

Human

ヒューマン

Hayakawa

Minobu

Nanbu

VOL.

08

2023
SUMMER

南山梨のおでかけ情報、
歴史や食文化などをお伝えします

PICK UP しもべの湯

古民家めぐり
のんびり身延さんぽ
南部路
読者プレゼント

特集
南山梨でアウトドアを楽しもう！



表紙写真/「山水徳間の里」滝とテントサウナ(サウナリンク提供)



今年の夏は 南山梨へ行くこう！

「ヒューマン」では、早川町・身延町・南部町のさまざまな情報をお届けしていきます。

山梨県の南部に位置する南山梨は、富士川をはさんで山々が連なる、雄大な自然に恵まれたエリアです。観光地化されていないので、ゆったりとした時間が流れます。

水と緑に囲まれた美しい風景や、古くからの文化や伝統が息づく場所がたくさんあります。

今回の特集は、川と湖で遊ぶアウトドアです。子どもから大人まで楽しめるスポットを紹介しています。夏のおでかけ候補地に、南山梨はいかがでしょうか？

また、「ヒューマン」は今号よりリニューアル。ご要望の多かった飲食店情報や、身延山久遠寺周辺情報のコーナーができました。

観光客だけでなく、地元の方々も楽しめ、かつ参加もできるフリーペーパーをつくっていきます。

「ヒューマン」で、ぜひ南山梨の魅力を再発見していただけたらと思います。

特集

南山梨でアウトドアを楽しもう!

自然を満喫



本栖湖から眺める富士山

夏のアウトドアやレジャーを満喫したいなら、南山梨がおすすめです。川で水遊びやキャンプ、自然の中でバーベキューなど、ゆったりとした時間を過ごせる施設がたくさんあります。日常の喧騒から離れて、心と体を癒やすチャンスをお見逃しなく!



富士川溪谷の自然と遊ぶ

さんすいとくま

山水徳間の里

キャンプ | そば処ひのき

つかみ取り | 釣り堀 | バーベキュー



清流沿いのキャンプサイト



魚のつかみ取りエリア



釣り堀



山水徳間の里

〒409-2102

山梨県南巨摩郡南部町富士18080

☎070-3928-4009

アクセス / 中部横断自動車道
富沢I.C.より約15分

●平日の利用は要事前予約。
ご予約・お問い合わせは電話にて

そば処「ひのき」

☎0556-66-2333

営業時間 / 11:00~14:00

定休日 / 火曜日(祝日の場合は翌日)

山水徳間の里は、自然とふれあって癒されたい方や、家族で思い出をつくりたい方にぴったりのスポットです。ぜひ山水徳間の里で、思い出に残るレジャー体験してみてください。



▲キャンプ予約サイト



▲公式Twitter

山水徳間の里は町営施設ですが、実際の管理は静岡県の富士グリーンホテルが担当しており、ていねいなおもてなしとアットホームな雰囲気です。担当者「矢崎和人さんによると、南部町出身の同社社長が、故郷の富士川沿いの魅力を多くの人に伝えたいという思いから始めたそうです。「ここで働いていると休憩がいらなくらいリラックスできる」と笑顔で話す矢崎さんの言葉が印象的でした。

南部町にある「山水徳間の里」は、富士川溪谷に囲まれた自然豊かな施設です。ここでは、キャンプやバーベキュー、釣りや魚のつかみ取りなど、さまざまなアクティビティが楽しめます。そば処「ひのき」も併設されています。清流に沿ってテントを張れるキャンプ場は、AC電源やWiFiも完備。富士川と滝の音色に耳を傾けながらリフレッシュできます。今回の表紙にも登場している、話題の「テントサウナ」も体験できます。※テントは「サウナリンク」からのレンタルとなります。詳しくは「サウナリンク」で検索してみてください。昨年、地元のテレビ番組で取り上げられたこともあり、釣り堀や魚のつかみ取りも人気とのこと。自分で釣った魚を炭火で焼いていただくこともできます。そば処「ひのき」では、サクッと揚がった天ぷらとおそばの両方を楽しめる「天盛りそば」がおすすめです。

身延町
Minobu

富士五湖一の透明度 本栖湖で水遊び

本栖湖アクティビティセンター

カヌー | サップ
ウィンドサーフィン etc.



