

徳島県にし阿波地域

急峻な山の傾斜地農耕で培われた
里山の食文化を満喫する旅

世界農業遺産・日本農業遺産

「にし阿波の傾斜地農耕システム」

徳島県の「にし阿波」は、面積の約85%が森林で占められる地域。人々は昔から山の斜面に家を建て、場所によっては傾斜角40度にもなる傾斜地をそのまま畑として利用してきました。カヤ（ススキなどの草）を乾燥させて肥料とし、独自の農具を発達させ、日の当たり方や標高、地形によって農産物を変えるなどの工夫で、雑穀、野菜、果樹、茶、山菜など約140品目の作物を生産しています。この地域ならではの雑穀も多く、豊かな食文化が育まれています。



①下に流れた土を回復させる「ツチアゲ」の作業②「西祖谷の神代踊」は平安時代初期に起源を持つといわれる民俗芸能③郷土料理のそば米雑炊④カヤを円錐形に積み上げた「コエグロ」。細かく刻んで畑に入れることで肥やしとなり、土の流出も防ぐ



1日目

JR徳島駅

▼ 車で約50分



協町うだつの町並み

江戸時代から阿波藍の集散地として栄えた商家町。ガイドツアーに参加すると各時代の建物の特徴や歴史の理解が深まります。

住所：徳島県美馬市協町
電話：0883-53-8599（美馬観光ビューロー）



▼ 徒歩すぐ

阿波天然藍染やまうち うだつ工房

うだつの町にある藍染の工房。伝統製法で作った染料を使い、ハンカチやスカーフ、エコバッグなどの藍染体験ができます。

住所：徳島県美馬市協町大字協町字突抜町45-1
電話：0883-52-5168



▼ 車で約40分

そばの花咲く猿飼観光農園

傾斜角40度の畑を体感できる絶好の場所。毎年9月下旬から10月中旬のそばの花が咲く期間のみ一般開放されています。

住所：徳島県美馬郡つるぎ町貞光字猿飼
電話：0883-62-3111（つるぎ町役場産業経済課）



▼ 車で約2時間

つづき商店 奥祖谷めんめ塾体験工房

東祖谷地方の郷土料理、祖谷そば作りの体験。そば粉を作るところから始め、作業中は地元民謡を聞かせてもらえます。

住所：徳島県三好市東祖谷若林84-1
電話：0883-88-5625



写真提供・一般社団法人そらの郷

▼ 車で約20分

宿泊 桃源郷祖谷の山里

高低差約390mの山の斜面に古民家が点在する落合集落。そのうち8軒が一棟貸しの宿泊施設として利用され、暮らすように滞在できる場所として人気を集めています。自炊のほか郷土料理などのケータリングもできます。

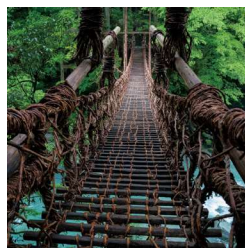
住所：徳島県三好市東祖谷落合403
電話：0883-88-2540



2日目

桃源郷祖谷の山里

▼ 車で約35分



祖谷のかずら橋

シラクチカズラを編み連ねてつくられたつり橋。長さは45m、重さは約5トンで3年ごとに架け替えられます。歩くとユラユラと揺れ、橋床の隙間から谷底が見えてスリル満点！祖谷川の清流や琵琶の滝も必見です。

住所：徳島県三好市西祖谷山村善徳162-2
電話：0883-76-0877（三好市観光案内所）



▼ 車で約25分

大歩危峡観光遊覧船

国の名勝と天然記念物の両方に指定されている大歩危小歩危。その中の上流4kmが大歩危渓谷です。清流吉野川を観光遊覧船で往復し、2億年の歳月をかけて自然がつくり出した、大迫力の岩の渓谷美を楽しめます。

住所：徳島県三好市山城町西宇1520
電話：0883-84-1211



▼ 車で約45分

民宿うり坊

猟師の木下正雄さんが営む民宿で、ジビエランチと農業体験を楽しめます。鹿肉と猪肉がふんだんに使われたランチはボリュームたっぷり。農業体験は野菜収穫やこんにやく作りなど季節ごとに変わります。

住所：徳島県三好郡東みよし町東山内野29
電話：0883-87-8988（一般社団法人そらの郷）



写真提供・一般社団法人そらの郷

▼ 車で約1時間20分

JR徳島駅

大阪からのアクセス

鉄道・バスをご利用の場合

JR大阪駅 JR三ノ宮駅 (徒歩) 阪神神戸三宮バス停 JR徳島駅

JR神戸線で約30分、三ノ宮駅下車。徒歩約3分、
阪神神戸三宮バス停から徳島バス、徳島駅前行きで約2時間

自動車をご利用の場合

大阪方面 徳島方面 阪神高速、神戸淡路鳴門自動車道、徳島自動車道 約2時間40分