

阿蘇エリア【南小国町】

吉原ごんべえ村 畑曆

農家民宿もできるこちらでは、昔ながらのご飯炊き体験をご用意。自家栽培の無農薬米と裏山からの清水を大きな羽釜に。「始めちよろちよろ中ばっば〜」の火加減、手順で作れば、光り輝く銀シャリの完成!

☎0967-44-0275 阿蘇郡南小国町満願寺5113 ㊟11時~15時 ㊟不定 ㊟大自然の中、無農薬米「ごんべえ米」のかまど炊きおにぎり体験!! 高校生以上3000円、小学生~中学生2000円、4歳~未就学児1000円 ※5日前までに要予約 ㊟大分道日田ICより1時間 ㊟5台

▼竹筒で空気を送って「中ばっば」状態に

かまど炊きおにぎり体験

▼ご飯はお握り、またはお碗で施設の女将の手作りおかずと共に一例



大きな羽釜をかまどに乗せて

直火でふーふー美味しくなあれ。



平日は2ランチ、土日祝はバイキングで玉名野菜を満喫。

県北エリア【玉名市】

花の館

有明海や島原半島を望む小高い丘にあるカフェレストラン。玉名産の新鮮な野菜をたっぷり使ったランチはもちろん、玉名産の不知火類(デコボン)を使ったパフェやスイーツプレートも評判。

☎0968-82-4600 玉名市天水町小天748 ㊟10時~17時(ランチは平日11時~15時、土日祝10時~15時) ㊟水、木 ㊟土日祝バイキング(60分)大人1200円、小学生880円、3歳~未就学児770円、平日日替わりランチ980円(火曜は500円ランチのみ) ㊟九州道植木ICより35分 ㊟20台

▶平日は地元食材を活かしたプレートやオムライスなど2種類の日替りランチを一例



バイキング(土日祝)

通年

▲土日祝のバイキングでは、旬の野菜をたっぷり使った約30種類の手作りメニューが味わえる一例

▶季節の花々が楽しめるガーデンもあり



天草エリア【天草市】

道の駅宮地岳かかしの里

旧宮地岳小学校の校舎を利用した道の駅。校内には物産館があるほか、教室で行う天草産のそば粉を使ったそば打ち体験も。打ったおそばは館内の蕎麦店で茹で、牛深の雑節だしのつゆで試食。

☎0969-28-0384 天草市宮地岳町5516-1 ㊟そば打ち10時30分、13時 ㊟第1、3水 ㊟そば打ち体験(2名から)1名1500円 ※2日前までに要予約 ㊟九州道松橋ICより2時間 ㊟39台

▼地元のそば打ち名人がじっくり丁寧に指導

▼机が並ぶ教室で体験。エプロンや帽子などは全て用意



そば打ち体験

通年(2日前までに要予約)

気分は懐かしの調理実習? 旧校舎の教室でそば打ち体験。



▲試食は天ぷらと共にさる、またはかけで



クッキー作り体験

通年(要予約)

▼自分たちで仕込んだ生地を天板に並べて

石窯で、みんなと一緒に作って焼くからおいしいわ!

県央エリア【宇城市】

食と農の体験塾

自家製小麦粉と石窯を使ったピザやクッキー作り、さらに羽釜ごはん炊きや旬の野菜を使ったみそ汁、スープ作りなど、子どもたちの食育を目的とした1グループ5名からの体験プランをご用意。

☎090-2583-8060 宇城市三角町宮崎 ㊟10時~15時(体験は約2時間30分) ㊟不定 ㊟クッキー作り体験:中学生以上1200円、3歳~小学生1000円 ※要予約 ㊟九州道松橋ICより45分 ㊟50台



▲熱くて煙い石窯へ。サクサクでうんま!

県南エリア【山江村】

農村レストラン やまへのまんま

盆地特有の寒暖差が生むおいしいお米に地元でとれた新鮮野菜、さらにヤマメをはじめ清流育ちの川の幸。そんな山江村の恵みを日々使いこなすベテラン主婦たちがシェフとなり、旬を味わえる郷土料理を披露。特に「時代の駅ランチ」にのった小鉢料理は、一品味わう度に感動! 毎月第3火曜(15時~17時)には料理教室も開催中。

☎0966-35-7000 熊本県山江村山田甲1415 ㊟11時30分~14時(L13時30分) ㊟日祝 ㊟時代の駅ランチ700円 ㊟九州道人吉ICより6分 ㊟10台

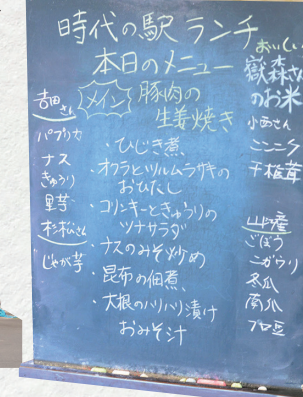
▼旧村役場をリノベーションしたレトロな施設内にあり



時代の駅ランチ

通年

▶時代の駅ランチの一例。季節によって内容が変わり、行く度に新たな魅力を発見



▶郷土料理だけでなく、タイカレーなどの創作料理もある

◀手書きの看板では料理名のほか、食材の産地や生産者の名前をご紹介します



調理体験 & 地元料理

とっておき体験

各地のおいしいを味わう。作り方を覚えてお家でも

Special experience

おなかへこころに、おいで~



多彩な小鉢料理に溢れる村の野菜とお母さんシェフの元気!

超ベテランと若手が共に働きながら、郷土の味を未来へ繋いでいる