

南山梨 || 早川町・身延町・南部町とつながるフリーペーパー

TAKE FREE

HUMAN

ヒューマン

VOL.

10

2023-24
WINTER

Hayakawa

Minobu

Nanbu

特集 南山梨の道の駅・直売所の魅力

南山梨のおでかけ情報、
歴史やグルメなどをお伝えします

PICK UP

初詣や節分会もおすすめ。
冬の身延山久遠寺

古民家めぐり

歴史探訪

南山梨おいしいもの探訪

身延町の特産「ゆば」を使った「みのぶゆばの里」の豆乳鍋。温かくてヘルシー、身も心も温まる

南山梨で

ほっこりする冬

南山梨からお届けする情報紙『ヒューマン』は、早川町・身延町・南部町など、南山梨のさまざまな情報をご紹介します。

富士川をはさんで山々が連なる南山梨は、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。

今回は「道の駅・直売所」特集。日頃からよく立ち寄り、買い物をしている編集部記者がレポートします。

冬の寒さを吹き飛ばすには、地元の特産品を使った温かいグルメや商品がぴったりです。ので、ぜひ足を運んでみてください。

「ピックアップ」では日蓮宗の総本山、身延山久遠寺の、寒さ厳しい季節ならではの魅力に迫ります！

「南山梨おいしいもの探訪」では、今回2名の新しい地元記者が加わり、おすすめのグルメ情報をお届けします。

南山梨の魅力を再発見できる『ヒューマン』をお楽しみください。



道の駅・直売所の楽しみといえば買い物とグルメ！今回は地元野菜や特産品を使った地域ならではの商品が楽しめる「みのぶゆばの里」「南アルプスプラザ早川舎」「道の駅とみざわ」「道の駅なんぶ」の4つの施設をご紹介します。「地のもの」を味わいつくす南山梨の美味しい冬はいかがでしょうか。



750年の伝統の味が楽しめる みのぶゆばの里

土産品／食事

ゆばの製造販売／ゆば作り体験 etc.



創業当初から活躍している大野百合子さん（左）と奥村民子さん



ゆばづくしの「清流」は絶品
1650円（税込み）



豆乳ソフトクリーム
250円（税込み）



厚みや食感の異なる「生ゆば」が直売店価格で並ぶ

国道52号線沿い、身延町にある「みのぶゆばの里」は、ゆばの製造から販売まで行っている直売所です。国産大豆100%を使用した新鮮なゆばを、お手頃な価格で楽しむことができます。

身延のゆばは750年ほど前、日蓮聖人が身延山に入山したとき、弟子たち教師の体を気づかい、消化吸収のよい栄養源として作ったのが始まりとされており、伝統の味として今に受け継がれています。

直売所館内には、「生ゆば」などゆば製品と地元野菜、特産品等が並んでいます。生ゆばは、豆乳を温めて表面にできる膜を1枚1枚丁寧にすくい上げたものです。厚さも食感も製品によって異なりますが、なめらかで濃厚な味わいが、何よりの特徴です。

食事処では、出来立てのゆばを使った料理を楽しめます。記者も何度も食

べている看板メニュー「清流」は、生ゆばや豆乳鍋、ゆばご飯、茶碗むしなど、ゆばを十分に堪能できます。ボリューム満点で、満足度も高いのが特徴です。

館内にある「ゆば工場」では、ゆば作りを体験することができます。（要予約）みずからの手で作ったゆばの味は、格別です。

創業当初から従事している大野百合子さんは「皆さまのご協力のもと、2023年で創業20周年を迎えることができました。これからも伝統の味を絶やすることなく、お客さまに喜んでいただけるゆばを作りつづけたらと思っています。これを機に、現在ウェブサイトのリニューアル中ですので、完成したらぜひご覧ください」と話してくれました。

歴史と伝統のゆばを、ぜひ「みのぶゆばの里」で味わってください。



みのぶ ゆばの里
〒409-2536
山梨県南巨摩郡身延町相又425-1
☎0556-62-6161

営業時間／[物産]9:30～17:30
[食事処]11:00～17:30
ゆば作り体験をご希望の方は電話にてご連絡ください

定休日／火曜日、年末年始(12/31・1/1)
アクセス／中部横断自動車道
身延山ICより約10分



早川町産にこだわるお店 南アルプスプラザ 早川舎

土産品／食事

テラス席ペット同伴 etc.



