

私たちは川上村の「食」に
焦点を当ててこのツアーを
企画しました。

川上村は自然豊かで
水源保全に力を入れており、
非常に美味しい食べ物を
得ることができます。

この川上村でのツアーを通し、
特に小学生の方に
「食育」をキーワードとして
巡ってもらいたいです。

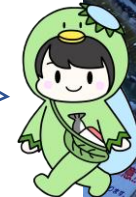
中井溪谷自然塾



あまご釣り：4000円（1kg放流）
あまごつかみ取り：4000円（1kg放流）
バーベキュー棟完備（有料）
営業時間 / 8:00～16:00
定休日 / 1月1日
Tel. 0746-53-2441



「あまご」って知ってる？
あまごはお魚の名前です。水がきれいな川
の上流にしか生息していないんだ。つかま
えたら、どんなもようか観察してみよう！



森と水の源流館



営業時間 / 9:00～17:00（入館は16:30まで）
入館料 / 大人:400円
休館日 / 水曜日（水曜日が祝日の場合は翌日）
12/29～1/3
Tel. 0746-52-0888



人間の身体は約70%水でできています。水って、生きる上で
すごく大切なもの。川上村では「川上宣言」という、きれいな
水を守り続けるための宣言をにかけており、ここではその説明
や自然との関わり方について学ぶことができます。これからも
きれいな水を守るために私たちができることはなんだろう？

柿の葉寿司づくり体験

●ホテル杉の湯

定休日 / 日帰り入浴のみ水曜日
Tel. 0746-52-0006

※柿の葉寿司作り体験は事前に施設にご確認ください。



ホテル杉の湯などでは、柿の葉寿司作り体験をすることができます。
奈良県名物といえば柿の葉寿司。酢飯とサバの脂が合わさって、す
ご〜く美味しい！自分で作ったら、も〜っとおいしくなるよ。





むら 匠の聚

営業時間：10:00～17:00

休館日：水曜日

Tel. 0746-53-2381

コテージ

大人一泊2,000円～（4人泊以上）

- ・ 陶芸教室 / 1,800円（粘土約1kg）
- ・ 七宝焼教室 / 1,600円
- ・ ガラスフュージング教室 / 2,300円
- ・ シルバーアクセサリー教室 / 3,000円

シーズン

平日：10:00～14:00、17:00～20:00

休日：10:00～20:00、

定休日：不定休

Tel. 0746-52-0313



まだまだある！川上村のいいところ

ここでは陶芸をすることができます。春にはお外でこたつにはいりながら満開の芝桜のじゅうたんを見るのもいいなあ...



工房アップル・ジャック

営業時間：9:00～17:00

定休日：不定休

Tel. 090-5128-2151



ここでは主に木製の食器を作ることができます。木のあたたかさに触れながら自分だけのオリジナルを作れば食も進みますね。

暮らす宿 HANARE

宿泊料金：9500円（税込）

朝・夕の食材費込み

Tel. 090-7090-7892



スマホや机に向かう時間が多く、忙しくすぎて行く日々の中、たまには自然豊かなこの場所での暮らしを楽しんでみては？

川沿いにあるとってもボリュームなカフェ！！それでもペロッと食べてしまうおいしさです♪

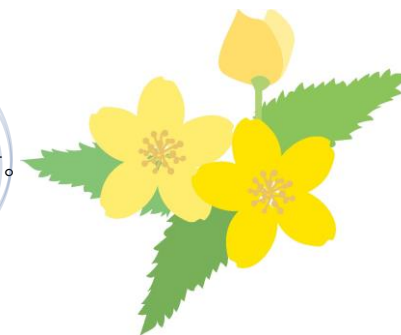


道の駅 杉の湯川上

営業時間：9:00～17:00

Tel. 0746-52-0006

柿の葉寿司など、地域の特産品が売っています。お土産にいかが？



おみい



川上村の 郷土料理

茶粥



★材料（3～4人分）★

- ・お米 1合
- ・好みの材料
（じゃがいも、にんじん、里芋、ゴボウ、油揚げ、ちくわなど）
- ・お味噌 大さじ3
- ・水

★作り方★

鍋にたっぷりのお水、お米、切った野菜を入れて炊くだけ！弱火でじっくり炊きます。そうしたら、お味噌を入れ、好みに合わせて味付けをして完成です！

美味しく炊くには…

たっぷりのお水！

時間をかけてしっかりと炊くことで、お米の芯まで火が通ります。

★材料（2～3人分）★

- ・お米 2合
- ・水 1. 5L
- ・ほうじ茶のパック 1パック（20gくらい）

★作り方★

水1. 5Lにほうじ茶のパックを入れ、10分ほど煮出します。そこに洗ったお米を入れ、沸騰後弱火で30分。さらに15分ほど蒸らして完成です！

美味しく炊くには…

お米を入れたらよくかき混ぜてください！

固まってしまうので10分おきに混ぜてみて。

