

豊かな自然に恵まれた

三重のおいしいもの体験

伊勢湾や熊野灘、紀伊山地、鈴鹿山脈、養老山地、伊賀盆地などの多様な地形を有し、自然が織りなす四季折々の景観が美しい三重県。その地形が育んだ、新鮮な「海の幸」や「山の幸」に恵まれた美食の宝庫「美し国みえ」では、地域で獲れた特産物や郷土料理をはじめ、「おいしいもの」をつくって楽しむ体験スポットが豊富です。自分で「おいしいもの」をつくって、至高の味わいを体感しませんか？

*各施設の営業日時・料金・予約方法や受け入れ人数などには違いがあり、状況に応じて延期や休業する場合があります。事前に必ずご確認ください。

取材・文：堀口裕世・中川絵美子・大島千佳・杉本友美
撮影……梅川紀彦・松原豊・尾之内孝昭

ただし※印の写真は取材先から提供していただきました

そば打ち体験して、打ちたてのそばを食食！

ふれあいの駅うりぼう

いなべ市員弁町

いなべ市はそばの栽培が盛んで、作付面積や生産量が三重県で最も多いことで知られています。そば栽培に適した気候を活かし、甘みや香り豊かな高品質のそばを収穫しています。そんな「いなべの里のそば」を使用した「そば打ち」が体験できるのが「ふれあいの駅うりぼう」。地元で農家が丹精込めて育てた、旬の野菜や果物、特産品などを購入できる、いなべの農産物直売所です。

毎月第2、第4土曜日に開催されている「そば打ち体験教室」では、いなべの大地が育んだそばを石臼で挽いたそば粉



直売所店内



「へそ出し」の様子



講師の皆さん

たみ、麵切包丁とこま板を使って均一になるように細く切っていきます。初めての体験では何もかもうまくいかず、先生に手伝ってもらって何とか完成。その場で湯がいてもらったそばを

実食しましたが、なんて美味しいこと！挽きたてのそば粉を使って自分で打った「打ちたてのそば」は、香りが良く格別の美味しさでした。



「楽笑そば打ち倶楽部」代表 清水 隆徳（しみず たかのり）さん



「農事組合法人 うりぼう」代表理事 日柴喜 淳（ひしき あつし）さん※

体験は、「楽笑そば打ち倶楽部」の皆さんが講師を担っています。「そばを打ちたい」という3人で、いなべ市のそば打ちを普及させようと、同好会からスタート。人数がどんどん増えて、令和2年に5つの団体に分かれ独立しました。その後、メンバーのそば打ち練習を兼ねながら、「うりぼう」での体験教室を開始。海外からの旅行者も含め、年間約100名が体験する人気ぶりです。奥が深く魅力的なそば打ち体験、また挑戦しようと思います。

お問い合わせ

「農事組合法人 うりぼう」

TEL 0594-74-5826

生芋100%使用のこんにやくづくり体験

大山田温泉さるびの さるびの温泉ふるさと工房

【伊賀市上阿波】



こんにやく芋からつくる、こんにやくは絶品！※

伊賀市大山田エリアの風光明媚な里山にある「大山田温泉さるびの」は、源泉かけ流しの天然温泉を中心に、地元所幸を使った料理が味わえるお食事処や、アスレチック、オートキャンプなどが楽しめる温泉複合施設です。令和8年3月には、日常から離れて心身をリセット

するのにピッタリなドーム型グランピング施設が敷地内にオープン。自然や温泉を満喫しながら、ドームテントで快適に過ごすことが可能です。

その「さるびの」でのアクティビティの一環として人気のある施設が、敷地内にある「ふるさと工房」。ここでは、こんに

やくとパンの手づくり体験教室が随時開催されています。今回は、



「大山田温泉 さるびの」
支配人 向原 和希さん

こんにやくづくりを体験してみました。教えてくださっ



「さるびの温泉 ふるさと工房」
中尾 仁美さん

たのは中尾 仁美さん。こんにやく芋は、サトイモ科の多年植物で、こんにやくの原料として使える大きさになるまでには3〜4年かかるそう。こんにやく芋をよく洗い柔らかく煮て、皮をむくところまで準備していただきました。その柔らかく煮たこんにやく芋とお湯をミキサーにかけます。お湯の量は、そのときのこんにやく芋の状態によって調整するそうです。大きめのボウルに入れ手でよく混ぜて、全体が混ざったところに凝固剤となる無水炭酸ナトリウム