山梨県のブランド豚「甲州富士桜ポーク」を使ったベーコン定食



「早川舎うどん」。冷・温を選べる



責任者の望月明浩さん



物産コーナーでは、町内在住の工芸作家の作品も展示販売

早川町の玄関口にある「南アルプスプラザ」は、早川舎と観光案内所、パン工房が併設されている複合施設です。

そのうち「早川舎」には、レストランと物産コーナーがあり、早川町産の食材を活かした商品が味わえます。

責任者は早川町出身の望月明浩さん。「早川舎」の特徴を聞くと「2018年に南アルプスプラザがリニューアルされ、レストランのメニューも新しくしました。早川町産の食材をふんだんに使ったメニューを多くそろえ、ルーから作り上げた本格手作りカレーなど手間暇かけて作っています」とのこと。

また、「物産コーナーは早川町の魅力を伝えるため、基本的に早川町産の商品以外は置いていません。みそやハムなどの特産品や工芸品のほか、町内事業者が作るジビエの加工品、隣のパン工房で作られているパンなどバラエティーに富んでいます。

パウンドケーキや手作りおやきなど、早川舎で作る商品も多いんですよと教えてくれました。

取材時には「ベーコン定食」と「早川舎うどん」をいただきました。「早川町手づくりハム工房」で加工された食材を使ったベーコン定食は、肉厚ジュシーで食べごたえ抜群。

早川舎うどんの方は、早川町森林組合の「なめこ」、早川きのこ園の「しいたけ」、地元野菜がたっぷり入った具だくさんで、かつおだしがきいていてもおいしかったです。

テラス席もあり、ペットと一緒に食事することもできます。

隣に併設されている観光案内所には、早川町の観光案内や温泉施設などのマップやパンフレットがずらり。気になったことがあればスタッフが親切に案内してくれます。



南アルプスプラザ 早川舎
〒409-2732
山梨県南巨摩郡早川町高住650
☎0556-45-2600

営業時間／[物産]9:00～17:00
[レストラン]11:00～16:00(L.O.15:30)

定休日／水曜定休日に加え下記の木曜がお休み(冬季営業)
(12/7・21、1/11・25、2/8・22、3/7・21)
※12/27～1/3休業

アクセス／中部横断自動車道
下部温泉早川ICより約25分



▲Facebook

南部町
Nanbu

南部町の味と温かさが詰まった
道の駅とみざわ

土産品／食事
総菜 etc.



揚げ物や煮物以外にも揚げ出し豆腐や酢豚などの総菜も置いてある



「鮎の塩焼き茶漬け」。頭からしっぽまで、丸ごと食べられる



「駅長」の伊藤紗穂さん（左）とスタッフの伊藤梨乃さん



「金のスクスクたけのこメンチカツ」は、1日30個限定



道の駅とみざわ
〒409-2102
山梨県南巨摩郡南部町福士28507-1
☎0556-66-2260
営業時間／【物産】(平日)8:30～18:00
(土・日・祝日)8:00～18:00
【食事処】(平日)8:30～15:00
(土・日・祝日)8:00～15:00
定休日／年中無休(ただし、年始1/1・2を除く)
アクセス／中部横断自動車道富沢ICより約3分



▲Instagram

「道の駅とみざわ」は、観光客ばかりでなく、地元の人たちも気軽に訪れるスポットです。国道52号線沿いにあり、目に飛び込んでくるのは大きなたけのこのミニユメント。ここでは、南部町の特産品や、山梨・静岡両県の土産品、総菜が購入でき、食事も楽しめます。

運営するのは、静岡県富士宮市にある「みいと市場」という会社。道の駅とみざわの近くにあるスーパーと、静岡県内で総菜店を2店舗出しています。

「駅長」は、富士宮市出身で若さあふれる伊藤紗穂さん。伊藤さんの父親が社長で、南部町のスーパーに30年以上関わっていることから、南部町に強い愛情を持っています。

伊藤さんがおすすめするのは、地元の人を作る総菜です。「煮物は特においしいですよ。味がしみていて、お客さまからも好評をいただいています」といいます。

その言葉通り、店内は里芋や大根などの煮物をはじめ総菜がぎっしり並びます。地元の小学生と一緒に考えたという「金のスクスクたけのこメンチカツ」は、しょうがやたけのこ、春雨が入っていてジューシーで、シャキシャキした食感も楽しめる人気です。記者も「おから」と「きんぴらごぼう」を購入し家族で食べましたが、全員が大満足でした。

食事コーナーでは、うどんやそば、定食などの定番メニューのほか、南部町特産のたけのこを使った「富沢味噌燗タンメン」や「富沢バーガー」(要予約)などのオリジナルメニューもあります。地元の清流で育った「鮎の塩焼き茶漬け」は、鮎の香ばしさと茶の風味がマッチして冬にはおすすです。

「道の駅とみざわ」で、南部町の味と温かさを感じてみませんか？

南部町
Nanbu

南部茶をメインにした食のテーマパーク
道の駅なんぶ

土産品／食事
ドッグラン／キッズスペース etc.



