

みながわ

# 「であいの里 蜷川」体験紹介

高知県黒潮町蜷川地区

# 旧校舎での宿泊体験



であいの里蜷川は、閉校となった蜷川小学校の校舎を活用して、修学旅行や一般旅行、スポーツ合宿などの宿泊を受け入れしています。

4部屋の教室を畳部屋に改装しており、お風呂はひとつの共同風呂です。人数が多い時は地区内で協力し合い田舎ならではの「もらい湯」で対応させていただいています。

宿泊定員 62名

お盆や年末年始には里帰りをされる地元の方々が宿泊に利用することもあります。

# 旧校舎での宿泊体験



宿泊のお客さまには、蜷川地区や黒潮町の食材をふんだんに使ったお料理でおもてなしさせていただきます。

寒暖差のある蜷川で収穫されたお米は甘味がありとてもおいしいと評判です。

夕食の一例) 春御膳

川エビ & 野菜の天ぷら

ミョウガの酢物

タケノコの煮物 コンニャクの白和え

ハチクの漬物・文旦ゼリー

# 文旦ケーキづくり体験



作ったケーキは、  
当日みんなでいっしょにいただきます。

蜷川地区特産物の「文旦」を使ったケーキづくり体験ができます。

スポンジとムースの間に文旦の果肉をはさんだ、蜷川オリジナルのケーキの作り方を伝授しています。

文旦の上手な皮の剥き方からポンジづくりの基本が学べます。

お客さまが帰ってからも挑戦できるように、手づくりレシピをお渡ししています。

時 期 通年

受入人数 5～16人／回

体験時間 約3時間(食事含む)



# 田舎寿司づくり体験



食材を調整し予算に応じた  
体験プランを作成できます。

地元山菜のタケノコ・椎茸・ミョウガや、  
こんにゃくやアゲなどを使った田舎寿司  
づくりを体験できます。季節を感じて  
味わえるよう、その時期ならではの食材を  
使っています。少人数用の調理レシピを  
お渡ししますので、お家でも再度挑戦  
できます。

時 期 通年

受入人数 5～25人／回

体験時間 約3時間(食事含む)

# 蜷川そば打ち体験



蜷川地区では稲刈りを終えた田んぼで「蕎麦」を栽培します。収穫した蕎麦は粉にして、年末に地域みんなで年越しそばを楽しみます。

蜷川そば打ち体験では、5～6人で1組となり、そば粉をこねる作業から始めます。みんなで団結して打ったそばは格別の味です。

(そばアレルギーの方は体験を控えてください。)

時 期 通年

受入人数 5～50人／回

体験時間 約3時間(食事含む)

# 海釣り(上川口港)体験



地元の釣り名人に教わりながら近くの港で海釣りを体験することができます。漁港付近には、蜷川河川プールや、親水ゾーン・ビーチコートを併設した上川口鯨公園などがあります。

時 期 通年

場 所 上川口漁港

(であいの里蜷川から約3km)

時 間 約2時間

受入人数 5~40人

獲った魚を調理し夕食でいただくお客さまもいます。



# わらじ編み・フゴ編み体験



蜷川には昔ながらのわらじ編みやフゴ編みの達人がたくさんいます。当時、穀物や野菜を運搬したり一時貯蔵するために使用されていた稲わら製品「フゴ」や「わらじ」づくりを体験できます。

時期 通年  
受入人数 5～40人  
時間 約3時間

作った稲わら製品はお土産にお持ち帰りいただきます。

# 川エビ獲り体験



ペットボトルで仕掛けを製作し、川エビ獲りに挑戦します。仕掛けを一晩川に漬けておくと川エビの他に、ハヤやチチコなどがかかることもあります。そのまま素揚げにしておいしくいただくこともできます。

時 期 夏

受入人数 5~40人

場 所 蜷川

(であいの里蜷川施設東側)

時 間 約2時間

# であいの里 蜷川モーニング

毎月第1・第3の日曜日と月曜日

午前8時～午前11時



## ★蜷川モーニング

- \* おにぎり(2個)orトースト(1枚)  
またはおにぎり(1個)orトースト(1/2枚)を選択
- \* 蜷川の季節野菜サラダ
- \* 手づくりお味噌汁 \* コーヒーまたは紅茶



## ★よくんぼモーニング

- \* おにぎり(2個)orトースト(1枚)  
またはおにぎり(1個)orトースト(1/2枚)を選択
- \* 蜷川特製サツマイモコロッケ \* 蜷川ポテトサラダ
- \* 蜷川の季節野菜サラダ \* 手づくりお味噌汁
- \* コーヒーまたは紅茶 \* デザート

# であいの里 蜷川



住所 高知県幡多郡黒潮町蜷川666  
電話 0880-44-2010

## アクセス

高知自動車道・四国横断自動車道／中土佐IC(12月9日より四万十町中央IC)から国道56号を西へ約53キロ(約36キロ)



# 蜷川御膳 お品書き サンプル

## ■田舎寿司盛合せ

タツボ寿司(筍)・玉子寿司・ミョウガ寿司・昆布寿司・魚のすり身寿司  
昔、山里のお祝いやお祭りには、畑で採れた野菜や山菜を使って、晴れの日の口鉢を作りました。蜷川地区では現在でも、各家庭でのお祝いの日や集まりの場で、身近な食材を使った田舎寿司をこしらえます。本日の田舎寿司は、放し飼いで伸び伸び育った地鶏のタマガゴ、春に採っておいした筍、黒潮町特産物のひとつであるミョウガ、地元のだ念かまぼこ店から仕入れた、イモ田子で作ったすり身の皮を使いました。

## ■椎茸のタタキ

椎茸は、であいの里蜷川へ訪れたお客さまに、より喜んでいただけたらという、旧校舎の裏庭で栽培しています。収穫の時期には、椎茸狩りを楽しんでいただくことができます。

## ■蜷川コロツケ

蜷川モーニングで好評をいただいている特製蜷川コロツケ。ナツマイモを使ったグリーンムコロツケです。優しい甘みが特徴で、一度食べたら忘れられない味と言われています。

## ■里芋の煮ごころがし

里芋と人参の煮物。里芋は、よく味が染み入るよう前日から煮込みました。旨味かじりやすいな、煮汁な味をじっくりと堪能ください。

## ■すり身のすまし汁

道念かまぼこ店のすり身と山芋だんごを使ったすまし汁です。すり身の種類は、アジと小魚が素材となった、お勧めの「黒身」を使用させていただきました。

## ■カブのお漬物

本日の皆さまとの出逢いに、感謝とお祝いの気持ちを含めて、紅白のカブを添えました。カブは、シソの葉に漬けることで美しい紅色に色付けされます。

蜷川御膳サンプル 1食1,050円(消費税込み)

季節により内容変更有り。予算に応じた変更可能。

