日本食と和食文化

- 豊かな自然に恵まれた我が国では、食に関する多様な風俗慣習や技術（食文化）が形成・継承されている。
- 和食文化には明確な定義はなく、有識者から広く一般の方まで、それぞれの方が自らの経験の中で、和食文化について個々に解釈しているのが実情。

和食の基本形とされる「飯・汁・菜・漬物」の組み合わせ



出汁や発酵調味料などの旨味を求める技術



画像提供：© NPO法人うま味インフォメーションセンター

かつお節を使った出汁



味噌

全国各地の農山漁村で受け継がれてきた「郷土料理」



山梨県「ほうとう」



京都府「丹後ばらずし」

全国各地の農山漁村で受け継がれてきた「行事食」



宮城県「仙台雑煮」



福井県「ほんこさん」

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化

- 平成25（2013）年12月4日に、ユネスコ無形文化遺産として「和食；日本人の伝統的な食文化」が登録。
- 和食文化を未来に向けて守り伝えていくため、継続的なPRによる関心の維持や地域における保護・継承が重要。

「和食」とは？ ⇨ 「自然を尊重する」というこころに基づいた、日本人の食慣習

「和食」の特徴①：多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる日本の国土。各地で地域に根ざした多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



「和食」の特徴②：健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすく、だしの「うま味」や発酵食品をうまく使い、動物性油脂の摂取量もセーブ。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



「和食」の特徴③：自然の美しさや季節のうつろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節にあった調度品や器を利用するなど、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。



(c) Masashi Kuma, 2006

「和食」の特徴④：正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

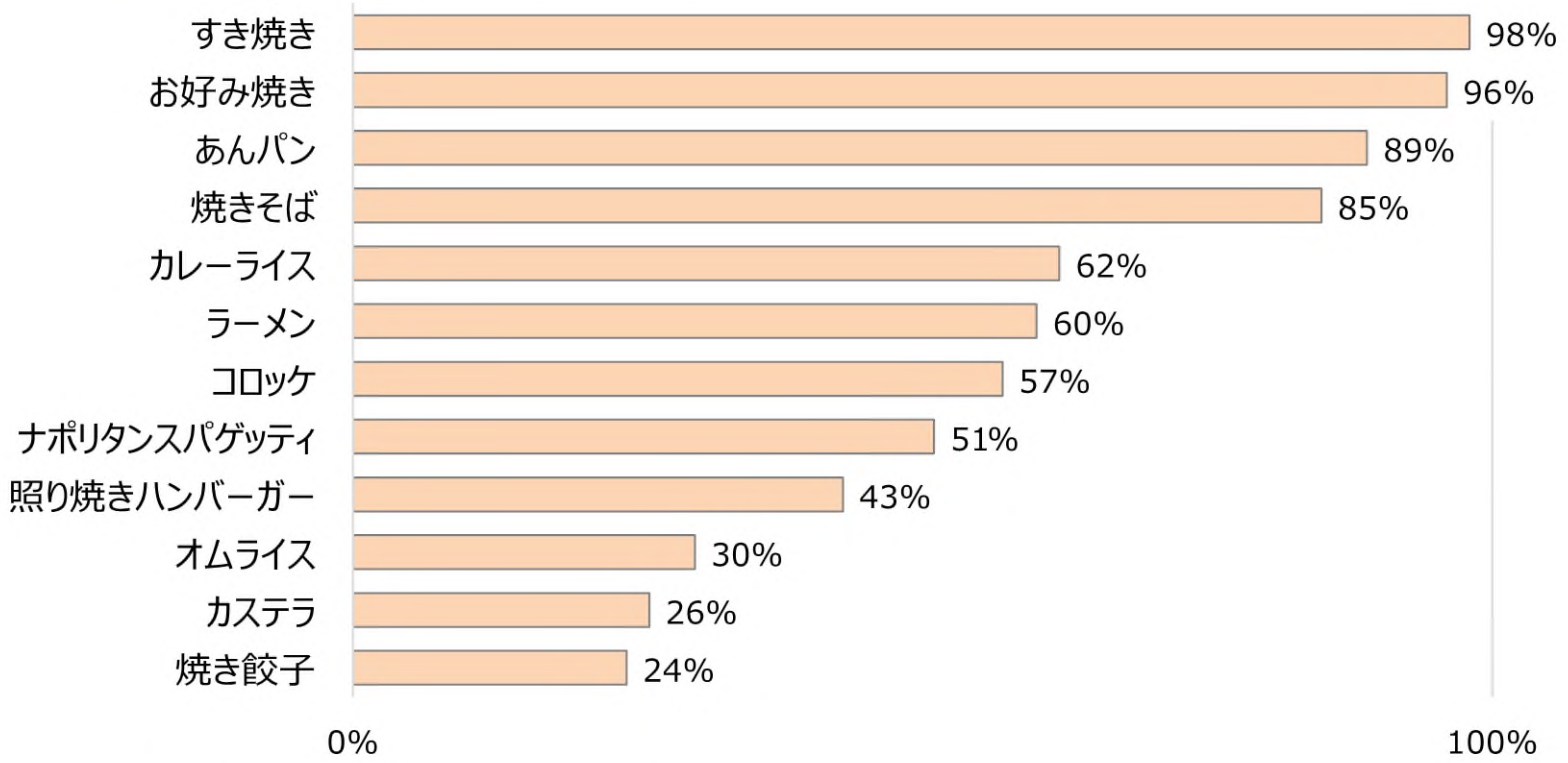


「和食」に対するアンケート

- 国立科学博物館 特別展「和食」※のウェブサイト上のリアルタイムアンケートにおいて、和食かどうか質問をしたところ、すき焼き、お好み焼き、あんパン、焼きそばは８割以上の人が「和食」と回答。