富士山を眺めながらウォーターアクティビティ



サップで水上散歩



運営者の赤池優作さん (写真右)

富士山の絶景が千円札にも描かれた本栖湖は、富士五湖の中でも透明度が抜群。そんな本栖湖でカヌー、サップ(SUP)、ウィンドサーフィンなどを楽しめるのが、全国でも有名な「浩庵キャンプ場」内にある「本栖湖アクティビティセンター」です。

初めてでも気軽に挑戦できるのはサップです。長いボードに乗ってパドルで漕ぎながら、水面を自由に移動することができます。ガイドの人がいてねいに教えてくれるので、すぐ立てるようになります。まわりの景色を眺めながら、水上散歩を楽しんだり、ボードの上でバランスをとりながら体幹を鍛えたりなど、サップの魅力が満載でしょう。

本栖湖はウィンドサーフィンにも最適です。春から秋までは南風が吹いて、午前中は初心者や練習向きの穏やかな風、午後からは上級者も楽しめる強い風が吹きます。

センターの運営者である赤池優作さんは、本栖湖畔で生まれ育ったそうです。

「本栖湖は景観やキャンプだけでなく、いろんなアクティビティが楽しめる最高の遊び場でもあるんですよ。やり方を覚えて練習すれば、どんどん楽しくなっていくと思います。一度だけじゃなく、何度も来て、いろんな遊びにチャレンジしたり、好きな遊びを極めてください。

僕はサッカーチームのようにクラブをつくって、地元の子どもたちにも教えていくのが次の目標です」と、赤池さんは自身の思いを語ってくれました。

この夏は、富士山と本栖湖のすばらしい景色を目の前にしながら、ウォーターアクティビティに挑戦してみませんか？



▲Webサイト



本栖湖アクティビティセンター
〒409-3104
山梨県南巨摩郡身延町中ノ倉2926
☎080-8746-8622

アクセス/ 中央自動車道
河口湖I.C.より約25分
中部横断自動車道
増穂I.C.より約40分

●ご予約・お問い合わせは電話またはWebサイトをご覧ください

早川町
Hayakawa

ラフティングで感じる自然の魅力

本流堂

ラフティング | ダッキー



スリル満点のラフティング



子どもも気軽に参加できます



運営責任者の大窪毅さん

ラフティングとは、ゴムボートに乗って激流や渦を乗り越えながら、仲間と協力してゴールをめざすウォーターアクティビティです。スリル満点でありながら、大自然を安全に満喫できることが魅力です。そんなラフティングを早川や富士川で楽しめるのが「本流堂」です。

本流堂のテーマは「安全・安心」「型にとられない楽しいツアー」。経験豊富で愉快なリバーガイドが、ツアーをサポートしてくれます。初心者や子どもでも気軽に参加できるように、一般社団法人ラフティング協会(RAJ)により認可を得た運行規定によって、ツアーを運行しています。

本流堂の責任者は大窪毅さんで、もとは別のラフティング会社で働いていましたが、10年以上前に早川町に移住。自分の夢を実現するために、本流堂を立ち上げました。大窪さんは、お客さんに川下りの楽しさだけでなく、自然保全への思いも伝えていきたいと言います。

「早川でラフティングができるのはうちだけです。残念ながらよほど水量が増えない限りは早川でツアーはできません。もともとの川の水量の問題もありますが、水力発電のために取水されているという事情もあります。多くの人に、川に水のあることの大切さ、楽しさを知ってもらって、早川に水を戻すことが夢です」と熱く語ってくれました。

本流堂の拠点は早川町にあります。ツアーの前には、大窪さんが古民家を自力で改修したおしゃれな建物で着替えや準備を行い、出発します。

本流堂で、自然とふれあう忘れられない体験をしませんか？ ぜひお越しください。



▲Webサイト



本流堂
〒409-2726
山梨県南巨摩郡早川町千須和697-1
☎0556-45-2225

アクセス/ 中部横断自動車道
下部温泉早川I.C.より約15分

●ご予約・お問い合わせは電話またはWebサイトをご覧ください

下部温泉郷にオープン 「しもべの湯」

身延町の地元ライターレポート

4月28日、下部温泉駅前に「しもべの湯」がオープンしました。ヘルシースパサンロードが運営する身延町の施設で、健康増進をテーマとしてつくられています。館内には入浴施設の他、ジム、リラクゼーションコーナー、レストランがあります。

