々に、あなたも散歩した気分に。

<http://www.e-avanti.com/blog/busan>

## avanti online メルマガ会員募集中!

他にも、弁護士やファイナンシャルプランナーなどの専門家が私たちの生活に役立つコラムを連載中。メルマガ会員に登録すれば、avanti onlineの最新情報やお得な情報をタイムリーに受け取れる! 会員登録は、右記URLもしくはQRコードから。<http://www.e-avanti.com/magazine>

# 大分の乾しいたけを、 おうちで食べよう!

乾しいたけには、身体にうれしい栄養素がたっぷり!

生鮮きのこに比べ乾しいたけは、骨粗しょう症のリスクが高い女性にうれしいビタミンDがたっぷり含まれています。また、風邪やインフルエンザなどが流行るこれからの季節、免疫力アップ食材としてもオススメですよ。



## 乾しいたけに含まれる栄養素

カルシウムの吸収と骨への吸着を助けてくれる

### ビタミンD

老廃物の排出を促し、むくみ予防に効果のある

### カリウム

低カロリーで、生しいたけの約12倍もの

### 食物繊維

免疫活性力を高め、がん細胞の増殖の抑制にも効果があるといわれる

### レンチナン

コレステロール値を下げる!  
他のきのこはない、しいたけ特有の

### エリタデニン

#### 裏ワザ その1

料理前に、乾しいたけを10分間日光浴させると、紫外線効果でビタミンDが大幅に増加!

(資料:(株)熊本県商品計画センター)

#### 裏ワザ その2

水以外のもので乾しいたけを戻すと、栄養素や旨みがさらにパワーアップ!

●牛乳・豆乳…ビタミンDがカルシウムの吸収を促進! クリームソースやシチューに。

●トマトジュース…グルタミン酸とグアニル酸の相乗効果で旨みアップ。スープやリゾットに。

乾しいたけの旨みを生かした料理を作ってみよう!

## 正月料理に欠かせない! 筑前煮



#### 材料(2人分)

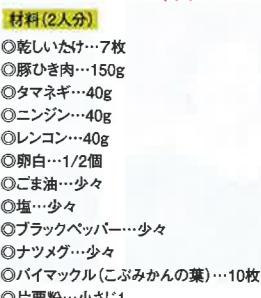
- 乾しいたけ…2個
- 鶏肉(もも)…半分(100g)
- こんにゃく…60g
- ごぼう…1本
- れんこん…80g
- にんじん(小)…1/2本
- きぬさや…6枚
- だし汁(しいたけの戻し汁を使用)…1カップ
- 酒…大さじ2
- みりん…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2
- 醤油…大さじ2
- オリーブオイル…少々

#### 作り方

- ①乾しいたけは水で戻して、軽くしぼって軸を取って4つに切る。
- ②ごぼうは斜め切り、にんじんは一口大に、れんこんは半分に切って7mmくらいの厚さに切る。
- ③鶏肉は皮と脂を取って、一口大に切る。
- ④こんにゃくはスプーンで一口大にちぎって、塩をまぶしてもみ。その後、水洗いして5分ほどゆでておく。
- ⑤オリーブオイルで鶏肉を炒める。適度な焼き目がついたら、しいたけ、ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃくを入れて酒をふる。
- ⑥だし汁を加え、煮立ったらアケをとって、砂糖とみりんを入れる。
- ⑦落としぶたした後に鍋のふたをして、8~10分ほど煮る。
- ⑧野菜が煮えたのを確認して、醤油をいれてひと煮立ちさせる。
- ⑨きぬさやを入れてざっとひとませたらできあがり。



## ご飯のおかずにもお酒にも合う一品! 肉団子のしいたけ帽のせ



- 材料(2人分)
- 乾しいたけ…7枚
  - 豚ひき肉…150g
  - タマネギ…40g
  - ニンジン…40g
  - レンコン…40g
  - 卵白…1/2個
  - ごま油…少々
  - 塩…少々
  - ブラックペッパー…少々
  - ナツメグ…少々
  - パイマックル(ごぶみかんの葉)…10枚
  - 片栗粉…小さじ1

- 作り方
- ①乾しいたけは水で戻しておく。そのうち2枚を粗みじん切りにする。
  - ②タマネギ、ニンジン、レンコンも粗みじん切りにしておく。
  - ③豚ひき肉にナツメグと粗みじん切りにしたしいたけを②を入れて、ごま油、卵白、塩、ブラックペッパーを入れて粘り気が出てくるまで手でこねる。
  - ④④を適量なボール状にする。
  - ⑤片栗粉をまぶして蒸籠にパイマックルを敷き、しいたけの傘をボールにかぶせて6~8分ほど蒸す(パイマックルがなくても可)。
  - ⑥火が通ったのを確かめて、お皿に盛ったらできあがり。薬味にポン酢やゆず胡椒を加えるとよい。

レシピ提供、料理、スタイリング、撮影／名原和見

## 大分県産の乾しいたけは、こちらで購入できます

「OSK」のHPから簡単注文 お歳暮などの贈答用にも対応!  
大分県椎茸農業協同組合 楽天 <http://www.osk-shiitake.or.jp>

しいたけに関する情報はコチラから!

