

## takeout cafe・セレクト雑貨 エラブ/e'luv

「いつもの暮らしにちょっと良いものを」をコンセプトに、シンプルなデザインで天然由来やオーガニックを中心とした商品と美味しいカフェメニューが人気のお店です。木目調がオシャレなゆったりとした心地よい空間で、毎日を豊かにしてくれる素敵なアイテムを見つけてみませんか？



植物の恵みを取り入れた豊かな香りや肌と心をいたわる成分が人気の『リーフ&ボタニクス』のボディソープ・シャンプー・コンディショナー・ハンドソープが量り売りで購入できちゃいます！ フミも癒し効果抜群のラベンダーが香るボディソープの量り売りを体験!! 簡単に入れられて、驚くほどリーズナブルでした♪

Instagram ID / @ELUV\_CAFE.SOUZAI(店舗情報)  
@ELUV\_ETHICAL.SHOP(セレクト雑貨)  
東諸県郡綾町南俣329-1 綾ふれあい館1階  
営業 / 11:00~16:00 定休 / 火曜日

## イチオシPOINT

人気の精油がほのかに香る石鹸やシャンプー、乳幼児のためのスキンケア商品、使用感が絶妙なタオルやキッチン雑貨、また綾町在住の作家さんが作るアイテムなどが、オシャレにディスプレイされています。ギフトとしても送りたいくなるものばかりです！



## Cafe menu も充実



人気のアイス  
カフェモカと  
アイスカフェ!

チョコ・シナモン・キャラメル・抹茶・いちごトッピングが選べるチュロスもあり、コーヒーとのセットがオススメです。



まだまだ続く暑い日にピッタリのラムネ。さまざまな味をセレクトできますよ。

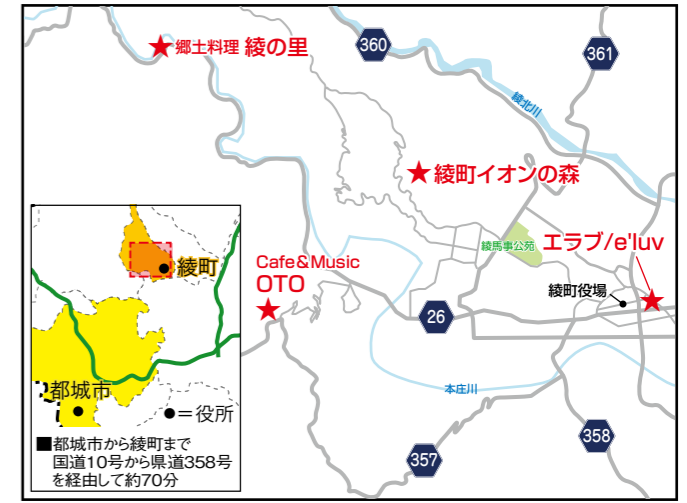
ゆったりと寛げるテーブル席と座敷のイトインスペースも完備されています！

フォーラムがプロデュース！日帰りぶらり旅 /

川のせせらぎ聞こえる緑豊かな街

# 綾町特集

自然にあふれ涼し気な印象の街並みの綾町。  
美しい景色を堪能しながら、  
この町だからこそできる体験をしてみませんか？



## Cafe & Music OTO



山を切り開いてできた高台に、「非日常体験が味わえる場を作りたい」というオーナー中村さんの思いのもとオープンした「Cafe & Music OTO(をと)」。他では味わうことのできない、ボイトレを使った体験型のワークショップなどを定期的に開催しています。ワークショップはもちろん、カラダに優しいオーガニック食材を使用したスイーツやランチメニューも人気です。豊かな自然に囲まれて、日常の喧騒から解放されるひとときを堪能してみたいかがでしょうか？



ウッドデッキにあるハンモックに揺られてゆったり♪ ゆったりと時間が過ぎるような感覚に浸りました。



左:中村 未央子さん 右:東窪 謙吏さん  
今回お話を伺った、笑顔が素敵なお二人!