温泉は下部奥之湯温泉と雨河内温泉の2種類を引いており、奥之湯温泉（源泉が49・2℃のため、加水）の熱湯（あつ湯）と、雨河内温泉（源泉が20・9℃のため、加温）のぬる湯の湯船が用意されています。

下部温泉には昔から温冷浴という入浴法があり、温泉と冷泉に交互に入ることによって、交感神経と副交感神経を刺激して自律神経を整えるというものです。

しもべの湯のぬる湯は冷たすぎるのではない温度にされているため、入りやすく、温かい湯船と交互にゆっくり

と温泉を楽しめる工夫がされています。また、半露天の岩風呂や寢湯、歩行湯もあり、温泉だけでもいろいろな楽しみますが、中でもサウナはおすすめです。

スペースを広く設けたサウナは「自動式ロウリュウサウナ」になっていて、決まった時間になると熱せられた石に水がかけられ水蒸気が発生します。心地よい木の香りと発汗効果で、リフレッシュ！

サウナのあとに入りたい水風呂も広く設計され、売店ではサウナハットも売っていたりと、サウナに力を入れていることがわかります。浴室内にはアカスリもあり、事前予約か、空いていればその場でお願いもできます。

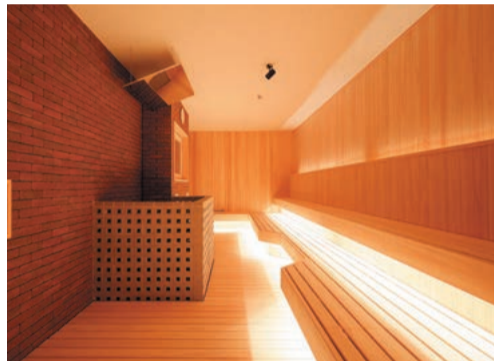
2階には会員制のジムがあり、本格的トレーニングマシンがそろえられたブースと、高齢の方や足腰の弱っている方でも理学療法に基づいたトレーニング



4月にオープンしたばかりの「しもべの湯」



泉質の異なる2種類の源泉が楽しめる浴場内



フィンランドの蒸気浴「ロウリュウ」が楽しめる大型サウナ



スポーツジムと、理学療法に基づいたトレーニングができる



タニタカフェとコラボした3種類のヘルシープレートがある

ングができるブースの二か所に分けられていて、幅広い年齢層の人に対応。会費には施設利用料も含まれているので、トレーニングが終わったら温泉でリラックスできるのも魅力です（別途入湯税150円）。

レストランは甲府市に本店のある「ヘルシーレストランパセリ」が入っています。メニューはラーメンや定食系からおつまみ系、スイーツまで幅広く、中でも甲州ワインビールのステーキ丼が人気とのこと。

また、健康増進がテーマというだけあって、このお店では「タニタカフェ」とコラボした3種類のヘルシープレートもあるのが特徴。さまざまな種類のサラダにメイン、もち麦入り黒米ご飯、がっついた彩りも鮮やかなメニューで、ジムや温泉で汗を流したあとに、体によいものをとりたいたいという方におすすめです。サラダにポリウムがあるもので、しっかりと満足感もあります。

レストランだけの利用も可能で、下部温泉駅前には、これまでカフェのようにちょっとした時間を過ごせる場所がなかったため、カフェ代わりに使えるのが嬉しいところです。

入館せずに入れる無料の足湯もあり、まさに「駅前」なので、電車の長い待ち時間にも最適。

さらに、身延町では珍しく、22時まで営業（レストランは21時まで。ラストオーダーは20時30分）という頼もしい存在です。

今はまだオープンしたてですが、施設長の志村あゆ美さんによると、これからもっと観光案内のパンフレットを置いたり、地元の特産品を売店に置くことなどを検討中。地域に根づいた施設として身延町、下部温泉郷と、よい関係をつくっていきけるようにしていきたいとのことでした。

