



薬師寺 / 仏教美術最高傑作の一つといわれる薬師三尊像を安置する。壮麗な国宝・東塔とハスのコントラストが見事。

喜光寺(きこうじ) / 721年、行基菩薩が創建。境内のハスは約250鉢。東大寺造営の際の大仏殿の雛型として建てられたという本堂と共に観賞を。



唐招提寺(とうしょうだいじ) / 聖武天皇の招きで来日した唐僧鑑真和尚が建立。鑑真和尚が伝えたという「唐招提寺蓮」、多種のハスが彩る。



西大寺 / 称徳天皇の勅願により765年に創建。蓮苑をはじめとした境内に約100鉢のハスが置かれ、幻想的な世界を創りあげる。

右上から時計まわりで、喜光寺の蓮・西大寺の蓮・唐招提寺の蓮・薬師寺の蓮 写真提供:奈良市観光協会 ※写真はイメージ

やっぱり画になりますね
お堂などを背景に咲く
ハスの花。

奈良市

奈良・西ノ京ロータスロード

ハスの花で有名な奈良市内4つのお寺を結ぶ通称「ロータスロード」。見頃となる6月~8月は関連イベントが開催され、「四ヶ寺共通拝観券」や特別御朱印もお目見え。

☎0742-30-0230 (奈良市観光協会)

【薬師寺】
☎0742-33-6001 奈良市西ノ京町457 ♪ P30 B-1

【唐招提寺】
☎0742-33-7900 奈良市五条町13-46 ♪ P30 B-1

【喜光寺】
☎0742-45-4630 奈良市菅原町508 ♪ P31 B-1

【西大寺】
☎0742-45-4700 奈良市西大寺芝町1-1-5 ♪ P31 B-1

撮影 Point

ハスの花は早朝開花し昼に向けて花が閉じてしまうので、開門直後、遅くても午前中のうちが撮影タイミング。



Nara's four seasons

奈良の四季めぐり

一度は見てみたい花と絶景

関西絶景カメラマンが奈良のイチオシ名所を紹介!

絶景カメラマン 藤浪秀明さん
Instagram @wasabitool



関西を中心に、日本を感じる四季の花々や風景を撮影して10年。母の故郷・奈良を数多く撮影。写真集「和想百景」を出版。



撮影 Point

オススメの撮影スポットは「花矢倉展望台」。手前に桜を入れたりと奥行き感が出る。雨上がりの霧模様も幻想的。

奈良の絶景といえはまず「ここ」
世界遺産を染める神秘的な桜景色

吉野町

吉野山

吉野山の桜は日本を代表する絶景の一つ。約200種3万本が麓の下千本から奥千本へ順に開花。大きく4つに分かれるエリアによって見頃や楽しみ方が異なる。

☎0746-39-9237 (吉野町観光案内所)
〒吉野町吉野町吉野山
♪ P31 C-4



Spring

花矢倉展望台から眼下に望む上千本~中千本エリアの桜

撮影 Point
空を入れることで谷の広がりや表現できる。広角レンズがあると便利。

御杖村
岡田の谷の半夏生園
葉の一部が白く色づくことから「半化粧」とも書く、夏の花「半夏生(ハンゲショウ)」。7月上旬~下旬に約3,000㎡にわたって一帯が真っ白に色づく。
☎0745-95-2070 (御杖村観光協会)
〒宇陀郡御杖村神末 ♪ P30 D-2

奈良県のレッドデータブックで希少種に指定される花

谷を埋め尽くす真っ白な花絨毯
夏の訪れを感じさせる風景です。

撮影 Point
お地蔵様と一緒に撮ると矢田寺らしさが出る1日陰のアジサイが色鮮やか。

大和郡山市
矢田寺
日本の地蔵信仰発祥の地。回遊式の「あじさい庭園」や多種多様な品種が揃う「見本園」などに約60種1万株のアジサイが咲く。5月下旬~7月初旬と見頃も長い。
☎0743-53-1445 大和郡山市矢田町3506 ♪ P31 B-1

境内で出合えるお地蔵様とアジサイ

関西きってのアジサイ名所
お地蔵様との共演がイイんです。

十津川村
瀨峡
和歌山、奈良、三重の三県にまたがる大峡谷。エメラルドグリーンの流れと巨岩や奇岩、断崖絶壁が織りなす風光明媚な世界が広がる。国の特別名勝に指定される。
☎0746-63-0200 (十津川村観光協会)
〒吉野郡十津川村神下 ♪ P30 C-6

北山川の31kmに及ぶ大峡谷

大自然が魅せる涼やかな絶景
映画の世界に迷い込んだよう。

上北山村
大台ヶ原
三重との県境、日出ヶ岳を最高峰とする台地状の山地。日本で最も雨が多いと言われ、緑豊かで青々とした天然林が広がる。貴重な動植物の楽園と化し、登山客を楽しませる。
☎07468-3-0312 (大台ヶ原ビジターセンター)
〒吉野郡上北山村小椋660-1 (吉野エリア)
【冬期閉鎖期間】毎年11月下旬~4月下旬 ♪ P30 D-4

正木峠付近。遠くには志摩半島や太平洋も

百名山、百景、日本の秘境100選
ハイキングで楽しむ絶景絵巻!