副支配人の中込順也さん



とろとろのチャーシューと南部町のたけのこメンチ入りのチャーシューメン 1100円(税込み)



UFOキャッチャーできゅうすをゲットすると、南部茶商品がもらえる

南部町の特産品や地元の食材を楽しめる「道の駅なんぶ」は、国道52号線沿いにあります。

2018年にオープンしたこの道の駅は、中部横断自動車道南部ICからもすぐにアクセスできるので、ドライブ時の休憩にも最適です。高速道路からも直接入れるパーキングエリアとしても利用できます(連絡通路準備中)。

目玉商品は、なんといっても南部茶を使ったオリジナル商品です。ロールケーキやプリン、ふりかけ、まんじゅうなど豊富に並んでいます。そのほかにも、地元のお菓子や新鮮な野菜、果物、総菜、山梨の特産品など、見ているだけでワクワクする商品がたくさんあります。

温かい南部茶の試飲や商品によっては試飲も楽しめます。

食事処では、南部茶を使った茶そばやスイーツのほか、お隣・身延町の特産品

「道の駅なんぶ」で、南部茶の魅力や活気ある雰囲気をお楽しみください。

産品である「あけぼの大豆」や、山梨県のブランド豚「甲州富士桜ポーク」などを使ったメニューが充実しています。マグロの海鮮丼も、人気。

施設内には無料の休憩所やキッズルーム、ドッグランなども完備されています。また、南部町は奥州・岩手の豪族、南部氏の発祥地であることから、「南部氏展示室」もあります。

道の駅なんぶの副支配人・中込順也さんは、南アルプス市の出身で地域活性化に情熱を持っています。

記者が訪れるたびに感じる「活気」の秘訣を聞いてみると、「商品開発や売り場の工夫を常に行っていることと、生産者やスタッフとのコミュニケーションを大切にしていることだと思っています」と話してくれました。



道の駅なんぶ
〒409-2211
山梨県南巨摩郡南部町中野3034-1
☎0556-64-8552
営業時間／9:00～17:00
※季節により営業時間に変更になる場合がございます。
※お食事メニューのご提供は10:00～16:00です。
定休日／年中無休
アクセス／中部横断自動車道南部ICに隣接