観光客にも地元の人たちにも喜ばれる施設になっていくことを期待しています！

入浴料金表

	町内在住者	町外在住者
大人	600円(税込) 入湯税150円	930円(税込) 入湯税150円
小人 (中学生未満)	350円(税込)	380円(税込)

スポーツジム料金表

	町内在住者	町外在住者
月会員 (入浴料込み)	8,000円(税込)	9,130円(税込)
1回利用	850円(税込) 入湯税150円	1,350円(税込) 入湯税150円

※月会員・回数券の場合、来館の際に入湯税150円/日が別途かかります。



Healthy SPA
サンロード

しもべの湯

年中無休

Shimobe no Yu

〒409-2947 山梨県南巨摩郡身延町上之平1917-3 0556-42-8228

天然温泉 10:00~22:00(最終入館 21:00) スポーツジム 10:00~22:00(最終入館 21:00) レストラン 11:00~21:00(最終入館 20:30)



そこは
あまたの人を癒した
天下の名湯



早川町産の食材を使ったケーキと紅茶

古民家めぐり

秘境 奈良田で味わう、
築200年の歴史と
地元の恵み

古民家カフェ 「鍵屋」

南アルプス山麓に囲まれた早川町の奥の奥にある奈良田は、古代の天皇と関わりのあるという「奈良田の七不思議」が伝えられる神秘的な場所。

そんな奈良田に、築200年の古民家を改装したカフェ「鍵屋」があります。

東京都出身で、子どもたちの山村留学を経て移住したカメラマンの小森由美子さんが、2016年に町の委託で運営を始めました。小森さんは早川町産のものにこだわり、食材や食器などは地元のプロデューサーや作家たちから仕入れていきます。

地元の猟師さんが経営するジビエ加工場から購入している、鹿肉を使った「ロースト鹿カレー」は、夏限定の人気メニューです。
地元産の大豆、麦麴、塩だけを原料

に、早川町に伝わる昔ながらの製法で手づくりされている白鳳みそは、パスタやスイーツに使われています。



店主の小森由美子さん

店内には、囲炉裏や梁、柱など当時のままの建築が残っており、席はテーブル席と囲炉裏席があり、落ち着いた空間で、初めて訪れてもリラックスできます。広縁からは、四季折々の自然を楽しめます。

鍵屋の周辺には、こちらも小森さんが管理している奈良田の古民家を再生した「山城屋」や「南アルプス山岳写真館」、「早川町歴史民族資料館」などの見どころがあふれています。

さらに、「女帝の湯」という日帰り温泉も魅力的。とろとろの泉質で、肌がスベスベになると評判です。

奥深い山里で、ゆっくりと流れる時間を満喫してください。

今回の取材では、早川町産のえごまと茶葉を使用したチーズケーキと紅茶のセットをいただきました。

チーズケーキは濃厚な味わいで、えごまの食感がアクセントに。紅茶は香り高く、渋みやえぐみもなく飲みやすかったです。

読者プレゼントコーナーでは、このケーキセットをプレゼントいたしますので、ぜひご応募ください。



▲Webサイト



古民家カフェ 鍵屋

〒409-2701
山梨県南巨摩郡早川町奈良田1064-43
☎0556-20-5556

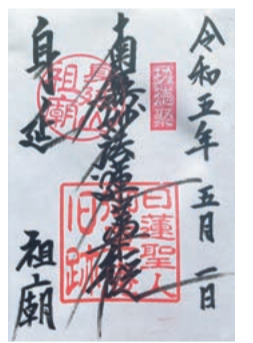
営業時間 / 10:00~16:00
定休日 / 水曜・年末年始
アクセス / 中部横断自動車道
下部温泉早川1.C.より約60分

のんびり身延さんぽ

【身延山久遠寺の始まりの聖地 御廟所】



750年前に日蓮聖人が約9年間過ごした御草庵跡



御廟所御朱印(御首題)



常唱殿で御朱印をいただくことができます

〒409-2524
山梨県南巨摩郡
身延町身延3628
☎0556-62-0104(御廟法務所)