開催期間◎例年8月13日~15日
※地区により異なる

十津川村 [村内10地区]
十津川村の盆踊り

開催期間◎例年7月第1日曜
三郷町 [龍田大社]
風鎮大祭

開催期間◎例年7月1日~9月30日
橿原市 [おふさ観音]
風鈴まつり

まだある! / 最新イベント情報はあをによしなら旅ネットをCheck! >>>>

足をのびして 夏を感じる イベントへ Summer

明日香村
岡寺
「花の寺」の異名をもつ古刹。最も華やぐのは桜、石楠花、ダリアが順次見頃を迎える春。なかでも境内の池や手水舎にダリアが浮かぶ様はフォトジェニック。
☎0744-54-2007 高市郡明日香村岡806 ♪ P31 A-6

約3,000株が咲く石楠花の見頃は4月中旬~5月上旬 2 GW限定で開催される「華の池~水面に浮かぶ天竺牡丹~」

桜やハス、コスモス、梅などの花から紅葉、雪景色など、美しい奈良の背景とともに楽しむ、季節の絶景たち。
奈良の旅をより一層忘れられないものにしてくれる、その一瞬を求めていざ! ※花の見頃は気候により変動します。イベントに際しても状況により予告なく変更中止される場合がありますので、おでかけ前に最新情報をお確かめください。

高取町
壺阪寺
境内を包み込むように桜が咲き誇る。桜雲の中から国指定重要文化財の三重塔や礼堂、大仏様が浮かび上がる。見頃にあわせてライトアップされる夜桜も幻想的。
☎0744-52-2016 高市郡高取町壺坂3 ♪ P31 A-6

桜に石楠花ダリアの花リレー! 花手水舎や花の池も見事です。

桜雲の中から大仏様が現れる通称「桜大仏」は必見です!

大仏様が桜に包まれる「桜大仏」

桜井市
長谷寺
真言宗豊山派の総本山であり、ご本尊は日本最大級の観音像。「花の御寺」とも呼ばれ、四季を通して花が咲く。なかでも4月中旬~5月上旬頃の牡丹は人気が高い。
☎0744-47-7001 桜井市初瀬731-1 ♪ P31 B-5

見頃の美しい花を選ぼう。特徴的な建物が多いので、背景も意識して。

一年いつでも美しい「花の御寺」
なかでも牡丹シーズンには圧巻です。

150種約7000株の牡丹が境内を彩る

天理市
長岳寺
824年、空海が創建したと伝わる古刹。境内は季節ごとに美しく移ろい、春はカキツバタに平戸つつじ、秋にはいろはもみじやノムラもみじ等の紅葉が彩る。
☎0743-66-1051 天理市柳本町508 ♪ P31 A-4

平戸つつじの華やか世界から凜とした水辺のカキツバタへ。

水辺を彩るカキツバタは5月初旬

開催期間◎例年4月10日~4月12日
吉野町 [金峯山寺]
花供養法会・花供会式

開催期間◎例年3月24日~4月7日
大和郡山市 [郡山城跡]
大和郡山お城まつり

開催期間◎例年4月14日
葛城市 [當麻寺]
中将姫ご縁日練供養会式 (二十五菩薩来迎会)

開催期間◎例年4月第2土曜
王寺町 [達磨寺]
達磨会式

足をのびして 春を感じる イベントへ Spring



冬山が魅せる自然のアーチ、霧氷
登山が必要ですが行く価値大！

Winter

撮影 Point

樹氷の広がり感を表現する
なら広角レンズがオススメ。
低山だがウェア、アイゼン等
の雪山装備は必須。

御杖村

三峰山

標高1235mの美しい山。1月～2月
の厳冬期は、霧氷が楽しめる。青空
をバックに光り輝くクリスタルな
世界は感動的。山頂までは往復4～
5時間程度。冬山装備を忘れずに。