これって和食？

日本の食卓でも人気の高い、12のメニュー。これって和食だと思いますか？
Yes or Noのボタンで答えよう。

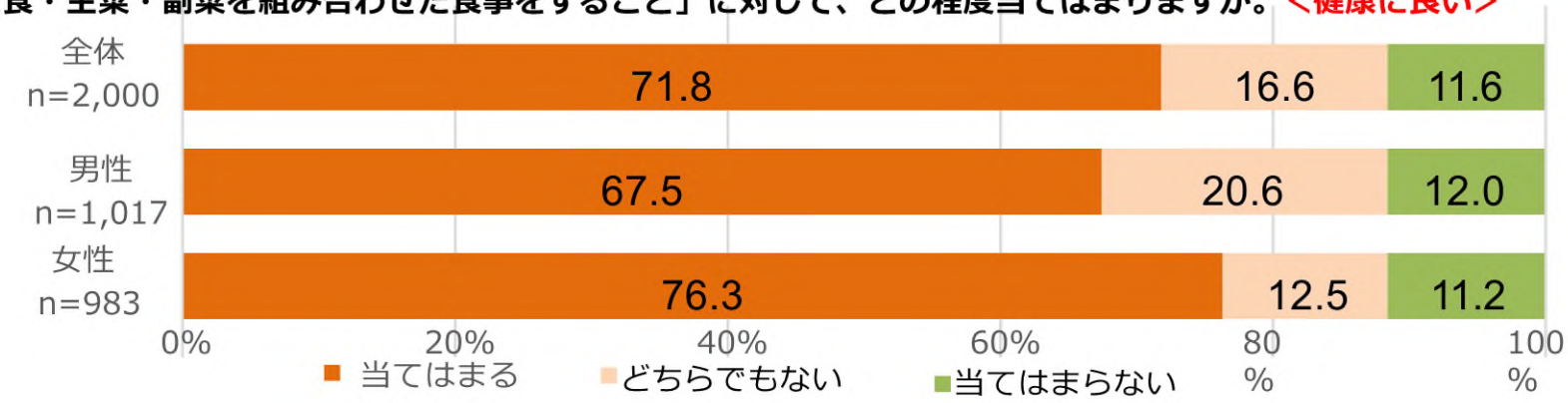


出典：和食展アンケート（2024年７月）より農林水産省作成
和食展のウェブサイト上でリアルタイムアンケートを実施

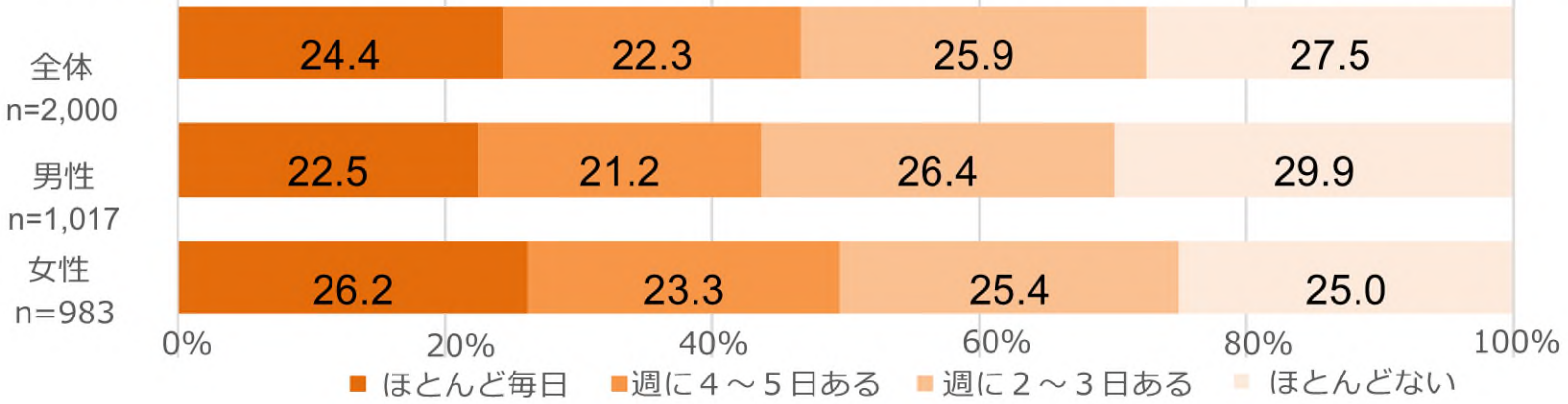
和食と健康（若い世代の食習慣調査）

- 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をすることが健康に良い」と認識している割合は、約７割。
- 「組み合わせた食事」を日に２回以上食べる日が週過半以上の者は、７割以上。

Q　「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をすること」に対して、どの程度当てはまりますか。＜健康に良い＞



Q　普段の生活の中で、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日に２回以上食べる日は、週に何回程度ありますか。

