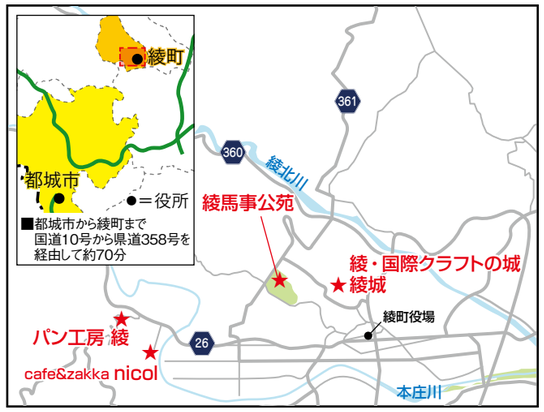
\ フォーラムがプロデュース！ 日帰りぶらり旅 /

綾町で過ごす、癒しと発見の日帰り旅

綾町特集

「日本一の照葉樹林」とも言われる自然の中で、
新緑がきらめく春の柔らかな陽射しに包まれながら、
歴史や文化に触れてみませんか？
春限定の美食もご紹介！　新しい綾町の魅力を楽しむことができますよ♪



綾馬事公苑

『綾馬事公苑』は、古くから馬の産地として知られる宮崎県綾町にある町営の乗馬クラブです。初心者でも気軽に楽しめる引き馬体験に加え、経験者向けの本格的な乗馬レッスンも行われています。
昨年11月に開催された「綾競馬」では、サラブレッドによる迫力満点なレースが繰り広げられ、約1万5000人の競馬ファンで大いに盛り上がりました。観客席と馬場の距離がとても近いため、目の前を駆け抜ける馬の力強さを間近で体感できます。
また、桜の名所としても有名で、春になると一帯がピンク色に染まり、華やかな景色を楽しめます。四季折々の草花が彩る公苑で、馬と触れ合いながらゆったりとした時間を過ごしてみてはいかがでしょうか？

今回は、ヨネが初めての引き馬体験をしてきました！　最初は「馬が暴れたりしないかな?」と少しドキドキしていましたが、実際に乗ってみるととても穏やかで、優しく歩いてくれたので安心しました。雄大な自然の中を進みながら、馬の背に揺られる感覚はとても心地よかったです。また、スタッフの方が乗り方を丁寧に教えてくれたので、初めてでもスムーズに乗ることができました。乗馬中も気さくに話しかけてくれたおかげで、緊張が和らぎ、リラックスして楽しめましたよ。

馬の優しさに触れ、自然の中でのんびりと過ごせる『綾馬事公苑』の乗馬体験。小さなお子さんから大人まで楽しめるので、家族でのおでかけにもぴったりです！　みなさんもぜひ体験してみてください♪

今回乗せてくれたのは……
アパオ
体重600kg前後

引き馬体験

子ども（ポニー）	800円
大人（サラブレッド）	1,000円

✆0985-77-0964
東諸県郡綾町北俣2687
営業／9:00～17:00
定休／月曜日

cafe&zakka nicol

自然を味わいながら、リラックスした時間を過ごせる『cafe&zakka nicol』。店内は町内の作家さんを中心に雑貨スペースを展開。お店に入ってすぐにオーナーの谷川さんが描かれた、温かみのあるイラストが出迎えてくれます。また、所々に遊び心を感じさせる装飾が施されているのも魅力の一つです♪
流行りを味わいつつ、懐かしさを感じていきませんか？

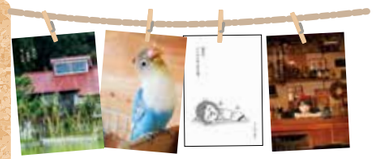
✆0985-77-2622
東諸県郡綾町大字入野598−7
営業／土日祝 11:00～17:00(L.O16:00)
　　平日　11:00～16:00(L.O15:30)　不定休

CAFE MENU

ナポリタン　1,250円
モチモチとした食感がクセになるナポリタン。目玉焼きとソーセージが旨味をさらに引き立たせてくれます♪

いちごのフレンチトースト
(M)1,600円／(L)1,900円
期間限定のいちごメニュー。食パンを高級ソフトクリーム「クレミア」に漬けこんでいるため、コクが加わり上品な味に♪
甘酸っぱいいちごと、ふわふわのトーストは相性抜群ですよ!

カフェラテ　600円
ホッと一息をつきたいカフェタイムに束の間の癒し♡
飲むのがもったいなく感じる程、かわいいラテアートに元気をもらえます!