☎0745-95-2070(御杖村観光協会)
〒宇陀郡御杖村末 ☑P30 D-3



氷点下の霧が樹枝などについてできる霧氷

春の訪れを感じる絶景です
山間に咲き誇る可憐な梅の花。

五條市・奈良市・下市町

三大梅林

奈良県内に点在する梅名所のなかでも圧
倒的なスケールを誇る三大梅林。紅白の梅
の花が山肌を覆い、ほのかな香りを放つ。
見頃は2月下旬～3月下旬。

【広橋梅林】

☎0747-52-0001(下市
町地域づくり推進課)
〒吉野郡下市町広橋
☑P31 C-5



【月ヶ瀬梅林】

☎0743-92-0300
(月ヶ瀬観光協会)
〒奈良市月ヶ瀬長引
☑P30 C-1



撮影 Point

手前に梅を入れて、奥行きあ
る一枚を狙おう。晴れの日
は梅の香りも楽しめる。

【賀名生梅林】

☎0747-22-4001
(五條市産業観光課)
〒五條市西吉野町北曾
木 ☑P30 B-4



広橋梅林(ひろはしばいりん)／金剛
葛城両山や大和平野を望む地に約
5,000本。白梅、紅梅、そして淡桃
色、一重咲き、八重咲きと種類豊富

月ヶ瀬梅林(つきがせばいりん)／名
張川の渓流沿いに広がる約1万本
以上の梅林。始まりは鎌倉時代と古
く、多くの文人墨客を魅了してきた

賀名生梅林(あのはいりん)／丘陵
を麓から中腹までを覆う約2万本
の梅が咲き誇る様はさながら梅の
雲。山を一回りすると約3時間



1 庭園に美しさを添える椿
は2月上旬が見頃 2 4月下
旬の平戸つつじも有名

奈良市

名勝依水園

江戸時代に作庭された前園と明治時代
の後園からなる。前園は隔絶された空間
に対し後園は若草山や東大寺南大門の
屋根など周囲の景色を取り入れた造り。

☎0742-25-0781(公益財団法人名勝依水
園・寧楽美術館) 〒奈良市水門町74
☑P31 D-2



雪景色の中、こもを被りひっそりと
風情ある古刹を彩る大輪の花。

葛城市

當麻寺 奥院

612年の創建時のま
ま残る三重塔がシン
ボリック的存在。春のぼた
んも有名だが、12月
中旬から1月下旬に
は、當麻寺奥院浄土庭
園に冬ぼたんが開花。

☎0745-48-2008
〒葛城市當麻1263
☑P31 A-3



冬場の霜から守るため
藁の傘をかぶる



小さなかわいい実をつける。見頃は11月～2月

桜井市

聖林寺

奈良時代の名作、
国宝十一面観音で
知られる古刹。「難
を転ずる」との語呂合わせで縁起が
よいとされるナンテンの実が冬の境
内を彩る。

☎0744-43-0005 〒桜井市下692
☑P31 A-5



優美な観音様とともに拝みたい
たわなに実る縁起物ナンテン。



Autumn

2万mに咲くコスモス約200万本
早朝の幻想風景がおすすめ。

撮影 Point

朝日の時間が最も美しく、人も少
ないのでオススメ。花びらが筒状
になっている珍しい品種も。一輪
ずつじっくり見ても楽しもう。

橿原市

藤原宮跡

大和三山を背景に咲き誇る約200万
本ものコスモス。青空とのコントラ
ストが美しい昼景もいいが、朝日のコ
ラボや茜色に染まるサンセットもロ
マンチック。

☎0744-21-1114(橿
原市世界遺産登録推
進課) 〒橿原市高殿町ほか
☑P31 A



見頃は10月上旬～下旬。色も形もさまざま

紅葉の中であそぶ鹿たち
これぞ、奈良では秋絶景です。

撮影 Point

鹿に近づかず、望遠レンズで撮影。落ち葉
のある場所で撮ると紅葉感がUP!

奈良市

奈良公園

古都・奈良の顔ともいえる広大な公園。野生の鹿が生
息することも知られ、秋は人気の紅葉の名所。イチ
ヨウは10月下旬、モミジは11月中旬ごろからが見頃。

☎0742-22-0375(奈良県産業部観光
局奈良公園事務所) 〒奈良市春日野町ほか
☑P31 D-2



広い園内。春日野園地や
浮雲園地がおすすめ

境内を彩る約15万本のコスモス
見ているだけで心が安らぎます。

奈良市

般若寺

飛鳥時代創建のお寺。ご住職
が50年ほど前に境内で1本
のコスモスを見つけたのを
機に、毎年手入れをしながら
育てて今や約15万本。見頃は
10月上旬～11月上旬。

☎0742-22-6287 〒奈良市般若寺町221
☑P31 D-1



コスモス越しに石仏や石塔を眺める

境内を埋め尽くすのは花の女王。
優雅な香りとともに楽しんで。

広大な高原を覆うススキの野原
光を浴びて銀や金に輝きます。

撮影 Point

歩きやすい運動靴で出
かけよう。観光客が多い
ので、早めの到着を。

曾爾村

曾爾高原

俱留尊山(くろそやま)の麓に広がる40haもの高原。11月上
旬～下旬にはススキが見頃に。昼間は銀色に、夕暮れは黄金
色に輝きながら、秋風に揺れる様がなんとも幻想的。

☎0745-94-2106(曾爾村観光協会)
〒宇陀郡曾爾村太良路 ☑P30 D-2



関西随一の美しさスケールを
誇るススキ野原

春のバラまつりは5月中旬
～6月、秋のバラまつりは
10月中旬～11月に開催

橿原市

おふさ観音

3800種約4000株のバラが咲くお寺。見頃は春と秋の2
回。10月下旬～11月下旬に楽しめる秋バラは色が濃く、
一輪一輪の美しさが際立つ。秋は日本庭園も無料開放。

☎0744-22-2212 〒橿原市小房町6-22 ☑P31 A-5



開催期間◎例年冬(12月～2月)
※開催年により異なる

香芝市 [香芝市役所・今池親水公園]
冬彩



開催期間◎例年1月～2月
(土日祝のみ)

御杖村 [三峰山]
霧氷まつり



開催期間◎例年1月14日

平群町 [信貴山朝護孫子寺]
左義長



足を
はして
冬
を感じる
イベントへ

Winter

まだある！
最新イベント情報は
あをによし旅ネットをCheck! >>>>



開催期間◎例年11月初旬

天川村 [みたらい渓谷]
天の川もみじまつり



開催期間◎例年10月のスポーツの日
の前々日の夜

御所市 [鴨都波神社 秋季大祭宵宮]
ススキ提灯献灯行事



開催期間◎例年11月3日

桜井市 [談山神社]
けまり祭



開催期間◎例年11月土日祝予定

宇陀市 [室生寺]
紅葉ライトアップ



足を
はして
秋
を感じる
イベントへ

Autumn

食をテーマに旅する奈良

奈良の おいしい キーワード

KEYWORD



Nara
Gastronomy

01 オーベルジュ

ここにしかない土地の旬を
泊まって味わい尽くす。

宿泊施設を備えたレストラン「オーベルジュ」。日本の食文化の礎を築いた地でもある奈良には、風土を感じられるオーベルジュがたくさん。ゆったり滞在し、料理を味わいながらその土地の自然や歴史・文化にも思いを馳せる豊かな時間を。



1 「大和一雫」の生揚げ醤油の新鮮な味わいを一滴ずつ差して。コース料理はすべてマルト天然醸造醤油を使い、シェフが育てた自家農園野菜もたっぷり 2 八節ごとに変わる旬のコースでは、大和牛の旨みをステーキや煮込みで楽しめる 3 4 5 奈良伝統建築「大和棟（やまとむね）」のお屋敷で、趣と温もりに包まれ食事を。築130年の醤油蔵を改装した客室もある



1 大和牛のフィレ肉のグリル マディラソース 2 目の前の自家菜園と地元農家の野菜をたっぷり使用 3 標高550mに位置する開放的な立地 4 温かみのあるウッドな空間でのんびり