大分県椎茸振興協議会 <http://www.pref.oita.jp/site/shitake/>

## アヴァンティイベント開催



### 大分県産乾しいたけが七変化

## 本格イタリアンで、ウマ旨しいたけNight

日時 2015年1月14日 水

19:00~21:00(開場は18:30~)

会場 リストランテ・フォンタナ(福岡市中央区赤坂4-8-28 F1ビルB1F)

参加費 3,000円(ブッフェ・フリードリンク込み)

定員 先着30名(男女OK) ※イベントの詳細・申込みはP5

大分県自慢の乾しいたけを、老舗イタリアン「リストランテ・フォンタナ」のシェフがアレンジ。乾しいたけが本来持っている旨みを存分に生かした、この日限りの特別メニューをブッフェ形式で楽しめるイベントだ。「安心な食材を探している」「美味しい逸品を取り寄せたい」と思っている人も、ぜひ参加してみて。

シェフプロフィール 福岡「ジララ」、東京の星付きレストランで修行を積んだ上級シェフ。食べやすさや食材のよさを生かした料理に定評がある。

**宇佐神宮で初詣をしたら、  
宇佐の美食料理で  
パワーチャージ!**

宇佐市観光  
戦略会議  
長谷川さん



**宇佐神宮で新年を迎える!  
カウントダウンショー&初詣**

宇佐神宮での「若宮神輿かつごう会」によるカウントダウンショー。新年を迎えると同時にイルミネーションが点灯し、つきたての餅や御神酒がふるまわれる。

日時 12月31日(水)23:45~翌2:00  
場所 宇佐神宮(大分県宇佐市大字南宇佐2859)

【問合せ】宇佐市観光協会 [宇佐 観光] 検索  
TEL:0978-37-0202 (大分県宇佐市大字南宇佐2179-3)

**とろり美肌の湯につかり、和モダンな老舗旅館を散策。  
素肌と美的センスを磨く、嬉野・極上旅へ出発!**

アヴァンティ  
スタッフ  
こはる



▲遊び心溢れる  
アートな空間「和多屋別荘」

日本の格式高い和の空間のなかにビビッドな座布団や生け花。館内を巡ると趣向をこらした美しいしつらえが随所に。日本の伝統美に心洗われる。

ランチは食事処「利休」で  
美しい「利休懐石」に舌鼓

とろける食感の温泉豆腐はもちろん佐賀県の旬の恵みを活かした懐石は、身体に優しく目にも舌にも美味しい。

▲湯殿「心晶」が開放!  
美肌の湯を心ゆくまで堪能。

普段は離れ宿泊者専用の湯殿「心晶」がツアーリミテッド開放!ひのきの香りに満ちた寛ぎの空間で、美容液のようにトロリとした源泉かけ流しの湯に浸る…。五感を癒す最高の贅沢!

**12月6日(土) 姫バスで行く! 極上日帰り“伝統美&美肌湯”堪能ツアー**

日程 12月6日(土)  
集合・解散時間 9:00発・18:00頃着予定  
定員 20~24名(女性限定、最少催行人員15名)  
※最少催行人員に満たない場合は催行中止。10日前までに電話にて案内  
旅行企画実施 株式会社 柳城トラベルズ(福岡県知事登録旅行業第2-749号)  
協力 柳城観光バス(総合旅行業務取扱管理者/山崎俊一)

**当日のスケジュール**

9:00福岡出発→「増田の小城羊羹」立ち寄り→嬉野「和多屋別荘」にてランチ→離れ宿泊者専用湯殿「心晶」に入浴、または館内や庭園散策→「お茶ちゃん」の嬉野茶で一服→「深川製磁」で運命の器探し→18:00帰福予定

**定番砂むし温泉に、新名所の地元グルメ!  
鹿児島県指宿&大隅を  
フェリーでぐるっと大満喫!**



体をぽかぽかと癒す砂むし温泉。今、話題の『鹿屋(かのや)アスリート食堂』で栄養バランスばっちりの“一汁一飯三主菜”。今年の冬旅は、体の中からキレイになれる鹿児島へ! 今なら指宿・大隅エリアに泊まった人を対象に、指宿市と南大隅町を結ぶフェリーの乗船料割引を実施中。フェリーでお得に、鹿児島の冬を楽しもう!