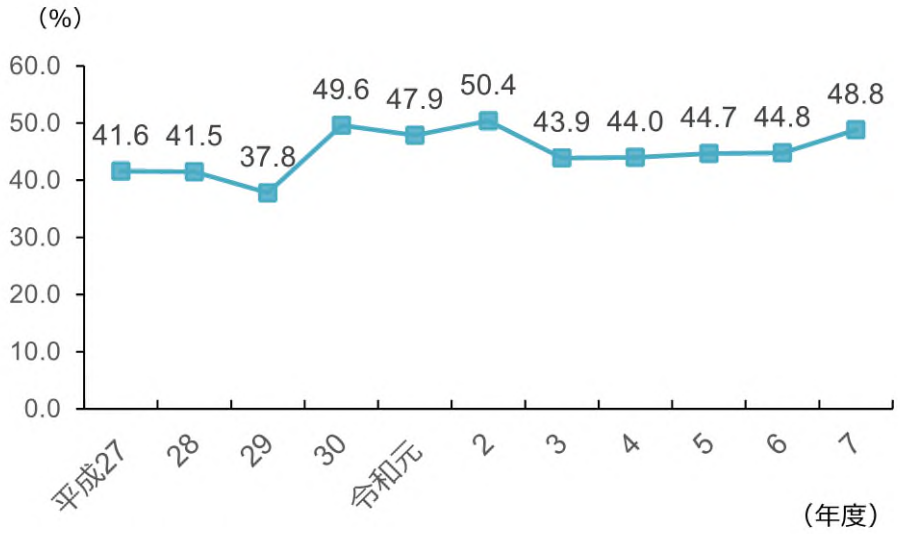


出典：若い世代の食習慣に関する調査（農林水産省　令和元年度委託事業）

和食文化の継承の状況

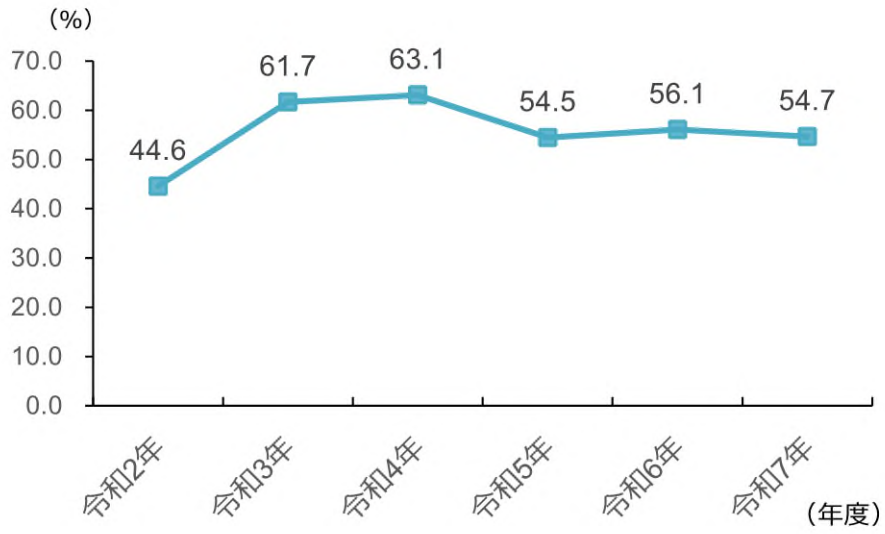
- 地域や家庭で受け継がれてきた料理や食べ方・作法等の和食文化を受け継ぎ、次世代へ伝えている国民の割合は、令和７（2025）年度は48.8%となっている。
- 郷土料理や伝統料理を「月1回以上」食べている国民の割合は、令和７（2025）年度が54.7%と約半数となっている。

地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している国民の割合



農林水産省「食育に関する意識調査」

郷土料理や伝統料理を月１回以上食べている国民の割合



農林水産省「食育に関する意識調査」

「和食文化継承リーダー研修」の概要

- 令和元（2019）年度から各都道府県に和食文化を伝える中核的な人材「和食文化継承リーダー」を育成するための研修を実施。研修では、専用テキスト等を使用し、全課程を修了した受講生に認定証を発行。
- 令和元（2019）年度から令和７（2025）年度までに累計1,672名が認定。

■ 人材育成事業の概要

この研修は、子どもたちや子育て世代に対して、**和食文化を伝える中核的な人材を各都道府県に育成するために実施。**
教育現場で和食文化を伝える際に参考となる専用テキスト等を使い、研修会等を実施し、すべての課程を終えた方に対して、「和食文化継承リーダー」として様々な活躍の場で、和食文化の継承に力を発揮していただける環境を形成。

■ 和食文化継承リーダーになるには？

以下の全ての課程を修了した受講生に対して、認定証を発行。

Step 1 基礎研修



専用テキストをベースとした講座を受講後、理解度チェックテストを受ける。

※和食文化継承の必要性や和食文化の 基本的な知識について学習。

Step 2 実践研修

オンラインのグループワーク研修を受講する。

※実際に保育所や小学校などで和食文化を伝えるための実践的な方法について学習する。

Step 3 実地研修

研修内容を踏まえてご自身の職場にて実践を行い、その内容をレポート提出。

※これまで学んだことを活かし、その内容を実践し、レポートで報告する。

認定証発行

全課程を修了後に発行。

■ 令和７年度の研修状況

実施期間 2025年11月18日（火）～ 2026年1月30日（金）

対象エリア

全都道府県

対象者

幼稚園・保育所等の教諭・保育士・栄養士や小学校の教諭・栄養教諭・学校栄養職員、地域や各種メディアで和食文化継承活動を行っている方など。

●こんな方におすすめです。

- □ 食育の授業で何をしたらいいか分からない。
- □ 地元の郷土料理を伝えたい。
- □ 和食文化を通じて子どもたちの人間性を育てたい。





先輩リーダーのアクティビティレポート

全国で和食文化継承リーダーとして活動している先輩リーダーの取り組みをご紹介します。

和食文化継承の重要性を次世代の栄養教諭にも共有したい



毎年12月に行われる「おん祭」。祭りの内容とともに、祭りにちなむ郷土料理「奈良のっぺ」についても子どもたちに伝えています。



山中 淳代
（2021年度認定）

奈良市立大宮小学校 栄養教諭
食文化をテーマに食育を推進。奈良市食育・地産地消推進会議委員として、商業施設での食育授業の実践や外部団体と連携した体験型食育推進にも取り組む。