田原本町
NIPPONIA 田原本 マルト醤油

発酵と旬が息づく
醤油と自家農園野菜のコース。

1689年創業の奈良最古の醤油蔵が、70年の時を経てレストランと宿に再生。田原本に残る原風景と伝統の味を和モダンな空間で堪能できる。

0744-32-2064
〒磯城郡田原本町伊与戸170
P31 A-5



曾爾村
森のオーベルジュ 星咲 ～きらら～
“Farm to Table”
野菜のおいしさに感動。

曾爾村の美しい景色と里山フレンチを心ゆくまで楽しめるオーベルジュ。農業と料理を学んだ芝田さん夫妻が1日1組限定でもてなしてくれる。宿泊のみ利用。

0745-88-9155
〒宇陀郡曾爾村小長尾658-1
P30 D-2



03 農家レストラン

フレッシュな採れたて野菜と
美しい風景もごちそう。

恵まれた気候条件を活かし古くから農業が発達してきた大和平野や大和高原。畑のそばで採れたてを味わえる空間は、古民家を改装したカフェや絶景レストランなどさまざま。雰囲気や風景ごと楽しもう。

大和当帰を練り込んだ包み焼きハンバーグランチは、黒米ご飯、スープ、サラダ、彩りプレート、デザート、ドリンク付き

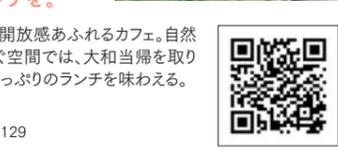


宇陀市
ヒルトコカフェ

薬草のまち宇陀で
大和当帰のランチを。

古民家を改装した開放感あふれるカフェ。自然に囲まれた心安らく空間では、大和当帰を取り入れた季節野菜たっぷりのランチを味わえる。

0745-88-9409
〒宇陀市大宇陀中庄129
P31 B-6



02 イノベティブ ダイニング

KEYWORD

はじまりの地が持つ伝統を
昇華させる新しい食体験。

1300年以上前から人々の暮らしが息づき、この地をルーツに持つ食材や食文化も多い古都奈良。その伝統を受け継ぎつつ、自由な発想の料理で魅了するレストランたち。歴史あるまちでこそ実現できる唯一無二な食を体験して。



1 奈良の食文化からインスピレーションを得た料理の数々 2 四季折々に美しい庭園を望む空間



奈良市
しずい 紫翠 ラグジュアリーコレクションホテル 奈良 レストラン「翠葉」
すいよう

まほろばの時の流れへ
創造性豊かな料理が誘う。

1922年に建造された奈良県知事公舎の客間を修復・再生したメインダイニング。古今融合の空間で食体験を。要予約。

0742-93-6532
〒奈良市登大路町62
P31 D-2



御所市
びやくんあん
大和四季旬菜 白雲庵

葛城山麓で採れた野菜と
絶景を味わうレストラン。

大和野菜を中心に年間約80種類の農作物を生産する葛城山麓農園直営。西洋野菜やハーブ、地元の素材を使用した創作料理が楽しめる。完全予約制。

0745-44-8551 御所市櫛羅2440-7
P30 B-3



1 ジャンルにとらわれず旬にこだわった料理の数々 2 奈良盆地、大和三山を一望する高台の一軒家レストラン



04 飛鳥鍋

KEYWORD

飛鳥時代に起源を持つ
牛乳を使ったまろやか鍋。

飛鳥鍋は、鶏肉と野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理。「松籟」では、奈良の酒粕と白味噌を加えてコクを出し、吉野葛と柚子がきいた鶏つみれや合鴨も入って食べごたえ満点。



奈良市

しょうらい
松籟

落ち着いた大人のための
美食と美酒を楽しむ空間。

中庭にある大きな松が印象的な商家をリノベーション。座敷と個室があり、シチュエーションに合わせてゆっくり食事を楽しめる。完全予約制。

0742-81-4949
〒奈良市北袋町18-1
P31 C-2



1 山羊、白菜、きのこなど奈良県産中心の野菜たっぷり。Pには古代米のリゾットもチョイスOK 2 松を見ながら食事ができる特等席

奈良市

奈良ホテル
メインダイニングルーム
「三笠」



クラシックホテルで茶がゆ。
奈良らしい優雅な朝を。

奈良ホテルの朝食の定番茶がゆ定食。香り高い緑茶でさらりと炊き上げた上品な味わいで、目覚めたばかりの身体を優しく温めてくれる。

☎0742-24-3044 奈良市高畑町1096
📍P31 D-2

※大規模リニューアル工事に伴い、全館休館中。2026年6月4日～本館のみ営業再開予定。詳細は奈良ホテルHPをご確認ください。

創業以来の重厚華麗な空間で奈良の景色を眺めながらいただけるのもうれしい



KEYWORD

09 茶がゆ

「大和の朝は茶粥で明ける」といわれ親しまれてきたお茶で炊いたおかゆ。ほうじ茶で炊くことが多く、粘りが出ないようにさらりと仕上げることが特徴。家庭料理をホテルの逸品として味わえるのでぜひお試しあれ。

聖武天皇の御代に遡るほど
歴史ある奈良の郷土料理。



KEYWORD

08 大和茶

1200年の歴史を持つ
スッキリ風味の奈良のお茶。

月ヶ瀬や田原など、自然豊かな山間部を中心につくられる奈良県産のお茶。弘法大師が唐より茶の種子を持ち帰り、宇陀で栽培したのが始まりといわれる。旨みと渋みのバランスが良く、後味スッキリが特徴。

1 シンプルなインテリアも魅力。「忙しい日常を離れ、ここに来た時くらいはゆっくりして欲しい」と店主
2 田原地区の農家さんから仕入れる店主が惚れ込んだお茶。茶器もお茶本来の味を引き出すものを厳選

奈良市

大和茶カフェ 茶楽茶(SARASA)