筆者・ゆる身延の
facebookはこちら▶



身延山で一番の聖地。それが御廟所です。

御廟所とは、日蓮聖人のお墓があるところで、また、お住まいになられていた場所でもあります。

鎌倉時代、混沌とした世を憂いた日蓮聖人は、「法華経」こそが世を正す道を教える経典であると信じ、「立正安国論」を著しました。それをもとに幕府に諫言をしたものの、かえって島流しなど数々の法難に遭われます。

二度目の流罪先である佐渡から鎌倉へ戻られた日蓮聖人は、幕府に三度目の諫言をしますが、これも受け入れられないとわかると、「三度諫むるに用いずは山林に交われ」という故事になり、身延の領主波木井南部実長公の招きに応じて身延山へ入られたのです。

身延山という久遠寺、と思われる方が大半かもしれません。

けれど身延山で日蓮聖人がお住まいになられたのは現在の御廟所域であり、御入山から7年後に新しくお堂が建立された際、「身延山妙法華院久遠寺」と名づけられたのが身延山久遠寺の始まりです。

それから200年ほど経った室町時

代に久遠寺は現在の場所に移され、今日見る伽藍の基礎がつけられました。

意外にも私たちの知る久遠寺は、日蓮聖人の御草庵があったのとは違う場所にあるということになります。

日蓮聖人は身延山にいられた当初、この場所にずっと留まろうとは考えていなかったようです。

しかし、約9年の時を過ごす中で「いづくにて死に候とも墓をば身延の沢にせさせ候べく候」と遺言するまでに愛された身延山。

春には桜、夏はもゆるような緑、秋には紅葉と四季折々の美しさとともに、すぐそばを流れる身延川の清らかさが、ここだけの特別な時間を堪能させてくれます。

「御廟所は空気が違う」とよく言われるように、その独特の空気感を体感していただくためにも、ぜひ参道入り口からゆっくりと歩くことをおすすめします。

また、敷地内にある建物のほとんどは国に登録された有形文化財であり、自然と調和した美しさを見せてくれます。
(文/ゆる身延)

気軽に楽しむ下部ホテルの湯船

日帰り入浴

下部ホテル自慢の2つの源泉を使用した12の湯船を楽しむことができる日帰り入浴プランです。
浴衣・バスタオルの貸出もしております。
※館内への飲食の持ち込みはご遠慮ください。

【料金】大人1,200円 / 小人600円
【ご利用時間】ご入浴 11:00~15:00
【無料休憩室】10:00~15:00
【貸出】浴衣・バスタオル 300円
【定休日】火曜日

※営業時間に変更になる場合がございます。
※新着情報を確認または、お電話にてお問い合わせください。



Shimobe hot spring Bolognese

下部温泉 ボロネーゼ
肉の旨みあふれるボロネーゼソースに食べごたえのある極太生パスタ。
パスタは下部温泉水で茹で上げます。
お近くにお寄りの際は、お気軽にお越しくださいませ。
【営業時間】11:30~14:30
【定休日】火曜日

※祝日は営業・別日がお休みになる場合がございますので、お電話にてお問い合わせください

山梨県下部温泉郷

下部ホテル

〒409-2947 山梨県南巨摩郡身延町上之平1900

TEL.0556-36-0311
https://www.shimobe.co.jp/



あけぼの大豆 生産・加工・販売

業務販売いたします。



あけぼの農園

南巨摩郡身延町伊沼250

TEL 0556-42-7015



人と地域を元気にする！ 「南部路」の取り組みと味わい



「唐揚げ弁当グランプリ」金賞を受賞



レトロな雰囲気の外観



たっぷり具材の釜めし



長い一本麺のほうとう



店主の佐野英俊さん

かりっ、じゅわ〜。おいしい音がします。「南部路」の唐揚げです。昭和60年代から地元南部町の人々に愛されてきた南部路の唐揚げは、第2回、第3回と、2年連続「唐揚げ弁当グランプリ」の金賞に輝きました。しょうゆとニンニクの風味が効いた唐揚げは、プリッとした肉汁たっぷりの国産鶏を、時間が経ってもしつこくならないように、油にこだわって揚げられています。添えられたレモンがよく合うので、最初はそのまま、後半はレモンをかけてぜひ味を変えて楽しんでください。観光客に人気の名物、釜飯は、別炊きしたたっぷりの具材と、やや濃いめの味つけが特徴。うれしい小鉢もついて、満足感があります。