を加えます。加える前の感触と違い、練っていくうちにだんだん重くなってきました。手につかなくなり、ボウルから離れるようになったらOK。ここからは楽しい成形が始まります。星やハートを作ってみました。体験されるお子さんたちは、魚や昆虫、キャラクターの顔など、器用につくるそうです。ここからは中尾さんにお任せして釜茹でしてもらい、30〜40分程茹でて粗熱を取った

ら出来上がりです。

待ち時間には温泉に入ったり、散策したり、自由に過ごすことができ、閉店までに取りに行くことが可能です。「ふる



石の大浴場「ささゆりの湯」の露天風呂※



ドーム型グランピング施設



こんにやくづくり体験に夢中



こんなかわいい形に！



パンづくり体験も人気です※

でも食べられる逸品でした。

体験でつくるこんにやくは、刺身用のこんにやくです。からし酢みそや塩、わさび醤油などで美味しく食べられます。煮付け用のこんにやくは、湯や凝固剤の量が異なるそう。家庭では作る機会が少ないこんにやくづくりは、幅広い年代の方が楽しめる、おいしいもの体験です。ぜひ一度体験してみてください。

お問い合わせ

「大山田温泉さるびの」

定休日 毎週火曜日

(火曜日が祝祭日の場合は営業)

TEL 0595-4810268

レンゲ米の米粉が生む、
やさしくてモチモチな味わい

元丈の里ゆめ工房 米と芋 ゆめこや

【多気町波多瀬】

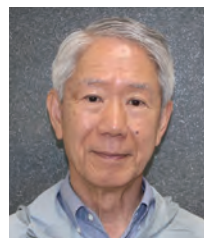


秋に行われる「サツマイモ掘り体験」※

多気郡多気町の山あいに広がる波多瀬地区。豊かな自然と清流が寄り添うこの中山間地域で、田畑を守り続けながら米粉の加工品を生み出しているのが「元丈の里営農組合」の加工部門として六次産業化に取り組む「ゆめ工房」です。任意組合を経て法人化し、20年近く、この地で農業と加工・販売を一貫して手がけてきました。

「ゆめ工房」の商品の要となるのが、地元産の「レンゲ米」から作られた米粉です。レンゲを田んぼに植えると、根粒菌が土中の窒素を固定し、天然の肥料になります。化学肥料を使わず、農薬も一定量以下に抑

えた栽培方法で育てたお米は、「みえの安心食材」認定も取得。さらに地区内の畜産農家と協力し、牛糞を有機肥料として活用する農畜連携も実践しています。使用する品種は米粉用として開発された「笑みたわわ」です。「小麦粉と比べると、もっとモチっとした食感です。弾力があって、米の甘みも感じられます」と高橋孝範さんは話します。



「農事組合法人元丈の里営農組合」
理事 高橋 孝範さん

「ゆめ工房」で製粉された米粉を使った商品は「TAKEIPAN米粉パンケーキミックス」や「平打ち麺玄米めん」などがあり、近隣の「マックスバリュ」四店舗や、「ヴィソン」「道の駅 飯高駅」「JASマイル多気」「松阪ベルファーム」など松阪地区内の各所で購入できます。令和7年秋には直売所「米と芋ゆめこや」がオープン。ゆめこ焼き、パウンドケーキ、あられ、マフィンをはじめ

としたテイクアウト商品に、総菜、地元野菜などが揃います。なかでも米粉かりんとうはプレーン、玉露、ほうじ茶、バジル、きな粉など全6種類があり、おやつや土産に最適と地元の方からも好評です。バジルは地元農家が育てたものを乾燥・粉末にして生地に練り込み、きな粉は地区産の大豆を自家製したもの。素材からこだわり抜いた風味は、歯ごたえがしっかりと、噛むほどに米の甘みがじわりと口に広がります。

「ゆめこや」では、スタッフたちが日々新しい味を研究・開発。「水の配合を変えると餅になったり、クレープ生地に

なったり。米粉には無限の可能性があるんです」とスタッフ。揚げたての米粉あられやチュロスがカリッとモチツとして格別で、テイクアウトして近くではおぼるのもよいでしょう。また、夏季には季節限定のかき氷も登場。手作りのシロップを楽しんでいただけます。

秋には「サツマイモ掘り体験」も開催されます。元は茶畑だった耕作放棄地を営農組合が引き受け、サツマイモ畑として再生した場所で行われるこの体験は、10月ごろに募集・実施の予定。令和8年からはサツマイモ畑のオーナー制度もスタートし、植え付け体験から収穫まで、成