▲ウェブサイト

冬の身延山でこそ感じる 霊山としての姿と心

「身延山久遠寺」

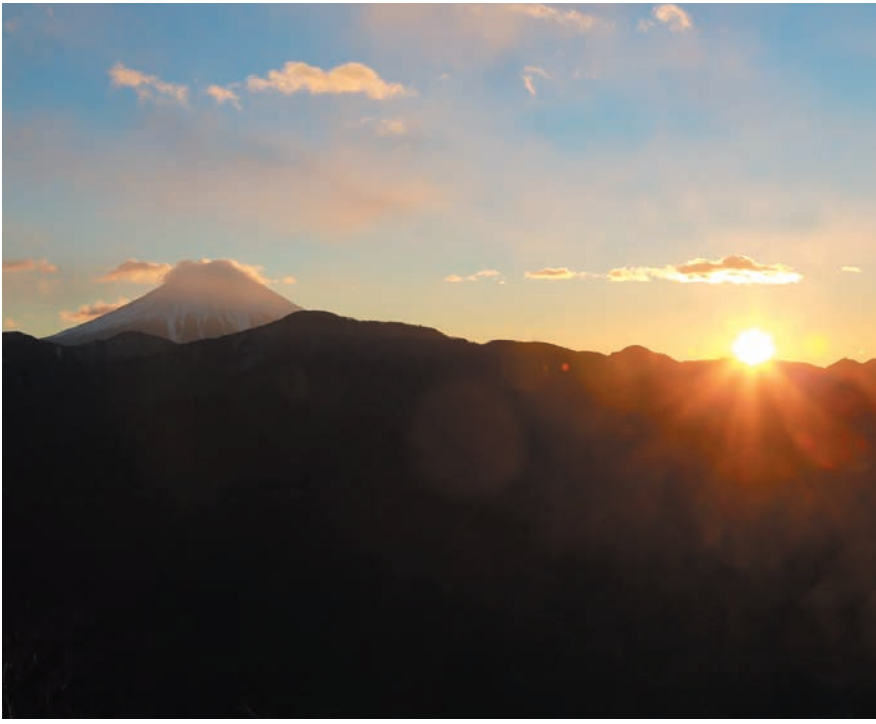
身延山が輝く季節

皆さんは「冬の身延山」というと、何を思い浮かべるでしょうか。

春には桜が咲き乱れ、夏は緑が美しく、秋には紅葉が山を彩ります。しかし、冬は？と、言われると、あまり想像がでないかもしれませんね。

冬の身延山には、人目を引くような華やかなものはありません。が、それだけに、霊山としての身延山の真の姿が表れる時季だと記者は思うのです。

観光客もまばらになった冬の身延山の朝の気温は、マイナス4度Cにもなる寒さです。それでも毎朝変わらず、朝6時からたくさんのお坊さんたちが本堂でお経をあげています。手の先も、足の先も感覚がなくなるような凍てつく寒さの中で、お坊さんたちと一緒に手を合わせ、夜が明けるときに外に出ると、冬の境内の凜とした空気に身と心を打たれます。



身延山山頂からの初日の出



日蓮聖人が過ごした御廟所



冷たい水で身体を清める。日蓮宗の僧侶にとって、冬こそが水行の季節



厳しい寒さの中、声を張り上げて寒行をする修行僧たち (写真提供: 身延山久遠寺)



2月の節分会には各地からたくさんの方が参拝に来る

川のそばにある日蓮聖人のお墓のある御廟所の寒さもひとしおで、朝には石畳に霜が降り、ときにはせせらぎの水さえ凍ります。思わず防寒着の衿元を締め上げたくくなりますが、今から750年前、日蓮聖人が実際に住んでいたころには3メートルほど雪が積もったというのですから、現在の寒さなど、まだなまめるいのかもしれません。

修行を体感する

とはいえ、水も凍る寒さです。「寒いからこそ修行になる」という確信のもと、大寒から節分の前日までの夕方には修行僧たちが団扇太鼓を打ち鳴らしながら「南無妙法蓮華経」のお題目を唱えつつ山内を練り歩き、なかには寒中に水をかぶる修行、「水行」をするお坊さんもいます。その姿を見ていると、思わず手を合わせたくなることでしょう。

春、夏、秋の観光シーズンには寒行や水行は行われていないため、それらの光景が観光客の目にふれることはほとんどないと思います。人に見られていても、いなくても行われていること。それこそ「本物の修行の証」

です。

お参りする側にとっても、寒さ厳しい中での参拝は「修行」となります。だからこそ、陽光の温かみにありがたさを感じ、宿坊や旅館で出してくれる一杯のお茶の温かさが染み入り、そして、食事が体を温めることをあらためて実感します。日常のささいなことにも感謝する気持ちが生まれてくるようです。

日中のお参りでも、日照時間の短い場所の多い身延山では、門前町でいただく甘酒の温かさが格別なものに感じられると思います。

あえて寒い時季に、寒さとありがたさを感じながらひとつひとつの動作を行うことの中に、身延山に冬訪れる意味も価値もあるのだと思います。

特別な新年が始まる

冬季にはあまり混雑しない身延山も、初詣には賑わいます。ただ、信仰の山である身延山の年末年始は、大晦日の夜11時から行われる歳末読誦会に始まり、除夜の鐘がつかれたら、元日は朝4時から新年を祝う法要。2日、3日は少し時間が遅くなりますが、それでも朝6時からの法要という厳しさです。

日中は参拝者が多いため、随時、新年特別加持祈禱の受付もしています。こちらは申し込みをすると荒行を成満(完遂)した修法師といわれるお坊さんの御祈禱を受けることができます。荒行を経た者のみに授けられる「木剣」と数珠を打ち鳴らす音。修行中に書写した秘伝の祈禱経が納められている「撰経」を体にあてて御祈禱をしたらうと、新年を清らかな気持ちで迎えられる気がします。

また、日蓮聖人が故郷の両親に思いを馳せながら仰いだという身延山山頂からの初日の出はとも美しく、山頂の奥之院は「育恩の峰」とも呼ばれています。身近な人に感謝を伝えるつもりで、奥之院にも足を運んでみてはいかがでしょうか。お正月は、ロープウェイも初日の出に合わせた特別運行をしています。