和食文化継承リーダー研修は、以前から受講したいと考えていましたが日程が合わず、オンライン研修となって受講が叶いました。研修では全国各地の様々な職種の方と出会い、皆さんが取り組んでいる和食文化伝承の実践に触れることができ、大変刺激を受けました。

私は、地場産物や郷土料理を使った食育も推進しています。例えば廃れてしまった奈良時代の食文化「唐菓子」や、弘法大師が起源といわれている「大和茶」なども教材にしており、食べつなぐことの大切さを児童や保護者に伝えています。以前行った「大和茶」をテーマにした食育授業では、試飲の際に「かぶせ茶」であることを伝えたところ、「やったー！」と大喜びした子どもがいました。「かぶせ茶」は、日光を遮って育てるため手間がかかりますが、その分うま味が増すとされています。その価値やおいしさを知り、理解している子どもがいることに、とても驚かされるとともに和食文化を伝える大切さを改めて実感しました。

食育の現場で日々感じるこのような想いを、子どもたちだけでなく、次世代の栄養教諭にも伝えていきたいと考えています。

モデル授業で感じた手ごたえ 今後は行事食や郷土料理も伝えていきたい





モデル授業のために作成した資料。和食文化継承リーダー研修で学んだことや、ともに学んだ全国の仲間からのアドバイスが活かされています。



天野 美穂
（2022年度認定）

板橋区立緑小学校　学校栄養職員
2021年から板橋区立緑小学校に学校栄養職員として勤務。子どもたちの和食離れの実態を知り、給食の現場での和食文化継承に力を注いでいる。

学校給食の現場で目にした子どもたちの和食離れに危機感を抱き、和食文化継承リーダー研修を受講しました。

２０２２年11月には、同僚の先生たちや、近くで江戸東京野菜の「志村みの早生大根」を育てる農家の方の協力のもと、モデル授業「大切にしたい食文化を知ろう」を実施。かつお節を削ったり、大根を手にしたりしていく中で、子どもたちの反応がビビッドになっていったのが印象に残っています。保護者からも和食文化を学ぶ授業の継続を求める声があり、手ごたえを感じました。さらに、モデル授業がご縁で地元産の野菜を給食に使えるように。子どもたちが「〇〇さんの大根だよね！」と食材に興味を示してくれるようになったのも、授業の大きな成果です。

リーダーとして活動を始めたばかりですが、今後は行事食、郷土料理なども取り入れながら、給食を通じて子どもたちからご家庭まで、和食文化の理解を深める活動を続けていきたいと思います。

母の味、家庭の味を無くしたくない その想いから和食文化継承リーダーに



和食の元となる母の味、家庭の味を未来につないでいきたいという想いから研修を受講しました。学んでいく中で、「和食文化の心」を改めて認識できたことがよかったです。また、郷土料理や行事食を深く知ることができ、高校生の調理実習や大人向けの料理教室のメニューに、たこ飯やばち汁といった地元兵庫県の郷土料理だけでなく、例えば長崎県の卓袱料理（写真左）のような、全国各地の郷土料理も加えられるようになりました。



子どもたちへの魚さばき指導。魚を丸ごと調理し食べることで、食への感謝を実感してもらい、地産地消と一物全体も伝えたいと考えています。



川端 寿美香
（2021年度認定）

料理研究家
おもてなし料理や魚さばきの教室、兵庫県漁連の魚さばき認定講師として小中学校への食育・魚さばき指導を行う。水産庁長官任命の「お魚かたりべ」でもある。

魚さばき教室では、最初は恐る恐る魚に触っていた子どもや「魚は苦手」と話していた子どもの反応が徐々に変わっていき、最後はニコニコ顔で「おいしいね」と食べるようになります。そのことから感じるのは、喜びと食の体験の大切さです。和食文化は、料理だけでなく季節や歳時記、器、花なども合わせて伝える必要がありますが、ハードルを上げず身近に感じられるようにして、それぞれがまた次世代へと伝えていけるようにしていきたいと考えています。

研修で得た和食文化の知見を吉野本葛の普及に活かす



今では毎年50校以上が参加する吉野本葛の出前授業。最初は苦手だと言っていても、自分たちで作って食べると「おいしい！」という子どもがほとんどです。

吉野本葛は産地の奈良県でも認知度が高くないため、子どもたちにもその存在をぜひ知ってもらいたいと考え、10年以上前に吉野本葛に関する出前授業を始めました。授業では、原料となる葛根に触れ、自分たちで炊いて食べてもらっています。吉野本葛が丁寧に作られることを知って「心をこめて食べよう」と思うようになったり、葛が透明になって固まる様子に目を輝かせたりする、そんな子どもたちの姿に喜びを感じています。

活動の中で和食文化継承リーダーのことを知り、研修を受講しました。和食文化とは何かも知らないまま吉野本葛を広めようとしていたため、基本を学べてよかったです。そして「対象とする学年・学科、狙い、活動内容を明確に」という教えは、出前授業で大変役立っています。