長過程をSNSで追うことができます。米粉の加工品購入だけでなく、農業体験を通じて地域の食の背景に触れることができるのも、ここならではの魅力です。「米粉のおいしさを、日常の食卓で普通に楽しんでもほしい」というスタッフの言葉が印象に残りました。中山間地域の田畑を守るといふ地道な使命と、食べる人への純粹な思いが、一袋の米粉、一本のかりんとうに詰まっています。

お問い合わせ

「元丈の里ゆめ工房 米と芋 ゆめこや」
営業日 土・日曜日 10時～15時
TEL 0598-49-3348



「元丈の里ゆめ工房」



「ゆめ工房」に併設する「米と芋 ゆめこや」



人気の「米粉あられ」「米粉かりんとう」※



商品開発を楽しむスタッフ



サツマイモのオーナー制度では
植え付け体験も※

「コスパ良好なタルトや味噌を楽しくつくろう」

松阪農業公園ベルファーム

【松阪市伊勢寺町】



フルーツを満載する“季節のタルト作り”は一番人気※

松阪市の西部に広がる「松阪農業公園ベルファーム」。バラが咲き誇るイングリッシュガーデンや「松阪牛まつり（松阪肉牛共進会）」の会場としても有名で

すが、地元の特産品や名産品を買い取ることができる「松阪商會」、地元野菜や果物の直売所「農家市場」、直売所の野菜や果物を活かしたランチやスイーツが評判の

「ガーデンカフェルーベル」、国産小麦100%と自家製酵母の「パンとほっ



松浦 幸さん

ぺ」、日替わりのランチが人気の「しまかぜ食堂」など、多方向の魅力が満載です。親子でのびのび遊べる「わいわい広場」や「まなびの農場」など、緑あふれる広い大地で自然を満喫でき、ペットのワンちゃんを同伴できるエリアがあるのも、大好きにはうれしい場所。買い物に、食事、屋外での遊びに…と、あつというまに時間が過ぎます。

ここではさまざまな体験ができます。体験を担当する松浦 幸さんに伺うと「一番人気があるのは季節のタルト作りですね。新鮮な季節のフルーツをたっぷり乗せたオリジナルタルトをお一人1ホール、ケーキ用の箱に入れてお持ち帰りいただけますので、楽しくてコストパフォーマンスも良いと複数回来てくださるお客さまも多いですよ。素

材にこだわっていますので、フルーツの少ない6〜7月はお休みにしているくらいなんです」とのこと。シャインマスカットやイチゴなど、季節の果物が溢れるほどに載せられたぜいたくなタルト。直径10.5センチメートルのホールを作る体験が1900円から（価格は果物の種類によって変動）で、2名以上から申し込むことができます。直径18センチメートルを選べば、お土産として家族にも喜ばれるでしょう。

開始すると、すぐに満員になってしまふほど盛況なんですよ。三重県産大豆と三重県産の米と麦を使用した麺（うどん）を使用して、「米みそ」「麦みそ」「合



松阪牛を使ってぜいたくな「肉味噌作り」※

牛の肉味噌、松阪牛＆旬野菜のピザ作りなど、松阪ならではのぜいたくな体験は通年行われており、低温殺菌牛乳のアイスクリーム作りなど、季節限定で行われる体験もあります。いずれも予約が必要で、個人で申し込めるものと団体を対象としたものがありますので、お申し込み時に確認してください。

お問い合わせ

「松阪農業公園ベルファーム」
定休日毎週水曜日（祝日を除く）
12月31日、1月1日 ※臨時休園あり
TEL 0598-63-0050



広々とした「松阪農業公園ベルファーム」



イングリッシュガーデンのガラスハウス※



体験の会場は「匠の館 まなびの工房」



ピザにもたっぷりの松阪牛を※



作りたてのアイスは格別の味※

伊勢の〴〵生なりの美味〴〵かまぼこを作ろう

若松屋

【伊勢市河崎】



職人さんになった気分ですり身を板に※

伊勢・河崎の「若松屋」は創業明治38年（1905）という老舗。伊勢の台所と呼ばれた河崎で、変わらぬ味わいを120余年守り続けて来ました。

伊勢神宮の魅力を〴〵生なりの美と表現されることがありますが、上質の白身魚を受け継がれた技ですり身にし、合成保存料などを一切使わずに作られたかまぼこは、はんぺい、ひりょうずなどは、まさに〴〵生なりの美味。厳選された素材の良さが伝わる、素朴ながらも体にも喜びと滋養