また、ご主人の遊び心で作ったという一本麺（！）のほうとうもメディアで取り上げられるなど人気で、長い一本の麺が、さまざまな具材とともに煮込まれた驚きの一品です。

一方、常連さんに人気のメニューは唐揚げ、煮カツ、鳥もつなのとか。愛知にいたこともあるというご主人の作る、赤だしみそを使ったみそカツも隠れた人気メニューだそうです。人気の唐揚げは、一個からでも注文できるのがうれしい！

立地が中部横断自動車道南部インターチェンジのすぐそばということもあり、中部横断道開通を皮切りに、地元以外のお客さまが目立って増え始めたのだそう。

けれど、新型コロナウイルスの流行

が始まってしばらくは、試行錯誤の日でした。宴会はとだえ、外食もひかえられるようになった世の中で、何をしたいか、いいののか、ご主人は模索したといいます。

その中でも歩みを止めることなく、ワンコイン弁当の町内配達や、シニア向け宅食サービス「宅配クックワン・ツウ・スリー」との提携など次々に工夫を重ねました。仕入れも町内の店を使い、地元の事業者を助け、助けられながら営業してきたとも。

少しずつウィズコロナの流れになってきた時期からメディアに取り上げられ始め、「唐揚げ弁当グランプリ」での受賞や中部横断道の開通の助けもあって、今や繁盛店となりました。

忙しい毎日が戻ってきた中でも、利益の少ないワンコイン弁当の配達や宅食サービスの配達をやめないのは「喜んでくれる人がいるから」。

とくに宅食サービスでは南部町と連携して、町の配食サービスのない日に南部路が配達をするなど、地域のために動く努力をしています。

「地域のために！」「みんなでよくしていこう！」笑顔でそう語るご主人の心意気が表れる料理に常連さんが多いのも納得してしまふ、南部路でした。

南部路は、中部横断道南部インターチェンジを降りて静岡方面にすぐの場所。大きな釜が目印です。

読者プレゼントコーナーでは、南部路の食事券をプレゼント。ぜひご応募ください。

南部路
〒409-2211
山梨県南巨摩郡
南部町中野4821-1
☎0556-64-2402

▲Webサイト

営業時間 / ランチ 11:30~14:00
ディナー 17:00~20:00
※21:30完全閉店

定休日 / 水曜日・第2、第4火曜日
(都合により変更あり)

- テイクアウトメニューあり
- 土日祝は要予約

高齢者専門宅配弁当
宅配123
ワン・ツウ・スリー

☎0556-64-8639
(受付時間/9:00~18:00)

小・中学校の跡地を利用して建てられた天然温泉の宿。
「すず里の湯」は、日帰り温泉としてもご利用いただけます。
シニアソムリエ兼シェフがおもてなしするレストランが自慢です。
自然豊かな雨畑で、至福のひと時をお過ごしください。

東京・銀座から着任!
ぜひ、お越しください

シニアソムリエ兼シェフ
三角支配人

リニューアルOPEN!

ヴィラ雨畑
VILLA AMEHATA
すず里の湯

〒409-2734 山梨県南巨摩郡早川町雨畑699
TEL. 0556-45-2213 [営業時間] 11:00 ~ 20:00
[HP] https://villa-amehata.info/ [定休日] 木曜日

南部の火祭り

[日時] 8月15日(火) 15:00~(予定)
[場所] 富士川河川敷南部橋上下流

8月15日に行われる南部の火祭りは文字通り火を焚く祭りで、盆の送りや川供養として行われ稲作を害虫から守る虫送りの行事を兼ねたものと伝えられています。大松明や百八たいなどの伝統行事と、大迫力の花火が夜空を赤く染める幻想的なお祭りです。

問合せ先 南部町火祭り実行委員会(南部町産業振興課)
TEL0556-66-2111

水木しげる 魂の漫画展

「妖怪たちの寝む森」1978年
©水木プロダクション

令和5年7月15日(土) ~ 9月4日(日)

日本漫画界の鬼才水木しげる。生涯にわたり不思議な世界を探索・表現し、独自の漫画表現に到達した水木の画業を、漫画原稿や原画、愛用の道具、多彩な映像資料で紹介いたします。

