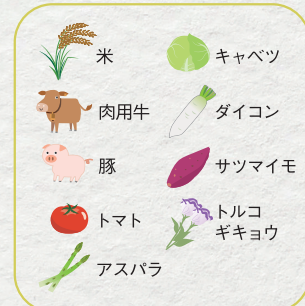


# 阿蘇 エリア



**阿蘇エリア  
ってどこ？**  
阿蘇市、南小国町、  
小国町、産山村、  
高森町、西原村、  
南阿蘇村

## 阿蘇エリアの 農林水産物



各域における品目別の生産量  
上位5品目の中から抜粋

※「つなぐ棚田遺産」とは  
棚田地域の振興に関する  
取組を評価し、棚田地域の  
活性化や機能の理解を促  
すことを目的としたポスト  
「棚田百選」の認定制度



## 火山が生んだ雄大な景観と 恵みに満ちた阿蘇エリア

世界最大級のカルデラで  
人も動物たちもリラックス。

熊本県北東部にあり、大分県と宮崎県との県境近くに位置する阿蘇エリア。そのシンボルといえば、南北25km、東西18km、周囲128kmという、世界最大級のカルデラを有する活火山「阿蘇山」。正確には、高岳や中岳などの阿蘇五岳を中心に、外輪山も含めた全体が「阿蘇山」と呼ばれています。阿蘇五岳を挟んでカルデラの北側に広がるのが阿蘇市、南側に南阿蘇村。のどかな田園風景のほか、所々に湧く清らかな水も訪れる人々を癒してくれます。

お米や野菜に限らず、畜産も盛んな阿蘇エリア。阿蘇市や南阿蘇村のみならず、外輪山の周囲にある産山村など阿蘇エリアでは、大草原の中でのんびり草を食むあか牛の姿、といった牧歌的な風景に出会うこともしばしば。さらに火山の賜物である温泉の多さも、阿蘇エリアはダントツで、その泉質もバラエティに富んでいます。いろいろな農山村と共に湯もめぐる、そんな旅もおすすめです。

カルデラが育んだおいしい  
お米と高菜のコラボめし。

## 郷土料理

▼中岳を望み、大草原と大きな池、放牧馬がシンボルの「草千里ヶ浜」



### ●高菜めし(阿蘇高菜漬け)

火山灰の積もった水はけのよい土と冬の厳しい寒さで育つ阿蘇の高菜。春に茎を収穫し、新漬けにして食べることから、春を告げる風物詩として親しまれている。新漬けはもちろん、古漬けを炒めてごはん混ぜた高菜めしの美味しさも格別！



約25年の歳月を経て復活！  
阿蘇五岳を望む棚田66枚。

## つなぐ 棚田遺産

### ●阿蘇水掛の棚田(阿蘇市)

阿蘇五岳を望むこの棚田は、豊かな土壌と熊本名水百選にも選ばれた「乙川湧水群」の恵みを受けて再び良食米を生産するとともに、地下水涵養にも大きな効果を発揮しています。一説には弥生時代に阿蘇で農耕が始まった際に、最も早く耕作された場所ともいわれています。



## 温泉

内風呂、露天風呂から蒸し湯、泥湯など種類も豊富。

### ●黒川温泉・内牧温泉・南阿蘇温泉郷ほか

温泉街散策も楽しい黒川温泉や文豪も愛した内牧温泉、泥湯も楽しめる南阿蘇温泉郷。さらに温泉蒸気を活かした料理も楽しめる杖立温泉やわいた温泉郷など、所変われば湯も変わる。いろいろ巡って楽しもう。

## 郷土みやげ

完熟トマトのケチャップなど阿蘇野菜を活かした絶品満載。

### ●阿蘇ものがたり

濃厚な「とまとケチャップ」をはじめ、ドレッシング、ジャムや焼肉のたれなど、阿蘇の元気な野菜やフルーツで作る加工品のシリーズ。道の駅阿蘇などで販売中。



## 必見スポット

### ●大観峰(阿蘇市)

標高936m、阿蘇北外輪山にある絶景スポット。お釈迦様の寝姿に似ていることから「涅槃像」とも呼ばれる阿蘇五岳やくじゅう連峰、さらに阿蘇の街並や田園風景を大パノラマで楽しめる。