新しい年の始まりに願いをこめて

身延山

日蓮宗総本山

身延山大晦日

12月31日午後11時55分頃から、先着約1,000名様が大鐘楼で撞くことができます。撞いた方には身延山からお守りを進呈いたします。

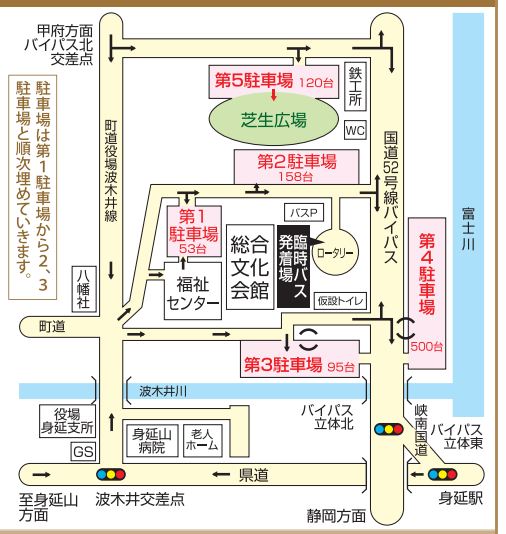
身延山初詣

正月三が日の間、境内は参拝や破魔矢などを買い求める人々で賑わいます。
◇新年祝禱会(1月1日午前4時、2・3日午前6時 本堂にて)
◇新年特別加持祈禱(1~3日 本堂にて)
◇新春特別車輛交通安全祈禱(1~3日午前9時~午後3時頃迄 境内にて)

身延山初日の出

山麓・久遠寺駅と山頂・奥之院駅とを結ぶロープウェイは、元日の早朝5時から運行され、山頂から初日の出を望むことができます。
[運行時間]
1月1日 午前5時~ ※1月4日からは通常運行
2・3日 午前6時30分~ 9時20分始発

初詣でにお越しの方は、こちらの駐車場をご利用ください。シャトルバスが出ます。



身延山初詣入客対策実行委員会

お問い合わせ 身延町身延山観光協会
TEL.0556-62-0502 <http://www.minobu.info>
※1月1日~3日(午前9時~午後3時)は交通規制により総門から通行止めとなります(許可車両除く)。シャトルバス(片道250円)をご利用下さい。なお、バス乗車時にコロナ感染防止策を徹底いたします。



富士川と田んぼなど、さまざまなモチーフを形にした照明は、早川在住の絵師・映水さんがデザインし、木工淳司さんが制作したもの

早期退職で得たお金をもとに、地元の大工さんに依頼して1年がかりで築170年の家をリノベーション。元の素材を活かしながら窓を作ったり、照明にこだわったりと、自分が住みやすい家へと手を入れています。

両親が暮らす横浜からも車で行き来することができ、山が美しく、八ヶ岳や北杜に比べて比較的温暖であることなどが決め手となり、身延町への移住を決意。町内で10軒ほどの物件を見学し、最も理想に近かったこの家に出会ったそうです。

宮川昌代さんが横浜から身延町へ移住して来たのは今から18年前。未来食つづつぶ創始者・大谷ゆみこさんが提唱する雑穀を中心とした食料理や自然に沿った生き方をする考えに出合ったことがきっかけでした。



自然の命に囲まれて 幸せ古民家ライフ 「季美の郷」

豊かな自然と優しい集落の人たちに囲まれながら、お気に入りの古民家で暮らし、大好きなことを仕事にした宮川さん。充実した毎日を送っています。

季美の郷
〒409-2403
山梨県南巨摩郡
身延町帯金684
☎090-1842-7482



▲つづつぶ料理教室

アクセス／中部横断道下部温泉
早川ICから10分

「身延のいいところ、気に入っているところは？」と質問したとき、「こは神様の集落なの」と、答えた宮川さん。「困っているとき必ず誰かが声をかけてくれる。いろんなことを教えてくれる」と。そして「身延の人たちはお年寄りをすごく大切にすることから、安心して両親を呼び寄せることができました」といいます。

みずから育てる季節の野菜で作る、こだわりの料理。身延へ来てからも「未来食つづつぶ」への情熱と向学心を燃やしつづける宮川さんは、今や「つづつぶ料理コーチ」として料理教室「季美の郷」を開き、たくさんの人に「つづつぶの料理」や生き方を伝える側の人となっており、本も出版しています。

集落の中でも、山から放射状に広がっている地形にある宮川さんの土地は、山の恵みを実感できる場所なのだといいます。



全国各地で「未来食つづつぶ」のすばらしさを広める宮川さん。共著書に「つづつぶ雑穀パンレッスン」がある



優しい味わいの「つづつぶ料理」は、肉や魚を使わないのにしっかり満足できる

薬は本堂向かって右手の「薬坊法喜堂」で販売されています。当初は毒消しの護符から始まったものの、

上澤寺
〒409-2522
山梨県南巨摩郡
身延町下山279
☎0556-62-5118



▲上澤寺ウェブサイト

アクセス／中部横断道下部温泉
早川ICから5分

「ここ上澤寺の薬はお寺の由緒と関わりがあります。もとは真言宗の寺院だった上澤寺。日蓮聖人の法論に敗れた同じ真言宗の小室山妙法寺の善智法印とともに当時上澤寺の住職であった法喜阿闍梨は、日蓮聖人に毒入りの萩餅を差し入れます。