山梨県立博物館
Yamanashi Prefectural Museum



PRESENT FROM HuMaN

「HuMaN」のLINE公式アカウントを友だち追加して、簡単なアンケートに答えてくださった方に抽選でプレゼント！みなさんのご応募を、心からお待ちしています♪

●応募方法

●応募締め切り：2023年8月31日(木)

STEP.1

HuMaNのLINE公式アカウントを友だちに追加！
LINE公式アカウント▶



STEP.2

トーク画面下部のメニューから「プレゼント応募」をタップ！

STEP.3

紙面に関する簡単なアンケートに答えて最後「送信」を押して、応募完了！



1 古民家カフェ 鍵屋 ケーキセット 2セット 2名

「古民家めぐり」の記事でご紹介した、地元産にこだわったケーキと、コーヒーや紅茶のケーキセットです。

山梨県南巨摩郡早川町奈良田1064-43
☎0556-20-5556



2 味菜庵 2,000円分食事券 2名

「HuMaNクッキング」でご紹介した「おざら」やほうとう、身延町特産の湯葉などの郷土料理が食べられます。

山梨県南巨摩郡身延町西嶋380
☎0556-42-2585



3 南部路 2,000円分食事券 2名

本文でご紹介した「南部路」。唐揚げやほうとう、釜めしの他にもたくさんメニューがあります。

山梨県南巨摩郡南部町中野4821-1
☎0556-64-2402



4 提供：JAグループ山梨 ももジュース「ノももん」 2名

山梨県産のおいしい桃を使った、果汁100%のジュースです。甘さひかえめ、さらりとした口あたりです。15本入り。

HuMaN クッキング

山梨の郷土料理、さっぱり素朴な夏の「おざら」

甲州の郷土食は「ほうとう」が有名だが、夏季の甲府盆地や身延町周辺では「おざら」(冷麦)が登場する。

山また山のこの地では水田が少なく、山間地では江戸時代以前から小麦が盛んに栽培されていた。6月に収穫を終えた小麦を粉にひいて、その年のお盆には必ずひいたばかりの小麦粉で「おざら」をつくり、野菜の天ぷらとともに食した。

小麦粉を用いた薄焼き、まんじゅうなども、ひんぱんに食卓に並べられた。



材料 (4人分)

地粉 (中力粉)..... 300g
食塩..... 少々
水..... 1カップ程度

めんつゆ

だし汁..... 3カップ
しょうゆ..... 大さじ4
みりん..... 大さじ3
好みで干しいたけ・にんじん・ずいき・油揚げを加える

薬味

小ねぎ..... 2本
みょうが..... 2個

作り方

- 1 ボウルに小麦粉と食塩、水を入れてよく硬くこねる。
- 2 ①をぬれぶきんで包み、30分ねかせ、のし棒で打ち粉をしながら広げる。
- 3 ②を折って、なるべく細く切る。
- 4 ③を湯がたつぷり沸騰している鍋に両手でほぐしながら入れ、一回さし水をして、さらに沸騰したら冷水でよく洗い流しざるにあげる。
- 5 めんつゆを作る。

短歌

家じまい父の実家で見つけたる
祖父母に宛てた手紙手にする
(瓊瑠短歌会/南部町・萩原賢悟)

三時のお茶飲みつつ庭師の講釈を
うなづきながら我も得意に
(瓊瑠短歌会/南部町・旗持伊都江)

山菜をいろいろ料理す姑と
何故か違って調味料増す
(瓊瑠短歌会/南部町・望月延江)

俳句

刈りとられし茶原に風のはしりけり
(富沢俳句会/南部町・旗持伊都江)

貧しさのありし日想ふ啄木忌
(富沢俳句会/南部町・若澤一醒)

風なぞて日輪ゆらく蚪の水
(富沢俳句会/南部町・武田和代)

遠会積だけの一会や青き踏む
(十六夜俳句会/南部町・渡辺修孝)

渋滞を避けし脇道月見草
(十六夜俳句会/南部町・諏訪恭市)

色つくす明日摘花てふ桃畠
(十六夜俳句会/南部町・佐野玲子)