子ども向けの出前授業と、大人向けの葛ソムリエ育成の両輪で、吉野本葛を塩や醤油と同じような台所に欠かせない調味料にしていくことが今後の目標です。







川本 あづみ
（2021年度認定）

株式会社井上天極堂　葛ソムリエ
2000年の入社以降、商品開発や広報を担当。2012年からは小学校への「出前授業」や「葛ソムリエ」資格制度を企画し、吉野本葛の魅力発信に努めている。

郷土料理・伝統食のデータベース化

- 地域固有の多様な食文化を保護・継承するため、令和元年度から、全国1,365品目の郷土料理のいわれ・歴史やレシピ、郷土料理を生んだ地域の背景等について「うちの郷土料理」としてデータベース化し、国内外に情報発信。
- 令和４年度からは、地域固有の伝統的な加工食品の特徴・歴史、文化との関連、製造方法等について、「にっぽん伝統食図鑑」としてデータベース化を推進。令和８年３月現在、320品目を掲載。

うちの郷土料理



掲載例


宮城県　仙台雑煮


新潟県　のっぺ


愛媛県　鯛そうめん


北海道　鮭のちゃんちゃん焼き


山梨県　ほうとう


岐阜県　みずまんじゅう

にっぽん伝統食図鑑



掲載例


山梨県　甲州味噌


三重県　さんまの丸干し


京都府　宇治茶


茨城県　かき餅


北海道　いくら醤油漬け


東京都　べったら漬け

農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html

「Our Regional Cuisines」
https://www.maff.go.jp/e/policies/market/k_ryouri/index.html

「にっぽん伝統食図鑑」
(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/traditional-foods/index.html)

官民連携プロジェクト

楽しもう！にほんの味。

～和のこころをつなぐ食の国民運動～
（略称：楽し味（たのしみ）プロジェクト）



令和7年11月1日 新たな和食普及プロジェクト始動

プロジェクトメンバーへの申し込みはこちらから！

農林水産省

新たな和食普及プロジェクト

「楽し味プロジェクト」とは

「楽しもう！にほんの味。」（楽し味（たのしみ）プロジェクト）は、消費者が**「知る→食べる→作る」**を楽しみながら体験できる流れを、**事業者による価値創造と需要開拓**の取組とともに推進するものです。具体的には、デジタル発信による和食の魅力の再発見、外食・中食・内食の各場面における実践機会の拡充、現代生活に調和した新たな和食スタイルの提案を「三つのアクション」として展開してまいります。



知 「和食を知る」

- 和食の有用性や旬の食材、彩り、豊かな盛り付けといった要素に焦点を当て、**SNSなどで積極的に情報発信**を行う。
- 専門家や料理人、事業者が協働し、調理技術の伝承や食材活用法を学べる実践講座を企画・運営する。
- 地場産食材を活かす飲食店・流通事業者と連携し、地域ブランド価値の向上と消費拡大を図る。



食 「和食を食べる」

- **和食を食べる機会を広げるイベントの開催**や、販売促進と食文化発信を両立する店舗企画などを推進する。
- 食品メーカーや給食事業者と連携し、学食・社食などの食空間で和食体験を拡充し、健康・教育・地域貢献と結びつける。
- 食卓での孤食と食文化継承が課題となる中で、家族や地域で食卓を囲む機会を増やす取組を後押しする。



作 「和食を作る」

- 企業・団体による新商品開発などを通じ、時短調理や簡便食材を活用した**"現代の和食"を提案**する。
- 下処理済み食材や和食キットなど、新たな市場ニーズに応える製品開発を支援し、家庭内調理の再活性化を促す。
- **「だし」や基本調理法を学ぶ体験教室**を、地域の生産者・食品メーカーと協働して実施する。

『おいしく、健康で、誰もが楽しめる和食スタイル』を目指して

『おいしく、健康で、誰もが楽しめる和食スタイル』とは、**和食の基本的な考え方を受け継ぎつつ、若年層の嗜好にも調和する、現代の暮らしに根ざした食習慣**のこと。

旬の食材やだしを活かした調理、塩分や油分を控えた構成、見た目にも楽しい盛り付けなど、若い世代でも親しみやすい形で、バランスよく、無理なく続けられるのが特徴。心地よい暮らしを大切にしつつ、感謝の気持ちや食卓でのつながりといった、和食に根づく価値観をしっかりと継承していくことも重視。



問い合わせ先：農林水産省　新事業・食品産業部 外食・食文化課食文化室
代表：03-3502-8111（内戦3085）、ダイヤルイン03-3502-5516

楽し味プロジェクト　活動報告 24 実施日：令和８年３月10日

楽しもう！にほんの味。

ごぼう茶で琥珀糖をつくるSNS投稿をしました！

株式会社あじかん（0125）は、

和食を［ **作る** ］ための活動を実施しました！

活動内容

株式会社あじかんは、ごぼうの魅力や健康価値を広めるための自社公式Xアカウント
ごぼっち【あじかん公式】@gobou_ahjikanにて
国産のごぼう茶を使って伝統和菓子の琥珀糖をつくって投稿を行いました。
https://x.com/gobou_ahjikan/status/2031189823864930483
ごぼうをテーマに琥珀糖という和菓子文化を紹介しつつ、農水省のキャラクターであるシュガタンやかんみぃへの呼びかけも行って今後の活動を拡げる布石としています。