正面に阿蘇五岳、眼下に田園。春と秋の早朝は雲海シーンも濃。

## イベント

火をもって草原を蘇らせる1000年前から続く春の行事。

### ●野焼き(阿蘇市、南阿蘇村ほか)

人畜に有害な虫の駆除や牛馬の飼料となる新しい草の育成を目的に、毎年2月・3月に行われる野焼き。GW過ぎまで眺められる鮮やかな緑の季節とは好対照なモノトーンな牧野も、春ならではの阿蘇景色。



【産山村】

うぶやま 馬あそび 陽なたぼっこ

10:00 Day1

産山村のどかな里山風景や阿蘇の大草原が舞台の乗馬体験。初心者でもスタッフの指導付きだから安心。馬でしか味わえない一体感を感じながら、自然の中でホーストレーニングを楽しもう。



乗馬体験 通年(要予約)

爽快ホーストレーニングながら阿蘇の大草原を眺めながら

▲馬で村を散策するなんて新鮮!事前に要予約を

☎090-6965-6373 阿蘇郡産山村田尻346-2 園9時~日没 園水 園乗馬体験10分1000円~※要予約 園九州道熊本ICより1時間14分 園2台

1泊2日ルート

初日は産山村と南小国町、翌日は阿蘇市と、カルデラ内外の農山村を1泊2日で楽しもう。

12:00 名物だご汁には自家栽培の高原野菜がたっぷり!



▲定食類は小鉢充実。自家製の漬物は食べ放題

【南小国町】

八菜家

自家栽培の野菜やお米を中心に味噌や漬物、ドレッシングなども手作りの農家レストラン。具だくさんのだご汁のほか、高菜めしや特製ボルシチなども人気。

☎0967-44-0724 阿蘇郡南小国町満願寺5621-55 園10時~16時 園木 園ミニだご汁定食1400円 園九州道熊本ICより1時間 園30台



15:00

江戶末期の米蔵を改装したレトロな空間にお泊り。

【南小国町】

まんがんじ入舟

築150年以上の米蔵をリノベーションした室内は、古民家好きにはたまらない空間。野菜の収穫や植付けのほか、料理体験も楽しめる。徒歩圏内に満願寺温泉がある点も、魅力ポイント。

▲夕食の一例。自家栽培の無農薬野菜もたっぷり  
▲夏は涼しく冬は暖かな米蔵内

☎0967-42-0155 阿蘇郡南小国町満願寺1993 園IN15時~18時/OUT10時 園不定 園1泊2食付き1名7500円~ 園九州道熊本ICより1時間14分 園5台

乳しぼり体験 通年



Start

初めての感動がいっぱい!乳しぼりから食育も学べる!

▲体験は4歳以上1人300円。瓶牛乳1本(200ml)付き

【西原村】

らくのうマザーズ阿蘇ミルク牧場

動物とのふれあいやBBQなど充実した施設の体験型牧場。乳しぼり体験は、コツさえつかめば小さなお子様でも簡単!体験チケットは現地体験ステージ横にて販売。

☎096-292-2100 阿蘇郡西原村河原3944-1 園10時~17時 園不定、冬季は休園日あり 園入場料3歳以上500円 園九州道益城熊本空港ICより25分 園1000台



そば打ち体験 通年

12:00

▲打ったそばは温そばか冷そばを選んで食べる

美味しくできるかな!? 地元のそば粉でそば打ち。

▲予約不要。スタッフが指導してくれるので、初心者も安心  
▲阿蘇のパノラマ絶景を一望

【南阿蘇村】

道の駅 あそ望の郷くぎの「南阿蘇 そば道場」

道の駅にあるそば道場。南阿蘇村産のそばの実を、石臼で丹念に挽いたそば粉を使用し、そば打ち体験ができる。自分で打ったそばは、その場で試食もOK。体験の後は物産販売所「旬鮮あじわい館」で、南阿蘇自慢の農畜産物のお買物も!