お寺で薬？とお思いの方も多いでしょうが、医療が発達していなかった時代は護符や御祈禱をもって、お坊さんが病気の平癒を祈ったのでした。

早川下部温泉ICのすぐ近く。国道52号線沿いにある上澤寺という日蓮宗の古刹は、薬を販売しているめずらしいお寺です。

歴史探訪 「毒消し銀杏」と「寺院の薬」 上澤寺



薬坊内は大正・昭和の時代そのままのような趣



レトロなパッケージがすてき



もとは嘉永7(1854)年に建てられ、昭和20年代に身延山から移築されたという歴史ある本堂

ちなみに、上澤寺の大銀杏は「オハツキイチヨウ」と呼ばれ、全国でも20本ほどしか例を見ないという葉の上の実をつける希少な銀杏です。国の天然記念物に指定されており、2018年に台風で倒れてしまったものの、現在も命の力たくましく復活しようとしています。

薬坊の建物は歴史を感じさせるたずまいで、とても魅力的。御住職が登録販売者の資格を持っていて、お寺の方がいねいに説明をしてくれるので、体調に合った薬を選ぶことができます。

お寺の由緒に出てくる白い犬をモチーフにした昔ながらの薬袋もすてきで、お土産にしても喜ばれそうです。また、毒消しや解熱などの護符も受けることができます。

入浴剤も人気で、袋いっぱい詰まった薬草からじんわりと出るエキスで、体が芯から温まります。

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おこなっております。
※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
※営業時間が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

〒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/

地域密着の オリジナル体験を

南山梨ツアーとは
山梨県の南エリア(身延・南部・早川・富士川・市川三郷・富士河回湖)を中心とした、地域密着の旅行会社でしか繋がることのできないネットワークで、オリジナルの体験ツアーを企画しています。

オリジナルツアー 例

身延山久遠寺ガイド付きツアー & 宿坊特別湯葉ランチ
赤沢宿ガイド付き散策ツアー & 蕎麦ランチ

南山梨ツアーズ
South Yamanashi Tours
◆お問い合わせは https://mytours.jp/

3 この冬にぴったり！ 心も体も温まる「町中華」が楽しめる 「香苑」



えびやいか、キノコなどの具材がたっぷり入った「五目あんかけそば」

身延駅から徒歩4分の「香苑」では、来る人を笑顔にする中国料理が楽しめます。ご主人は、地元・身延で中華一筋22年の中山香一郎さん。料理に対するいちばんのこだわりは、「ここでも「手間を惜しまず」に作ること。

一番人気のメニューは、具材のたっぷり入った「五目あんかけ」。一口ほおばると、あんなかきに入っている魚介類やきのこの旨味が口の中に広がり、麺ともよく絡む絶品です。この味を求めて、地元リピーターがあとを絶たないそう。中山さんの料理人生の原点は小学生時代にあったそう。手作りのチャーハンを友だちが、喜んで食べてくれたことにあります。それ以来、料理人を志し、黄綬褒章を受章した師匠のもとで、朝から晩まで料理漬けの毎日。師匠の技を必死で覚えたそうです。

香苑
〒409-2412
山梨県南巨摩郡
身延町角打3092
☎0556-62-2866

営業時間／11:00～14:30
(L.O.14:00)
17:00～21:30
(L.O.21:00)
※スープや素材がなくなり次第閉店
定休日／木曜日
アクセス／身延駅から245m

なかや
〒409-2103
山梨県南巨摩郡
南部町万沢4710-2
☎0556-67-3239

営業時間／11:30～14:00
17:00～20:00
定休日／不定休
アクセス／中部横断自動車道
富沢ICより約10分
新清水ICより約15分

1 「甲州富士桜ポーク」のみ使用！ 「早川町手づくりハム工房」



肉肉しいおいしさの、ハム・ウインナー・ベーコン全8種類

早川町 南アルプスふるさと活性化財団
「早川町手づくりハム工房」
(麓の直売所に併設)
〒409-2713
山梨県南巨摩郡
早川町保1236
☎0556-45-2507



▲ウェブサイト

アクセス／中部横断自動車道
下部温泉早川ICより車で約40分

「手間暇かけて作るのがこだわりです。豚肉を1週間以上熟成（塩漬け）させて、桜チップでゆっくりと薫煙します。この工程で、豚肉の風味と食感が良い状態に仕上がります」と話してくれました。商品は、早川町内や近隣地域をはじめ、「双葉SA上り」と「談合坂SA下り」にある早川町のアンテナショップでも購入できます。Webサイトやふるさと納税品として注文もできます。早川町にある「早川舎」と「女帝の湯」では、ベーコンを使った料理も楽しめます。（文／HuMaN編集部・渡辺公人）