Xアカウントの投稿画面

お問い合わせ先：（ 株式会社あじかんヘルスフード事業部　TEL082-535-5050　h-hamada@ahjikan.co.jp）

「楽し味（たのしみ）くらぶ」の概要

- 「楽し味（たのしみ）くらぶ」は、楽し味プロジェクトの一環として実施する、和食の魅力をSNSで発信する参加型プロジェクト。
- 「楽し味くらぶ三箇条」を合言葉に、一人ひとりが「楽し味くらぶ員」となり、和食や郷土料理の魅力を発信することを推進。

楽し味くらぶ三箇条

＃楽し味くらぶを付けてSNS等に投稿しよう！

一　推しの郷土料理を**見つける！**
✅うちの郷土料理（農林水産省）をチェック！
＃〇〇（料理名）

二　推しの郷土料理を**食べてみる！**
＃〇〇（料理名）　＃食べてみた

三　推しの郷土料理を**作ってみる！**
＃〇〇（料理名）　＃作ってみた
＃作って食べてみた

農林水産省　公式SNSアカウント

Facebook　X　Instagram　YouTube

（いずれも外部リンク）

霞ヶ関 初 ！ 官僚系 YouTuber 誕生

登録者数 **19.1万人**（令和８年７月末時点）

BUZZ MAFF（ばずまふ）とは、農林水産省職員自らが、**省公式YouTubeチャンネル**でYouTuberとなり、スキルや個性を活かして、農林水産物の良さや農林水産業等の魅力を発信するプロジェクトです。

楽し味くらぶ



／
全国の郷土料理を食べたり、作ったりして、和食の魅力を届けます！
＼

X



埼玉県の郷土料理「**聖天ずし**」のポスト
イイネ　1,572
リポスト　431

群馬県の郷土料理「**焼きまんじゅう**」のリール
イイネ　6,709
閲覧数　**40.8**万回

Instagram



（いずれも令和８年７月31日閲覧）

万博からやってきた展示物
いのちでつながる 食のものがたり

Exhibits from EXPO2025
A Story of Food Connected by Life

©Expo 2025

WEBサイト上でも展示
をお楽しみいただけます。

大阪・関西万博の展示物の一部を農林水産省に移設しました。農林水産省における展示や
特設WEBサイトを通じて、国内外の方に食といのちのつながりを伝えるとともに、和食文化を発信しています。