**九州のはしごをぐるっと周遊  
「ふな旅くるま旅」キャンペーン開催中!**

指宿・大隅地域に泊まると、薩摩半島と大隅半島を結ぶ「山川・根占フェリー」の乗船料が割引! 鹿児島での「ふな旅くるま旅」をお得に楽しもう。

期間 12月31日(水)まで  
対象 指宿地域・大隅地域の対象宿泊施設に宿泊後、山川・根占フェリーを利用する人  
割引内容 車両1,000円割引/バイク500円割引  
※車両およびバイクに乗船しない人は対象外。他の割引と併用は不可  
利用方法 対象宿泊施設のフロントで割引券を配布  
※対象宿泊施設はフロントに設置された「ふな旅くるま旅」のスタンダードバナーが目印

【問合せ】いぶすき広域観光推進協議会 (指宿市観光課内)0993-22-2111  
大隅広域観光開発推進会議 (鹿屋市商工観光課内)0994-31-1121

**めがね橋の夜景が美しい  
小石原焼の器の里、  
東峰村をたずねる旅。**

アヴァンティ  
スタッフ  
こはる



▲窓元ごとに個性があり、モダンなものから伝統的なものまで様々。皿山地区の窓元は若い女性に人気。

大分県日田市の隣に位置する東峰村を訪れたことがある? 雑貨好きや、インテリア好きのオシャレな女性に人気の小石原焼の窓元が約50軒点在し、多くの民陶ファンが訪れる今注目の村だ。窓元めぐりの後は、宝珠山地区を走るJR日田彦山線のめがね橋へ。筑前岩屋駅と大行司駅の間にある宝珠山橋梁と栗木野橋梁は、12月のクリスマスシーズンにはライトアップされる。澄んだ夜空に浮かび上がる幻想的な姿が、まるで「銀河鉄道」を思わせるから、デスクトップとしてもオススメだ。

**東峰村 めがね橋ライトアップ**

期間 12月6日(土)~2015年1月5日(月)予定  
ライト点灯時間 17:30~21:30  
※12月6日、13日、20日、27日の土曜夜に  
巨大絵灯籠を点灯予定(雨天強風中止)

【問合せ】東峰村役場企画振興課観光係 TEL:0946-74-2311  
福岡県朝倉郡東峰村大字小石原941-9 [東峰村] 検索

今、行くべき場所は  
ここ!

アヴァンティセレクト

# 冬の旅ガイド Travel guide

今年の冬の旅の計画はもう立てましたか?

いつもとは違う地で、非日常をゆっくり味わえる、

働く女性のためのツウな旅情報を

お届けします!

avanti-onlineでは、女子旅ページがリニューアル!  
こちらもチェックしてみてね!



**たびさき しゅしゅ  
福岡市内の「かわいい!」を観光サイト「旅先の趣々」に投稿しよう。  
投稿者全員に、「楽天スーパーポイント」20万ポイント山分け!**

福岡市内のかわいいものを紹介する観光サイト「旅先の趣々」と「楽天トラベル」がコラボして、福岡市内の観光を盛り上げるキャンペーンを開催! 地元人ならではの視点で見つけた「かわいい」情報を募集中。「楽天トラベル」内特設サイトから気軽に投稿しよう! (「avanti online」に特設サイトへのリンクを掲載中)



▼福岡市内で見つけた  
「かわいい」を投稿しよう!

「カラフルな暖簾を見つけた!」など、福岡市内の街角で「かわいい物事」を発見したら、「旅先の趣々」に投稿しよう!(写真:「鈴懸本店」)



▲ココを見れば、あなたも「福岡のかわいい道」

スイーツ・雑貨・看板・街並み、などなど福岡市内に隠れた「かわいい」が詰まった観光サイト「旅先の趣々(たびさきのしゅしゅ)」。気になる情報を小冊子にしてダウンロードも可能。(「旅先の趣々(たびさきのしゅしゅ)」で検索!)



▲友人にすすめたいお得な宿泊プランもあり!

「旅先の趣々」では福岡市内のホテルの「かわいいプラン」も紹介中。地元のグルメつきプランやサービス満点の宿泊プランを年末年始に福岡に来る友人にすすめちゃおう! 詳しい内容はWebでチェック!(写真:「ホテルニューオータニ博多」※画像はイメージ)

**「旅先の趣々」×「楽天トラベル」コラボキャンペーン第1弾**

福岡市内の「かわいい」を投稿した人全員で  
応募期限 2015年1月6日(火)  
「楽天スーパーポイント」20万ポイント山分け!  
内容 かわいい情報を投稿すると、「楽天スーパーポイント」20万ポイント山分けに参加できる。  
投稿方法 http://travel.rakuten.co.jp/movement/fukuoka/201411/  
上記URL、または右記QRコードより投稿フォームへ

コラボキャンペーン第2弾は2月開催予定。投稿者から集めたかわいい情報の結果発表があるからお楽しみに! あなたの投稿も発表されるかも? また、春休みや年末に使えるかわいい宿泊プランも要チェック!

[楽天スーパーポイントに関する問合せ] 楽天トラベル トップページ右上「ヘルプ」より問合せを  
[Webサイト「旅先の趣々」カワイイ区に関する問合せ] 福岡市役所 プロモーション推進課 TEL:092-711-4355