たけのこがザクザク！ つけ合わせのサラダや卵もおいしい！

夫婦で30年以上続けてきたロジ風レストランは、のどかな国道52号線沿いにあります。もの静かなご主人と、笑顔のすてきな奥さまが迎えてくれます。

2 木々に囲まれくつろぐ… 隠れ家的なレストラン 「なかや」



店内は森の中のロジのような

「友だちにチャーハンを作ります。親に怒られたことありませんでした。そう屈託のない笑顔で話すご主人の中国料理は、22年を経て、今やすっかり「みのぶの味」となりました。ことしの冬は、心も体も温まる「香苑の中華」はいかがでしょうか？（文／身延町・望月亮徳）

大きな窓からは樹木が見え、店内には陽光が射し込み、まるで森の中でくつろぐような開放感を覚えます。人気のワンプレートセットは、ポークステーキ、トンカツ、ハンバーグ、豚生姜焼きなどの多彩なメニューに、ライス、サラダ、みそ汁つきです。そして、イチオシメニュー「万沢たけのこカレーライス」は、キーマ風カレーを、抹茶風味のライスでいただきます。「カレーの辛さをお茶パウダー入りライスがマイルドに変え、代謝が上がって汗も出るのに辛い……。不思議感覚のヘルシーカレーです（笑）」と奥さま。たしかに、濃厚なルーとたけのこの相性が抜群で、食べやすいのに、額にしっかりと汗がにじみました！ほかにスパゲティ、丼もの、ラーメンなど豊富なメニューをお手頃価格で楽しめます。自然ゆたかな景観で、ゆったりくつろげる隠れ家的レストランです。（文／南部町・入月みき）

中部横断自動車道南部ICから20秒

御食事処 南部路

釜めし 唐揚げ ほうとう 鳥モツ

唐揚げ弁当グランプリ金賞受賞

☎0556-64-2402

【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

〒409-2211
山梨県南巨摩郡南部町中野4821-1

火曜日・水曜日定休
(変更あり)

テイクアウト
メニューあり

全国350店舗で展開

健康を考えた 宅配弁当

宅配123

ワン・ツウ・スリー

※宅配クック123の代表的なお食事です

南部・身延エリアの皆様に昼と夜、毎日お届け

宅配クック ワン・ツウ・スリー
南巨摩店(南部路)

山梨県南巨摩郡南部町楳根2948
TEL.0556-64-8639 FAX.0556-64-8638

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!

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/>

直売所一覧はQRコードをチェック



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

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！

●応募締め切り:2024年2月29日(木)



1 2名

提供:みのぶゆばの里

ゆばづくし料理「清流」ペア食事券
生ゆばをはじめ、「ゆば」の入った豆乳鍋や、茶碗むし、ご飯など「ゆば」が堪能できるセット料理です。

みのぶゆばの里
身延町相又425-1
☎0556-62-6161



2 2名

提供:道の駅なんぶ

南部茶きんつば8個入り
1個のきんつばで2種類の味を楽しめる、南部茶館とあずき館の合わせて焼いた「南部茶きんつば」。

道の駅なんぶ
南部町中野3034-1
☎0556-64-8552



3 5名

提供:南アルプスプラザ 早川舎

お食事をした方に、セットドリンク無料券
プレゼントするセットドリンクは、「手づくりシロップの梅ソーダ」やコーヒーなどから選べます。

南アルプスプラザ 早川舎
早川町高住650
☎0556-45-2600



4 2名

提供:道の駅とみざわ

500円分買い物券
土産品などのほか、メンチカツやコロッケなどの揚げ物類や煮物など、たくさんの総菜がそろいます。


道の駅とみざわ
南部町福士28507-1
☎0556-66-2260



5 2名

提供:JAグループ山梨

「甲州牛カレー」
200g×4箱
山梨県産・銘柄黒毛和牛「甲州牛」が入ったレトルトパウチカレーです。甲州みそと山梨県産の野菜を使った、コクのある風味を味わえます。



短歌 俳句ひろば

▼短歌

連日の熊出没のニュース見て
朝の散歩は鈴付け歩む
(瓊瑠短歌会/南部町・諏訪照子)

よつみぞの熟柿がぼたりと音を立て
小鳥数羽が飛び去りてゆく
(瓊瑠短歌会/南部町・萩原賢悟)