【大阪・関西万博での展示風景】

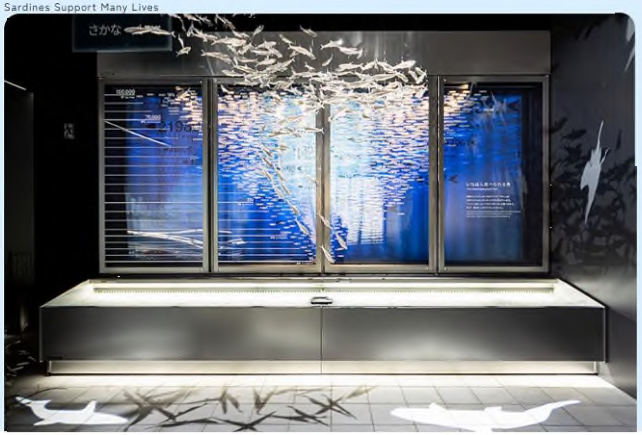
日本人が一生で食べる卵

A Lifetime of Eggs for a Japanese Person



多くのいのちを支えるイワシ

Sardines Support Many Lives



いのちの重さを感じるはかり

A Scale for the Weight of Life



【展示物を農林水産省に移設後の展示風景】





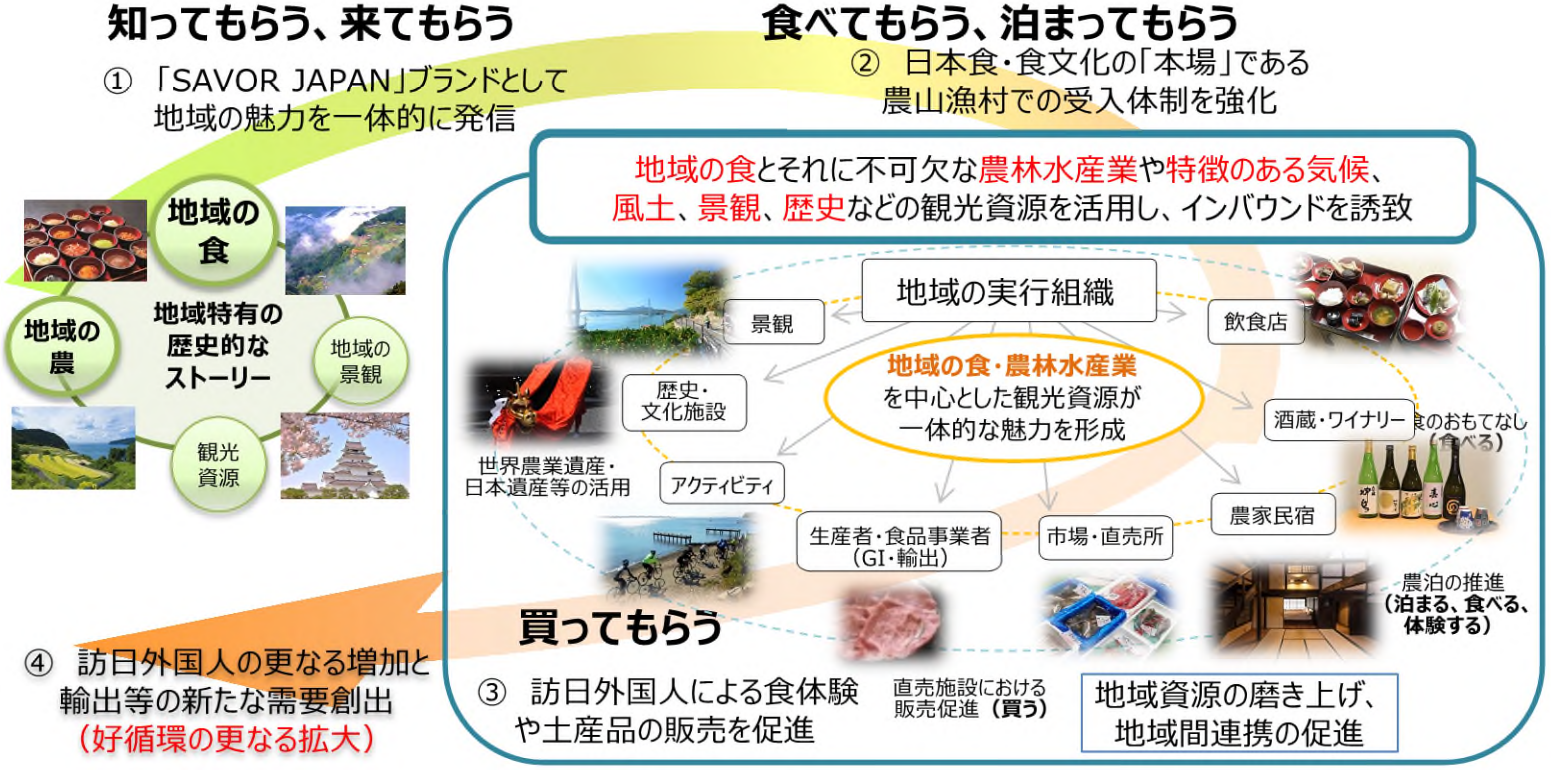


出典：農林水産省ウェブサイト「万博からやってきた展示物 いのちでつながる食のものがたり」を加工して作成

セイバー　ジャパン
SAVOR JAPAN：地域の食や食文化による地方へのインバウンド誘致

- 「SAVOR JAPAN」は、地域の食と、それを生み出す農林水産業を核として、訪日外国人の誘致を図る地域の取組を認定する制度（平成28年度の創設以降、令和８年４月時点で45地域が認定）。
  ※　SAVORとは、「味わう、楽しむ」という意味の英単語。
- 地域の実行組織を核に、関係者（地方自治体、観光協会（DMO）、宿泊施設、レストラン、農家、加工施設等）が連携して、地域の食文化の歴史やストーリーにも触れることができる旅先として誘客。

○ SAVOR JAPANの取組イメージ



○ 認定ロゴマーク

SAVOR JAPAN®
Explore Regional Flavors

日本の農山漁村の豊かな自然をテーマに、それぞれの土地に生まれた食文化や、美しい日本の神髄を体感していただきたいという願いをこめている。モチーフは「山」、「海」、「田」、「畑」、「川」、「箸」。