お茶がもたらす
五感を癒やすひととき。

選び抜いた茶葉や茶器で丁寧に淹れたお茶の味は格別。カウンターで、茶釜から舞う湯気や茶葉が香りたつ瞬間を感じながら、最後の一滴まで味わい尽くして。



☎0742-95-9693 奈良市公納堂町6-1 📍P31 D-3



KEYWORD

06 三輪そうめん

おのみわ
大神神社に伝承が残る
そうめんの故郷・三輪。

日本の麺食文化のルーツであるそうめん。神話にも起源が残る三輪のそうめんは、口当たりなめらかでコシが強いのびにくいのが特徴。今も三輪の地には老舗が軒を連ね、伝統的な手延べの製法を守り続けている。



桜井市

てのべたかだや

四季を通じて味わう
そうめんの新しい魅力。

マル勝高田商店が手がける新感覚の素麺専門店。カフェ「sumen」では、天然素材のこだわりスープで気軽にそうめんを味わえる。ショップも充実。

☎0120-38-3876 桜井市大字芝374-1
📍P31 A-5

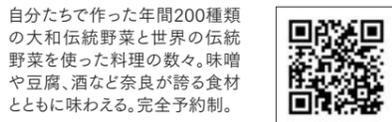


KEYWORD

07 大和伝統野菜

残っているのは、おいしいから
人々の暮らしが育んできた糧。

大和まな、大和いも、片平あかねなど、奈良県で古くから受け継がれてきた県認定の20品目。「粟」では、種から自家採集して作った野菜をレストランで提供し、伝統野菜を守りつつコミュニティ文化の大切さも伝えている。



奈良市

あわ 粟 ならまち店

色とりどりで力のある
大和伝統野菜に出会う。

自分たちで作った年間200種類の大和伝統野菜と世界の伝統野菜を使った料理の数々。味噌や豆腐、酒など奈良が誇る食材とともに味わえる。完全予約制。

☎0742-24-5699 奈良市勝南院町1 📍P31 C-2



1 お昼のメニュー「収穫祭」御膳は約30種の伝統野菜中心の料理に大和牛3種盛り付き
2 昼夜9組ずつの入れ替えなし。ならまちの町家の雰囲気を感じ、ゆったり時間を過ごせる

KEYWORD

05 日本酒

清酒発祥の地奈良で
バラエティ豊かな酒を。

正暦寺が清酒づくりのルーツといわれ、大神(おのみわ)神社には酒の神が祀られるなど日本酒と深い関係にある奈良。歴史が古いぶん、それぞれの酒蔵の個性があるという。ぜひ飲み比べを楽しんで。



1 レアな酒や旬の酒にもここに来れば出会える
2 個性豊かな26の酒蔵が県内に点在

奈良市

いずみゆうさい
なら泉勇齋

26歳、120種類以上がずらり。
飲んでみたいが叶う店。

奈良の地酒だけを厳選し、販売だけでなく全蔵の酒を有料試飲できるカウンターも。店主にオススメを聞きながら好みの酒を見つけよう。

☎0742-26-6078
奈良市西寺林町22
📍P31 C-2



KEYWORD

11 柿の葉すし

山里の知恵が詰まった
郷土料理は今も健在。

塩で締めたサバと酢飯を柿の葉で包んだ押し寿司。川を遡って山里に届いた海産物を使った寿司は、柿の産地である五條や吉野川流域で夏祭りのごちそうとして親しまれてきた。今もお弁当やお土産に重宝されている。



熟練の職人がすべて手作業で作る伝統の味

吉野町

ひょうたろう

作り置きはせず
毎朝丁寧に手づくり。

吉野山の柿の葉すし専門店。2、3日経ってもふっくらとしたすし飯、ひょうたろう専用の鯖など、シンプルな材料だからこそ素材にこだわる。

☎0746-32-3070 吉野郡吉野町吉野山429
📍P31 C-4



KEYWORD

10 ラーメン

実はラーメン激戦区!?
名物ご当地ラーメンも。

ラーメンの人気店がたくさんある奈良県。中でも有名なのが天理市のご当地ラーメン「天理ラーメン」。奈良県民のソウルラーメンとも言われ、食べると元気が出る味に地元はもとより近畿圏に根強いファン多し!

パンチはあるが意外とあっさり。何度も食べたくなる味



天理市

天理スタミナラーメン 本店

「天スタ」の通称で
老若男女に愛される。

長時間煮込んだコクのある豚骨スープに細めの自家製麺が絡み、炒めた白菜やニラがたっぷり。ニンニクと豆板醤で身体もポカポカ。

☎0743-65-4925 天理市樺本町3120
📍P31 A-4



奈良市 **クチコミ点数** ★★★★★ 4.8

**着物レンタル
スタンダードプラン**

近鉄奈良駅からスグ、かわいい鹿たちが集う奈良公園などの観光名所も徒歩圏内の抜群立地。着物や浴衣など100種以上からお好みの柄を選び、あとはスタッフにお任せ。アツという間に艶やかな着物美人に！



夕方までたっぷり観光できる。本格スタジオでの撮影コースもあり

ココで体験 /

☑️ **わぶらす奈良公園バスターミナル店**
 予約・問合せ ☎0742-25-2300
 奈良市登大路町76奈良公園バスターミナル西棟2階
 ♡ P31 C-2



カジュアルな小紋から振袖まで揃う女性用着物のほか、浴衣や男性用も

奈良市 **クチコミ点数** ★★★★★ 4.7

べんがら染め体験

風情ある町屋が並ぶ「ならまち」の一角に建つ工房。さまざまな手づくり体験が揃うなかでも人気のべんがら染め。綿のハンカチやストール(麻・絹も選択可)を天然の染料、「べんがら」で染める。好みの染料を混ぜ合わせてオリジナルの色を作れるのもポイント。