をもたらす味わいです。

ここで体験できるのはかまぼこ作りと箸作りです。

河崎にある本店横の体験工房（伊勢志摩食の文化研究所）に伺うと、出迎えてくださったのは美濃真紀さん。夫である4代目店主の松謙さんとともに老舗を守る女将です。

工房内のテーブルには、人数分のまな板や包丁、かまぼこ板などがセットされています。「板かまぼここと、焼かまぼこ（笹かまぼこ）を作っていたできます。板かまぼこは蒸しあげてお持ち帰りいただき、焼かまぼこはここで焼き立て熱々をお召し上がりいただくことが出来ます」とのこと。

まずは楳目のきれいなかまぼこ板に名前を書いて、付け包丁という刃のない包丁ですり身を練ります。真っ白で艶のあるすり身は、天然ものの魚を使用。「ワイルドフィッシュでない」と、おいし

になれるひとときです。

体験はいつでも2〜80名まで予約可能。どうぞお早めに。



多彩な練り物の製品が販売されている

お問い合わせ

TEL 0596-23-1721

「若松屋」



風格漂う「若松屋」本店※



体験の行われる工房内



真っ白でつややかなすり身※



焼きかまぼこはぷっくり、もっちり※



個性が現れる箸づくり



美濃 真紀さん

祝いの気持ちを重ねて——こけら寿司づくり体験

天満浦百人会

【尾鷲市天満浦】



「郷土料理を伝えたい」と松井さん。体験は10～5月、5人以上で受入れ



出口 とよみさん

松井 まつみさん

紀北地域（尾鷲市・紀北町）では出産や婚礼、新築など人生のハレの日にはきまつて「こけら寿司（押し寿司）」をたくさん作って親戚や近所に配り、ともに祝う習慣がありました。名前の由来は、柿落^{こけら}としの席でふるまわれていたことや、

柿葺き屋根のように具材を一枚一枚ずらしながら重ね盛りつけることから。かつては一年中、どこかで誰かが作っているほどなじみ深い料理だったといえます。今回教えていただくのは「天満荘」を拠点にこの地域の文化や歴史を伝える

「天満浦百人会」の松井まつみさん。天満浦は、天狗倉山の南麓と尾鷲湾に挟まれた自然豊かな漁師町。温暖な山裾にみかん畑が広がり、高台からは美しい海を一望できます。体験は会の工房でさせていただきます。*1

まずは酢飯づくりからスタート。炊き立てのご飯をすし桶に移し、熱いうちにすし酢を合わせます。すし酢には地元で採れたゆずを使ったゆず酢が入っており、しゃもじを動かすたびにふわりと爽やかな香りが広がります。うちわで扇ぎながら人肌ほどに冷ませば、酢飯の完成です。*2

次はいよいよ具材を重ねる工程。酢飯を250グラム（二段分）ずつに分け、押し型の内側にすし酢を塗ってから作

業していきます。「そうすることで、くっつかずきれいな仕上がりになりますよ」と松井さん。まず型の底に山ミョウガなどの葉を敷きます。葉の香りや成分が染みわたって風味を引き立てるほか、防腐効果もあります。その上に酢飯を平らに均して入れ、型でぎゅっと押し固めたら、具材を彩りよく並べていきます。薄焼き卵の黄色、にんじんの橙色、しいたけやごぼうの茶色、きゅうりやインゲンの緑色——そして酢漬けにした旬の魚が必ず1種入るのがこけら寿司の特徴です。一段並べ終えたら再び葉を挟み、同じ手順でもう一段重ねます。「家族が

多かった昔は4へら（四段）作ったな」と懐かしそうに語る松井さん。押し型には米1升型、五合型、三合型などさまざまなサイズがあったそうです。体験時間は約1時間程度で、できあがったお寿司は持ち帰ることができます。

横から見ると、重なった層が美しく、切り分けて上の葉を外すと、色とりどりの具材が鮮やかに現れます。口に運べば、ほんのりゆずが香る爽やかな酢飯と、丁寧に仕込まれた具材のやさしい味わいが重なりあいます。シンプルながら、作り手の手間とお祝いへの想いが幾重にも詰まっているようです。

さんま寿司をはじめ東紀州に押し寿司文化が根づいた背景には、ヒノキなどの豊かな木材資源があったことも要因です。地域の自然と暮らしに根づくこの郷土料理を、「今では作られることも少なくなっただけ、本物の味を守り、次の世代に伝えていきたい」と松井さんは語ります。

*1 場所は体験人数によって変わります。
*2 酢飯づくりの工程は省略する場合もあります。

お問い合わせ

「協同組合尾鷲観光物産協会」

TEL 0597-1231-8261

体験 10～5月、5人以上で受入れ



高台にある「天満荘」



具材にはしっかり味をつけておく



具材の並べ順は自由



体験時のサイズは7×21センチメートル



完成した「こけら寿司」