「SAVOR JAPAN」認定地域（平成28年度～令和７年度）

令和８年４月現在で45地域

①北海道
網走市
（鮭料理）

②北海道
十勝地域
（チーズ）

③岩手県
一関市・平泉町
（もち料理）

④宮城県
石巻地域
（ほや雑煮）

⑤秋田県
大館地域
（きりたんぽ）

⑥山形県
鶴岡市
（精進料理）

⑦福島県
会津若松市
（こづゆ）

⑧栃木県
大田原市
（しもつかれ）

⑨埼玉県
秩父地域
（ずりあげうどん）

⑩新潟県
十日町市
（へぎそば）

⑪石川県
小松市
（報恩講料理）

⑫福井県
小浜市
（へしこ）

⑬山梨県
笛吹市
（フルーツ料理）

⑭山梨県
みのぶ農泊地域
（あけぼの大豆）

⑮長野県
白馬村
（そば料理）

⑯長野県
山ノ内町
（りんご，そば）

⑰長野県
小諸市
（おにかけそば）

⑱長野県
佐久地域
（鯉料理）

⑲長野県
伊那市
（そば、昆虫食）

⑳長野県
松川町
（五平餅）

㉑岐阜県
下呂市馬瀬地域
（鮎）

㉒静岡県
富士山麓・伊豆半島
地域（わさび）

㉓静岡県
大井川地域
（日本茶）

㉔静岡県
浜松・浜名湖地域
（うなぎ）

㉕愛知県
田原市
（あさり料理）

㉖愛知県
南知多町
（鯛料理）



SAVOR JAPAN®
Explore Regional Flavors

㉗三重県
大紀町
（松坂牛のすき焼き）

㉘京都府
京都府北部地域
（丹後ばら寿司）

㉙京都府
森の京都地域
（かしわのすき焼き）

㉚京都府
京都山城地域
（宇治茶）

㉛兵庫県
宝塚市
（ぼたん鍋）

㉜奈良県
明日香村
（飛鳥鍋）

㉝和歌山県
紀の川市
（フルーツ料理）

㉞島根県
益田市
（中世の饗応料理）

㉟岡山県
津山市
（牛肉料理）

㊱広島県
尾道市
（法楽焼き）

㊲広島県
呉市音戸地域
（牡蠣料理）

㊳徳島県
にし阿波地域
（そば米雑炊）

㊴香川県
さぬき地域
（さぬきうどん）

㊵愛媛県
八幡浜市
（柑橘とさつま汁）

㊶福岡県
八女市
（八女茶）

㊷長崎県
島原半島地域
（手延べそうめん）

㊸熊本県
阿蘇市
（あか牛・高菜漬け）

㊹大分県
国東半島地域
（だんご汁）

㊺宮崎県
高千穂郷・椎葉山
地域（神楽料理）

益田市

島根県



わさび谷

水が生み、人がつなぐ〜石見の国の食文化〜

島根県西部の益田市は、中国山地と日本海、
水質日本一の清流「高津川」に恵まれた自然豊かな町。
山あいの匹見地域では源流域で「わさび」が栽培され、高津川では「天然鮎」が獲れます。
また日本遺産にも認定されたこの地では、
戦国時代に毛利元就へふるまった『中世の食』が伝わっています。



地域の食

うずめ飯

中国山地にある匹見にて栽培されている「わさび」を使用した郷土料理である『うずめ飯』は、古くから受け継がれている民間の饗応料理です。わさび田を見学しながら、採れたてのわさびで召し上がれます。



根わさび



匹見うずめ飯

地域の食

「高津川」で獲れる天然鮎を使った『鮎雑煮』は、お正月に多くの家庭で食べられている郷土料理です。この鮎は、戦国時代にふるまわれた領主・益田氏の饗応料理にも出されたと古文書に記されていて、『中世の食』として再現料理とともに食べることが出来ます。



高津川鮎釣り



鮎

景観

西中国山地国定公園にある「匹見峡」は、多くの奇岩や滝など多彩な峡谷美を見せてくれます。また、日本海に面した岩場に約200万株の日本水仙が咲く「唐音水仙公園」や山陰のモンサンミッシェルといわれる「衣毘須神社」もおすすめです。



表匹見峡ー屏風ヶ裏



唐音水仙公園

体験

森に囲まれたわさび田で、農家の方に教わる『うずめ飯』づくりは、日本の原風景を体験できます。高津川では、カヤックで透明度の高い清流を体感できます。また、お寺での座禅や抹茶、豆腐作り、古民家での五右衛門風呂など和体験もあります。



高津川カヤック



妙義寺座禅体験

周遊ルート

山あいの匹見でわさび田&『うずめ飯』を体験した後は、匹見峡を眺めながら高津川下流へ。地元の人と『鮎雑煮』づくり体験もおすすめ。文化財が残る益田地区では、雪舟が作った美しい庭園をもつ医光寺や萬福寺で益田の歴史に触れることも。



医光寺雪舟庭園



萬福寺雪舟庭園

お問い合わせ
一般社団法人益田市観光協会
URL：https://masudashi.com/



にし阿波地域

徳島県

高地傾斜地集落の幻想的な風景

「にし阿波・桃源郷」

～千年のかくれんぼ～分け入るごとに時は遡り

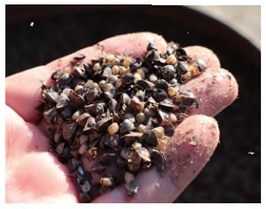
千年以上にもわたり「伝統農業・農文化」が受け継がれ、平家落人伝説等の歴史が残る四国・にし阿波。
先祖伝来の品種である「雑穀・そば・いも」を中心とした伝統的食文化は、
今も「そらの人」と呼ばれる人々の暮らしの中に息づいています。
急峻な山肌に扇のように広がるこの山里は、
まさに「桃源郷」と呼ぶに相応しい美しさです。



地域の食

そば米雑炊

にし阿波の山間の急峻な傾斜畑では、多様な雑穀が栽培されています。「そば米雑炊」は、かつて戦に敗れ都（京都）から逃げ延びた武者が、日本人の主食である米のとれなかったこの地において都を偲び、そばの実を米に見立てて作ったといわれる独特の郷土食です。


そばの実


そば米雑炊

地域の食


古民家で味わう郷土食


でこまわし

在来のじゃがいも、こんにゃく、岩のように固い豆腐を串に刺して囲炉裏で焼く「でこまわし」や野山で獲れた「ジビエ」など。趣のある伝統的な古民家で囲炉裏を囲み、集落の人たちと談笑しながら食べる郷土料理に心と体が満たされます。

景観

落合集落や猿飼集落、西庄集落など、山の中腹に広がる傾斜畑や古民家、石垣等が織りなす高低差400mにも及ぶ独特の山村景観は、東洋文化研究家アレックス・カー氏曰く、まさに「桃源郷のような別世界」です。


落合集落


古民家ステイ

体験


霊峰・剣岳


観光遊覧船

山間集落の自然と共生する住民と交流し、「生活文化」や「食文化」を体感する農家民宿や古民家での滞在、霊峰・剣山でのトレッキング、吉野川水系でのラフティング等のリバースポーツや観光遊覧船など、豊かな「山の恵み」と「川の恵み」を体験できるのが、にし阿波の魅力です。

周遊ルート

徳島空港から車で約1時間の距離にある脇町うだつの町並みは、藍の集積地として栄え、19世紀に建築された豪奢な商家が建ち並んでいます。斜度40度にも及ぶ猿飼集落での傾斜地農業体験や、快適に整備された築数百年の古民家でゆったりと過ごす豊かな時間はきっと忘れられない旅の思い出となるでしょう。


藍染め体験


欧米の自然環境ツアー

お問い合わせ
一般社団法人そらの郷
URL：http://nishi-awa.jp/