べんがらに肌ややさしい染料。防虫、防腐作用もある。体験時間は1~2時間

ココで体験 /

☑️ **遊工房zoo&かざろひ**
 予約・問合せ ☎0742-26-4387
 奈良市毘沙門町29
 ♡ P31 D-3



お守りにもなる奈良の鹿の角などで作るブレスレット作りも人気

川上村 **クチコミ点数** ★★★★★ 5.0

**【夏限定】1dayリトリート！
キャニオニングツアー**

クチコミで満点を誇る(2026年1月時点)人気体験。日常を抜け出して、清流にのんびり浮かんだり、最大7mの飛び込みなど、大自然であなたをリフレッシュ！川を知り尽くした心強いプロフェッショナルが大冒険をナビゲート。



森の癒やしとアクティブな遊び。2通りのリトリートをご用意

初めてでも、泳げなくても大丈夫！

ココで体験 /

☑️ **ワイルドウインド**
 予約・問合せ ☎090-4498-2264(山下)
 体験場所:吉野郡川上村
 ♡ P31 D-5



斑鳩町 **クチコミ点数** ★★★★★ 4.9

自転車で世界文化遺産めぐり！

世界文化遺産・法隆寺をはじめ、中宮寺や古墳など見どころいっぱい。斑鳩を縦横無尽にめぐれる頼もしい味方、自転車。電動自転車「Eバイク」や自転車とスクーターのハイブリット車「HYBRID BIKE」など楽チン移動が叶う乗り物も。



西里の町並みなど、入り組んだ路地も自転車ならスイスイ

ココで体験 /

☑️ **奈良斑鳩ツーリズムWaikaru**
 予約・問合せ ☎0745-75-8055
 斑鳩町法隆寺東1-6-30
 ♡ P31 B-2



50ccの小さなバイクでいく名所めぐりツアーも！

歴史ある奈良のディープ体験

文化
Culture

旅をもっと深く、面白く♪

清らかな場所で心静かに仏様を描いてココロの洗濯を♪

葛城市 **クチコミ点数** ★★★★★ 4.2

**種類豊富なオリジナルの
原画で写仏体験**

當麻曼荼羅を本尊として祀る「當麻寺」の最古の僧坊「中之坊」で楽しむ非日常体験。下絵をなぞっていくだけで絵心がなくても大丈夫。写仏原画は當麻曼荼羅をもとに仏画家が作ったオリジナル。阿弥陀如来や観音菩薩など選べる8種。



近代の巨匠画家たちが描いた約150点もの天井絵も見事な写仏道場

ココで体験 /

☑️ **當麻寺 中之坊**
 予約・問合せ ☎0745-48-2001
 葛城市當麻1263
 ♡ P31 A-3



奈良を遊ぶアクティブ体験

自然
Nature

食へ放題のほか、摘み取りコースも！

ガジラアウトドアツアー名物の「ひたすらラッコ泳ぎ」

五條市 **クチコミ点数** ★★★★★ 4.9

**吉野川の大自然で
ラフティングツアー**

吉野川を舞台に1組限定の貸切で楽しめるラフティング。スリリングな激流あり、癒やしの穏やかな流れあり、時にはボートを降りてぶかぶか浮いたり、川に飛び込んだりと、お楽しみイロイロ。



絶叫あり、笑いあいのラフティングツアーは約2時間。4歳以上からOK

清流吉野川で楽しむテントサウナレンタルも実施

ココで体験 /

☑️ **GAZILLA OUTDOOR TOUR**
 予約・問合せ ☎080-4499-3668
 五條市原町530
 ♡ P30 B-3



奈良でやってみたい！
体験・アクティビティ

歴史と文化、美しい自然が息づく奈良ならではのワクワク体験&アクティビティ！体験者が「やってよかった！」と絶賛するクチコミ4点以上(※)のプランをピックアップ。食、文化、自然の3カテゴリーにわけてご紹介。

※記載しているクチコミは、じゃらんnetの遊び・体験予約における2026年1月時点の5点満点の情報です。

食
Food

奈良ならではのおいしい体験

完成！

お店さながらの出来栄え。試食は5時間以上熟成させてから

奈良県民であっても柿の葉ずしを“作る”のはレア体験！大人も楽しい♪

柿の葉、ご飯、酢でできた鯖と鮭と、すべてが用意されている

クチコミ点数 ★★★★★ 4.5

奈良市 **柿の葉ずし作り体験**

海のない奈良で、海の魚をいつまでもおいしく食べるための知恵が詰まった「柿の葉ずし」。そんな奈良の食文化をおいしく学べる体験。ネタをのせて巻くだけでなく、子どもも不器用さんもOK。クチコミにも「わかりやすい」との声。

ココで体験 /

☑️ **柿の葉ずし総本家 平宗 倭膳たまゆら**
 予約・問合せ ☎0742-35-2300
 奈良市七条東町4-25
 ♡ P30 B-1

五條市 **クチコミ点数** ★★★★★ 4.7

いちご狩り食べ放題

「ココが一番おいしい」とクチコミで絶賛されるいちご農園。リピーターが多いのも特徴で、お目当ては奈良県内での栽培しか許されていないブランド「古都華」(時期によりない場合も)。味の濃さと甘さと酸味のバランスの良さが特徴。

甘い香りに包まれるハウス内はレーンが広く、車椅子でも移動がスムーズ

古都華、章姫、かおり野を栽培。直売店は月水土日営業。来店前に要問合せ

ココで体験 /

☑️ **LIP~幸せいちご園~**
 予約・問合せ ☎080-8520-9503
 ※電話が繋がらない場合はLINEにて問合せ。LINE ID @lip_berry
 奈良市野原東6-1885-1 付近 ♡ P30 B-3