各テーブルには、谷川さんが手がけたオリジナルエッセイが置かれています。お料理の待ち時間やドリンクを嗜みながら読書をするのに、丁度良いお供になりますよ♪　それ以外にも、自作のガチャや、昔懐かしい卓上占い機など待ち時間を楽しく過ごせる、遊び心が満載です！

パン工房 綾

素朴であたたかな味わいを届ける『パン工房 綾』。綾町の中心部から照葉大吊橋へと向かう道中に、ひっそりと佇んでいます。このお店のこだわりは、素材選びにあります。国産小麦、天然酵母、昔ながらの塩田製法で作られた塩、ミネラル豊富なサトウキビなど、すべて「体に優しい」ものばかり。食べる人の健康を考えた丁寧なパン作りが、多くの人を惹きつけています。
店主は30年前、東京から綾町へ移住し、この店を開業しました。以来、その味わい深いパンは評判を呼び、今では県内外から多くの常連客が訪れる人気店となっています♪

		国産小麦	天然酵母	自然海塩	粗精糖	副材料
食パン	390円	○	○	○	○	―
クルミパン	320円	○	○	○	○	オーガニック クルミ
ブドウパン	490円	○	○	○	○	オーガニック ブドウ
田舎パン	(大)630円 (小)400円	○	○	○	―	オーガニック ライ麦全粒粉
オレンジパン	160円	○	○	○	○	南予産いよかん 落花生
クルミブドウパン	80円	○	○	○	○	オーガニッククルミ 山ブドウ

数あるパンの中でも、看板商品は『食パン』。店主いわく、食パンはお店の「格」を決める重要な一品なのだそう。シンプルながらも、噛むほどに小麦の旨みを感じる奥深い味わいが特徴です。店主おすすめの食べ方は、納豆や海苔を挟んだ和風スタイル。意外な組み合わせに思えますが、もちもちの食パンと発酵食品の旨みが絶妙にマッチし、驚くほど美味しくいただけます。

香り豊かな『オレンジパン』を実食！

生地に練り込まれた「いよかんピール」の爽やかな香りがふんわりと広がり、一口食べるごとに柑橘の心地よい風味が口いっぱいに広がります。さらに、宮崎産の落花生がアクセントになっていて、香ばしさとコクが絶妙なバランスを生み出しています。甘さ控えめで、ほんのりビターな後味が大人っぽい印象。コーヒーとの相性も抜群で、朝食やおやつにもぴったりです♡

店内には喫茶コーナーがあり、購入したパンをコーヒーとともに味わうことができます。お庭のテーブルで風を感じながらゆっくり過ごすのもおすすめ。のんびりとした時間の中で、焼きたてのパンを楽しむ贅沢なひとときを過ごせます。
綾町を訪れた際には、ぜひ『パン工房 綾』に立ち寄ってみてください。食材の優しさと、手作りの温かさを感じるパンに出会えるはずですよ♪

✆0985-77-3264
東諸県郡綾町大字入野484-17
営業／10:00～17:00頃
定休／月・火曜日(祝日は営業)

綾 国際クラフトの城

昔ながらの伝統文化を直に感じられる施設『綾 国際クラフトの城』。ここでは、陶器・木工品・絹織物など多くの工芸品が職人達の手によって、作り継がれています。工芸館では、陶器・ガラス・木工などの作品が集められ、展示販売されています。また施設内には陶芸・織物などの体験ができるワークショップがあるため、旅の思い出作りに最適のスポットです。

器ができるまでに多くの工程が必要になり、根気と経験が必要な陶芸。器としての機能性も含め、見た目の美しさを楽しむことができます。実際に土に触れながら作品を作り上げる過程が、癒しや達成感を生むため、陶芸体験を通じて、その魅力を感じる人や、趣味として楽しむ人が増えているそう。

綾城

『綾 国際クラフトの城』の敷地内にある『綾城』。城内は歴史資料館になっており、綾町の歴史を知ることができます。また、名刀「山姥切国広」などで知られる、田中国広の刀を鑑賞できる施設です。天守閣に上がると、綾町の景色を一望できる展望台もありますよ♪

ヨウが 人生初の陶芸に挑戦！

今回は数種類のメニューの中からマグカップを作成しました!
体験ではオリジナリティー溢れた作品が作れるため、思い出の品におススメです。

＼ 講師の中村先生 ／

始めに白・ゆき・オリベ（緑）・黒マット・青から好きな釉薬を選びます。その後、中村先生がろくろの使用方法、制作する際の注意点やコツを丁寧にレクチャーしてくださるので、初心者でも安心して取り組めます。

器を挟む手の動きと、外側と内側にかける力加減が重要で、片方だけ力が足りないと分厚くなったり、薄くなったりするため、集中力が必要になる繊細な作業でした。

初の陶芸ということもあり、緊張していましたが先生のアシストのおかげで、イメージ通りのマグカップに♪　指を当てる箇所によって高さや大きさが自在に変わるので、魔法使いになったような気分になりました。静かな空間の中、集中して取り組めるためストレス発散にも最適です！

2パターン作成し、
どちらか好きな方を選べました！
今回は、右側のコップをチョイス♪
焼き上がりが待ち遠しいです。

綾城焼（陶芸体験）
2,000円～　湯のみ・タンブラー・ぐい飲み
マグカップetc…

綾 国際クラフトの城　入場料

大人・高校生	500円
小・中学生	350円
小学生未満	無料

※陶芸・織物体験をされると入館料がキャッシュバックされます

✆0985-77-1223（綾 国際クラフトの城）
✆0985-77-0190（綾城焼）
宮崎県東諸県郡綾町大字北俣1012番地
営業／9:00～17:00
定休／木曜日