## 9月開催ワークショップ

9月1日(日) 9:30~11:00 瞑想会  
9月22日(日) 13:00~15:30 ボイトレ解放ワーク  
9月18日(水)~ 才能個性講座もスタート!



## オススメCafeメニュー

カオソーイ  
旬の無農薬野菜を使用したレッドカレーにココナツミルクを加えた本格派カオソーイ。珍しいマクロビの重ね煮も味わえます!



## レモンのアイシングケーキ

自然栽培のレモン果汁がぎゅっと詰まったレモンケーキ。暑さで疲れたカラダに染み渡る美味しさです♪

Instagram ID / @cafe\_oto\_

東諸県郡綾町南俣5511-24  
営業 / 11:00~16:00  
定休 / 不定休 ※オープン日はInstagramをご確認ください。

## 綾町 イオンの森

綾町は2013年から、イオン環境財団・宮崎県・宮崎中央森林組合と協働で「綾町イオンの森(割付町有林)」での植樹活動を行っており、これまでに約3,000人が20,000本を超える苗木を植樹しています。官民協働で人と自然の共生を目指す森づくりに力を入れているスポット「イオンの森」を散策してきました! その一角にある展望台からは、遠くは宮崎市まで一望でき、空気が澄んでいる日であれば、海も見えるそうです。



展望台までは車で行くこともでき、近くに駐車スペースもあるので、小さなお子様連れや高齢者も気軽に散策できますよ!



東諸県郡綾町北俣  
お問合せ / ユネスコエコパーク推進室  
TEL.0985-77-3482

散策コースもあるので、秋に向けて、のんびりと里山の風景を楽しみながらの山歩きもオススメです♪



## 郷土料理 綾の里

今年でオープン40周年を迎えた「綾の里」。平日、休日問わず開店前から行列の絶えない人気店です。本庄川の涼し気なせせらぎと緑あふれる心地よい空間で、地元産の鮎や地産の食材を使用した、厳選素材を使った絶品料理を堪能することができます。部屋のすぐ隣にある全長20mほどのレーンを、料理が小舟に載って流れてくるのも人気の一つで、自分の席に届くのを待つワクワク感も楽しめますよ。



広々とした大広間と個室があります。好きな席を選びたい人は、早めに並ぶことをおすすめします!

## 本庄川で 魚釣りも堪能できます!

・貸し竿(エサ付) 500円

釣った魚は持ち帰りOK!!  
食事の後に釣りに楽しんでみてはいかがでしょうか?



取材時にいただいた地どり定食は、七輪で焼いて食べるスタイル。炭火焼きならではの香ばしい香りが漂い、焼いている時間も幸せな気分♡ お子さんでも食べやすい甘みのある味付けは、自家製米との相性も抜群◎ さっぱり風味のたたきも箸が止まらなくなる美味しさでした。



## あなたはどっち派? / 人気2大メニュー



地どり定食 1,900円  
(焼とり/たたき/卵スープ/白ごはん)



鮎定食 2,600円  
(鮎の塩焼き・みぞ焼き 各1匹/せごし/鮎こく/鮎めし)

綾川の鮎をふんだんに使用した鮎定食は、定番の塩焼きはもちろん、なかなかお目にかかれない鮎こくも味わえます。きれいな水で育った素材のうまみあふれる逸品は、若い世代の方からも多くの支持を集めています。

☎0985-77-1470

東諸県郡綾町大字南俣5690  
営業 / 11:00~※売り切れ次第終了  
定休 / 月、木、土曜日(不定休あり)  
HP / https://ayanosato.sakura.ne.jp  
※予約は受付けていないため早めのご来店をおすすめします。  
※開店前から並ぶことが多いため、9:30~10:00までの来店がおススメです。  
※最新の店休日はHPにてご確認ください。