生駒市 **クチコミ点数** ★★★★★ 4.6

酒蔵見学&生塩麹づくり体験

現代の名工の流れを汲む杜氏が醸す「生長」「嬉長」でおなじみの酒蔵をとことん楽しむ体験。酒蔵見学とともに、料理に欠かせない万能調味料「塩こうじ」を作ることができる魅惑の内容。さらにお酒「ひょうたんからいこま」のみやげ付き。

酒蔵見学は30~40分。生塩麹づくり体験も含め約1時間。ドライバーでなければお酒の試飲も可能

清酒発祥の地、奈良県で楽しむ生塩麹づくり。酒好きにはたまらない体験！

室町時代から続く創業400有余年の老舗酒蔵

ココで体験 /

☑️ **上田酒造**
 予約・問合せ ☎0743-77-8122
 生駒市吉分町866-1
 ♡ P31 A-1



レンジで簡単本格麺
驚きのコシと風味！

食品

にゅうめん

創業300年を超える手延べそうめんメーカー。にゅうめんシリーズは、レンジ調理とは思えないコシと風味をもつ。梅やカレーなど全4種。

奈良市
三輪山本(売店)
☎0744-43-6662
〒奈良市箸中880
P31 A-5



色も香りも格別！
日本唯一の純正奈良漬。

食品

奈良漬

全国観光土産品公正取引協議会より日本で唯一「純正」の呼称が許された奈良漬。酒粕だけで何度も漬け替えながら3年から最長25年以上漬け込む。

奈良市
今西本店
☎0742-22-2415
〒奈良市上三条町31
P31 C-2



食品

柿バター・柿酢

完熟柿のペーストと角切り柿に国産バターを合わせたコクのある甘さが人気。柿の果汁と酵母だけでつくったまろやかな柿酢もファンが多い。

奈良市
柿の専門店 三条通店
☎0742-22-8835 〇奈良市上三条町27-1 村田ビル1階
P31 C-2



干し柿の甘みじんわり
柚子の香りふんわり。

和菓子

柿寿賀

干し柿に柚子皮の甘露煮を巻き込んだもの。干し柿の自然な甘みと柚子の爽やかな酸味が広がる。お茶はもちろん、ワインなどのお酒にも合う。

奈良市
総本店柿寿賀
☎0742-20-1717
〒奈良市高畑町1119
P31 D-2



パッケージもかわいい
ロどけパッケージもなか。

和菓子

鹿もなか

国産餅米でつくられた最中種(皮)はサクッと香ばしく、中には北海道十勝や丹波産の小豆で作るこし餡がたっぷり。正倉院紋様のパッケージもステキ。

大和郡山市
本家菊屋 本店
☎0743-52-0035
〒大和郡山市柳1-11
P31 B-1



桜がふわりと浮かぶ
やさしい味わいの葛湯。

和菓子

吉野拾遺(葛湯)

1842年創業「松屋本店」を代表する銘菓。吉野地方の寒冷な気候と清水がうみだす吉野葛を使用。お湯を注ぐと桜をかたどった浮菓子が見れる。

吉野町
松屋本店
☎0746-32-2006
〒吉野郡吉野町飯貝520
P31 C-4



乳白色の素朴な小鹿が
食卓を和やかに。

雑貨

赤膚焼の鹿の箸置き

赤膚焼を代表する窯元「香柏窯」ともにつくられた箸置き。子鹿が座っている姿が素朴で愛らしく、自宅でも奈良らしさを感じられそう。

奈良市
中川政七商店 奈良本店
☎0742-25-2188 〇奈良市元院町22 鹿猿狐ビルディング
P31 C-2



どの子がお好み？
表情かわいい手しごと。



雑貨

奈良の木でつくったマグネット 鹿

奈良の吉野杉を鹿の形に削り、一つずつ手描きで絵付けたかわいいマグネット。それぞれ表情が異なるのでお好みの子をみつけだす楽しさ。

奈良市
中川政七商店 分店 土産 奈良三条店
☎0742-23-5650 〇奈良市角振新屋町1-1 ファインフラッツ奈良町三条1階 P31 C-2



鹿モチーフの洋菓子から
名産の柿を使った和菓子、
奈良素材の雑貨など
16品をセレクト！

うれしい
かわいい

み
や
げ

Souvenir

老舗の逸品から今話題の最新アイテムまで厳選16品。その土地らしさがありながら、ありきたりではない。もろった人が本当に喜んでくれるもの——そんなセンスあふれる逸品揃い。大切な人へはもちろん、自分みやげにもどうぞ。