☎0967-67-0507 阿蘇郡南阿蘇村久石2776 園10時~16時30分(LO) ※そば打ち体験は~15時30分(最終受付) 園第2水※変動あり 園そば打ち体験1名3300円~(食事込み) 園九州道益城熊本空港ICより45分 園250台

阿蘇牧野ライド 通年(要予約)



Day2

▲各種プランあり。HPから事前に要予約

【阿蘇市】

道の駅阿蘇 (NPO法人 ASO田園空間博物館)

許可がないと入れない牧野(ぼくや)に、特別に入ることを許された専任ガイドと一緒にサイクリング。絶景を眺めながら最高のライドオンタイム!

☎0967-35-5088 阿蘇市黒川1440-1 園道の駅9時~18時 園不定 園阿蘇牧野ライド7500円~(身長135cm以上)※要予約 園九州道熊本ICより1時間 園164台(道の駅阿蘇)



▲道の駅阿蘇で、農産物や乳製品、お土産など阿蘇の恵みを買って帰ろう

【阿蘇市】

農家れすとらん田子山

阿蘇のあか牛を一頭買いて提供するあか牛料理専門店。あか牛特有の赤身の旨みを焼肉と煮込みで味わえる。専門店ならではの特別なお肉も楽しめる。

☎0967-32-5070 阿蘇市三久保285 園11時30分~14時30分、17時30分~20時 園水、火の夜 園田子山ランチセット2980円 園九州道熊本ICより44分 園30台

2 旨み際立つお肉とあか牛 大ごちそういただきます!



▲あか牛の焼肉!畜産農家ならではのボリューム一例

14:00

ニジマス釣り 3月~9月

道具の持参は一切不要! 気軽に手軽にニジマス釣り。

【阿蘇市】

阿蘇淡水魚センター

阿蘇の清らかな水で育ったニジマスの釣り堀。竿や餌代は無料。釣った魚は買取りで持ち帰るほか、1匹100円で塩焼などに調理もOK。

☎0967-22-3533 阿蘇市一の宮町手野2290 園10時~17時 園不定、12月~2月 園1kg3000円 園九州道熊本ICより1時間 園15台



▲初めてでも釣れたよ!

阿蘇エリア♪ココもおススメ

自然が生み出す美しい彩り 世界に一つだけのお土産に。

【南阿蘇村】

南阿蘇 草木染め工房 香房やまぶどう

▶南阿蘇の自然に囲まれた草木染め工房。染めたい色やアイテムを決めたら、スタッフが染料を調整し、染液を作成。染色→媒染→染色で染付けし、水洗い後、干して完成!体験は要予約

☎0967-62-2292 阿蘇郡南阿蘇村白川1648-6 園10時~17時 園不定 園体験料2500円~※要予約 園九州道熊本ICより1時間 園6台



草木染め体験 通年(要予約)

老舗の酒造蔵元で 昔ながらの酒造りを見学。

【小国町】

河津酒造

▶昭和7(1932)年創業の老舗の酒造蔵元。古き良き製法や技術はそのままに、厳選した水・米・麴と酵母を使ったこだわりの日本酒を製造。その工程を期間限定、事前予約にて見学OK。見学後は販売店でお買い物も

☎0967-46-2311 阿蘇郡小国町宮原1734-2 園8時30分~17時30分 園土日、年末年始、お盆、GW 園見学無料※要予約 園九州道熊本ICより1時間30分 園5台



酒蔵見学 3月~9月(要予約)

ぐるチャリ(ぐるっと阿蘇チャリ巡り)体験 通年



▲電動アシスト自転車だから移動は楽々。チケットはカフェや動物園などで使える

14:00

地元の食を楽しみながら 高森の自然を五感で体感!

【高森町】

高森観光推進機構

ぐるチャリとは、高森の美味しいものや楽しいところを自然とともに堪能するサイクルアクティビティ。レンタサイクル+共通チケット10枚のセットで、様々な特典をゲットしながら高森の自然を満喫!

☎0967-62-2300 阿蘇郡高森町高森1537-6 園9時~17時※各種体験の開始時間は要問合せ 園年末年始 園ぐるチャリ2800円他 園九州道熊本ICより50分 園2台