菊柄の叔母の形見の着物出し
思い出偲び一時を過ごす
(瓊瑠短歌会/南部町・望月延江)

▼俳句

鳥渡る神鈴の綱重くたれ
(富沢俳句会/南部町・仲亀初枝)

庭木整枝高き脚立に空澄める
(富沢俳句会/南部町・芦澤一醒)

母のもの羽織つてあたる十三夜
(富沢俳句会/南部町・武田和代)

野線に癖字正すや秋燈下
(十六夜俳句会/南部町・遠藤照美)

石路活けて掛る一文字「孝」の軸
(十六夜俳句会/南部町・近藤登美)

鳶の笛釣瓶落としの墓域かな
(十六夜俳句会/南部町・立井はま江)

冬耕の音山峡にこだまする
(山女俳句会/身延町・籠島典江)

霜柱さくさく犬と散歩する
(山女俳句会/身延町・高野春江)

凜と立つ冠雪の富士二十号
(山女俳句会/身延町・赤池京子)

陽を受けてパチパチ跳ねる大豆の実
(早川町二十日会/早川町・保坂紀恵)

懸命に岩抱く根つ子えびかつら
(早川町二十日会/早川町・長谷川縫子)

赤々と頭たれたる実南天
(早川町二十日会/早川町・望月和枝)

読者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お気軽にお寄せください。
また、記事作成など、紙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。

次号は春に発行予定

Tel. 090-4728-6402 (担当/渡辺)

E-mail info@sanchomedia-human.com

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




▲ウェブサイト ▲公式 X

© sanchomedia-human 2023 Printed in Japan

お菓子と食の 桔梗信玄餅工場 テマパーク

工場見学※ 無料

- ◆お菓子の詰め放題
- ◆餅もちの社
- ◆アウトレットショップ 3つの
- ◆テーマパークカフェ
- ◆和・洋レストラン選べる4店

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
桔梗屋本社工場 〒405-0077 山梨県笛吹市一宮町坪井 1928
http://www.kikyouya.co.jp/

花と幸せのテーマビレッジ ハイジの村

12/1~12/31 夜間イベント 光のページェント

アルプスの少女ハイジの世界
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

4月中旬から チューリップ祭り
5月上旬から ジャーマンアイリス祭り
5月下旬から 世界のバラ博

◎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



Söpö 清里丘の公園 こどもパラダイス広場

木枯らし吹いても、雨や雪が降っても Söpöはいつでも 子どもの楽園

入館料 こ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 TEL.0551-48-5551
https://kiyosato-okanokouen.net

入場者多数の場合は安全確保のため入場時間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

きらきら輝く、早川町の冬の夜。
冬深まる早川町の静かな夜を、イルミネーションの輝きが彩ります

イベント
大島地区で、地元の皆様から特産“島根芋”の豚汁などが振舞われます。心も体も温まりますよ。
【日時】12月22日(金)午後5時～
【会場】早川町森林組合周辺

南アルプスプラザ周辺、ヴィラ雨畑、ヘルシー美里でもイルミネーションがお楽しみいただけます。ぜひ、お立ち寄りください。

お問い合わせ **イベント** ☎090-1553-6490 **その他** ☎0556-45-2516



宮西達世の TATSUYA MIYANISHI UHIHIHI NANDER LAND EXHIBITION
ナンダーランド展
12月16日(土)～2024年2月18日(日)
入場無料

開館時間 午前9時30分～午後5時(受付は午後4時30分まで)
休館日 毎週月曜日・年末年始(12月28日～1月4日)
1月9日◎・2月13日◎ 祝日開館

山梨県南巨摩郡南部町大和360番地 近藤浩一路記念南部町立美術館 ☎0556-62-9292

山梨県南部町の富士川溪谷で温泉とキャンプを楽しもう!

富士川溪谷上流にポツンと佇む秘湯

泉質:アルカリ性単純温泉 週末は宿泊も可能です。キャンプ・ログジもあります。

奥山温泉
山梨県南巨摩郡南部町福士26842
☎ 0556-66-3366

Webサイト Instagram

【営業時間】10:00～17:00(最終受付16:00) 【定休日】毎週火曜日(祝祭日の場合は翌日)・年末年始

山水徳間の里
Sanui-Tokuma River Side Resort
Camp・Fishing・Ski

キャンプ・釣り堀・ニジマスのつかみ取り・そば処ひのき

山水徳間の里
山梨県南巨摩郡南部町福士18080
☎ 070-3928-4009

※平日利用の場合は要予約。ご予約・問い合わせは電話にて
【アクセス】中部横断自動車道 富沢ICよりお車で約15分

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)