残雪の富士をそびらに芝桜
(山女俳句会/身延町・磯野静子)

檀家旗をかかげる沙弥や花の寺
(山女俳句会/身延町・渡辺美雪)

耕さず菜花いちめん荒畑
(山女俳句会/身延町・赤池千恵子)

いにしへの凸凹径や蛇いちご
(早川町二十日会/早川町・望月和枝)

防鳥の網にリボンに若葉風
(早川町二十日会/早川町・望月智子)

社殿まで続く石段花うつき
(早川町二十日会/弘前市・柴田彩子)



短歌・俳句ひろば

お菓子と食の 栝梗信玄餅工場 テマパーク

- ◆工場見学※ 無料
- ◆お菓子の詰め放題
- ◆アウトレットショップ 2つの
- ◆お菓子の美術館 日本初
- ◆和・洋レストラン選べる4店
- ◆テーマパークカフェ

栝梗庵

工場見学 / 所要時間約20分
●ご案内時間 / 10:00~15:00 ●料金: 無料
☎0553-47-3700(代) 年中無休
栝梗庵本社工場 〒405-0077 山梨県笛吹市一宮町坪井 1928
http://www.kikyouya.co.jp/ ※工場見学は休止する場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

アルプスの少女ハイジの世界

6月中旬まで 世界のバラ博2023
スイスの街並みと季節の花々
大自然のロケーションが広がります

- 7月から ラベンダー祭り
- 8月上旬から ひまわり祭り
- 9月から ハロウィンと収穫祭

花と幸せのテーマビレッジ ハイジの村

◎メインビレッジ 9:00~18:00(季節変動)
tel.0551-25-4700
http://www.haiji-no-mura.com
山梨県北杜市明野町浅尾 2 4 7 1

じいじ ばあば パパ ママ 誘って 清里いこう!

Söpö

清里丘の公園 子育て 清里いこう!

4/22(土) オープン
入館料 どもパラダイス広場 SÖPÖ+温泉 子ども(1歳~小学生) 800円 大人 850円
山梨県北杜市高根町清里 3545-5 TEL0551-48-5551
https://kiyosato-okanokouen.net
入場者多数の場合は安全確保のため入場に時間をかける場合がございます

南山梨 中部横断自動車道 周辺MAP

南山梨NEWS

南部あじさいまつり

6月16日(金)～25日(日) 9:00～16:00

開催場所 / うつぶな公園内
入園料 / イベント期間中は「あじさい管理費」として
300円(中学生以下無料)
問い合わせ / 南部町産業振興課 ☎0556-66-2111

南部の火祭り

8月15日(火) 15:00～(予定)

開催場所 / 富士川河川敷南部橋上流
問い合わせ / 南部町産業振興課 ☎0556-66-2111

早川町雨畑湖上祭

8月15日(火) 18:30～21:00

開催場所 / ヴィラ雨畑グラウンド
問い合わせ / 雨畑観光協会事務局 ☎090-7257-6026(望月)

HuMaN 編集部

(山梨毎日広告社内)

〒400-0827

山梨県甲府市蓬沢1-5-8

☎055-235-0791



▲Webサイト



▲公式Twitter

参加型のフリーペーパーを めざします

取材ネタやご意見をぜひお気軽にお寄せください。また、記事作成など、誌面づくりにご協力いただける方も募集しています。

このフリーペーパーは、山梨県内や静岡県内に250か所ほど配置しています。広告掲載やご協賛いただける企業様の募集もしていますので、ぜひお問い合わせください。

さまざまな人がつながり、地域に関わる「手段」になる媒体をめざして活動していきますので、ご協力やご支援をお願いします。

Tel. 090-4728-6402 (担当/渡辺)

E-mail info@sanchomedia-human.com

次号は秋に
発行予定!



©sanchomedia-human 2023 Printed in Japan

山梨を食べよう!

JAグループ山梨農産物直売所は県内各地にあります。
それぞれの地域の特色をいかした個性的な直売所が
皆さんをお待ちしています!

直売所一覧はQRコードをチェック



JAグループ山梨

お問い合わせ

山梨県農畜産物販売強化対策協議会

TEL.055-222-6733

http://yamanashi-fruits-kingdom.jp/