懐かし系となめらか系
あれこれ悩める全8種。

洋菓子

まほろば大仏プリン

キャップに愛らしい大仏が描かれた人気商品。カスタードやレアチーズ、ショコラに大和の地酒など全6種類。カスタードと大和茶のみ大サイズも。

奈良市
まほろば大仏プリン本舗 本店 プリンの森・カフェ
☎0742-23-7515
〇奈良市奈良阪町1073 P30 B-1



葛菓子とラムネの
いいとこ取り！

和菓子

葛ラムネ

賞味期限10分の葛切りで人気の吉野葛専門店が手がける。生地を枠でつき、炭火で水分を抜いて作るラムネ。トロッと食感は葛入りならでは。

吉野町
葛屋中井春風堂
☎0746-32-3043
〒吉野郡吉野町吉野山545
P31 C-4



伝統×女王のWハーブ
自然素材100%入浴剤。

雑貨

大和当帰葉・ヨモギの天然入浴用ハーブ

「日本書紀」にも登場する奈良の伝統ハーブ「大和当帰」と、ハーブの女王こと「よもぎ」をブレンド。入浴後は乾燥させて消臭グッズとしても。

奈良市 **松田商店**
☎0742-44-6489 / 店頭販売なし
オンラインショップ他、道の駅針テラス、奈良のうまいものプラザ(JR奈良駅)などで購入可



洞川温泉生まれの
クラフトビール。

飲料

山わらうエール

ノスタルジック溢れる洞川温泉街に2022年に誕生した醸造所。「山わらうエール」は日本名水百選の水で仕込んだフルーティなパールエール。

天川村
洞川温泉醸造所
☎0747-64-0046(本社:銭谷小角堂) 〇吉野郡天川村洞川226
P31 C-5



三諸杉の哲学を
最も凝縮したお酒。

飲料

三諸杉 三輪伝承蔵仕込み 山田錦60

酒の神が静まる地、奈良県三輪で、2025年4月に開蔵した三輪伝承蔵のお酒。この店舗でしか飲めない買えない、フレッシュなお酒が楽しめる。

桜井市
今西酒造 三輪伝承蔵
☎0744-42-6022(本店直通) 〇桜井市大字三輪552 P31 A-5



渋みがなくまろやか
グビグビ飲めるほうじ番茶。

飲料

天日干し番茶

江戸時代からお茶栽培を行う「嘉兵衛本舗」の看板商品。昔ながらの手づくり製法で手間暇がうみだす、まろやかでやさしい味わい。

大淀町
かへえほん 嘉兵衛本舗
☎0746-32-2147
〇吉野郡大淀町中増1561
P31 C-4



柿農家が手がける
身体がよるこぶお茶。

飲料

柿の葉茶

奈良・五條で6代にわたって続く農家その栄養価に着目して作った柿の葉茶。日本茶の製法を取り入れ、甘みを引き出し、飲みやすい味わい。

奈良市
堀内果実園 奈良三条店
☎0742-93-8393
〇奈良市角振町23
P31 C-2



笑みがこぼれる
愛らしい鹿スイーツ

洋菓子

鹿サブレ

素材と製法にこだわり、一枚一枚丁寧に焼き上げられた、鹿の形のサブレ。サクサク食感と香ばしい香りのやさしい味わいで、世代を問わず楽しめる。

奈良市
横田福栄堂
☎0742-33-0418
〇奈良市二条町1-3-17
P30 B-1



フルーツのタルトやクラフティ、オーダーしてからクリームを詰めるシュークリームなどどれもフレッシュで軽やかな味わい



奈良市
Cafe&Bake Allons Bien アロンビアン

レトロな看板やタイルはそのままに、元薬局をヨーロッパなカフェに改装。パティシエが奈良県産の旬フルーツをアレンジする焼菓子がいちオン！

☎070-3891-1022
〒奈良市船橋町5
P31 C-2



2軒隣の
カフェレストラン
姉妹店
「POOL」も
要check!



きたまちの商店街に佇む
フランス菓子店。



ならまちの風情漂う道沿いにある町家を改装した店



日本一の靴下の産地
広陵町からお届け。



奈良市
中谷堂
高速餅つきでつくったのまだあたたかいお餅をその場でパクリ。素材にもこだわり、行列ができるのも納得！

☎0742-23-0141 奈良市橋本町29 P31 C-2



食べあるき Snacks



奈良市
大いちご
奈良県産の厳選した大粒のいちごを使用。もちもちとしたお餅とジューシーないちごのバランスが絶妙。

☎0742-42-6284 奈良市上三条町4-1 P31 C-2



グルメ

奈良の野菜のおいしさを再発見！
お店のジャンルを選べるのもうれしい。

奈良の名物食材は数あれど、実は野菜がおいしい奈良。大和平野や大和高原など野菜栽培に適した風土を持ち、都市との距離の近さゆえ、朝どれ野菜を街なかですぐに味わえるのも魅力。大和伝統野菜や大和こだわり野菜などの旬の野菜を、和食をはじめ、キッシュやイタリアンなどさまざまなジャンルの料理で楽しんで。また、地元野菜と相性がいいのがご当地肉。大和牛、大和肉鶏、ヤマトポークなど旨みたっぷりなお肉も一緒に堪能しよう。

奈良市
旬彩ひより
契約農家から仕入れる野菜を引き立てる、和食の基本・経節と昆布のだし。一皿ごとに違う風味を堪能でき、野菜だけとは思えない満足感。

☎0742-24-1470 奈良市中新屋町26 鶴屋倶楽部1F P31 C-2



地元契約農家から届く野菜や果物をキッシュに。



奈良市
キッシュ専門店 レ・カーセ

サクサクのパイやタルト生地に、しっとりとした口当たりの卵液とごろっと大きめで素材の味をいかした具材を入れたキッシュ。ランチは季節野菜もたっぷり。

☎0742-26-8707 奈良市春日野町158(奈良公園内) P30 B-1



煮穴子とごぼうのキッシュは定番人気。テイクアウトのランチBOXもあり。春日の森に包まれた素敵な一軒家レストラン



季節ごとに替わる野菜料理の数々。大和牛が付くコースもオススメ



奈良市
糸季 Siki

老舗の靴下工場直営セレクトショップ。ファクトリーブランドは、オーガニックコットンの優しい風合いのシリーズとデザイン性の高い商品が揃う。

☎0742-77-0722 奈良市高御門町18 P31 C-3



奈良市
糸季 Siki

町家を改装したカフェや老舗酒蔵、新しいショップなどに立ち寄りながら歩くのが楽しい奈良。間口が狭く奥行きが深い、格子戸の伝統的な町家が残る「ならまち」は、奈良公園の観光スポットと併せて歩いてめぐれる距離。蚊帳(かや)

や赤膚焼(あかはだやき)、靴下といった奈良の特産品、老舗の銘菓から鹿モチーフのスイーツなどをお土産に選びながらのんびりお散歩しよう。近鉄奈良駅より北のエリア「きたまち」にある地元の人たちに入気のお店もぜひ訪れてみて。

奈良市

糸季 Siki

老舗の靴下工場直営セレクトショップ。ファクトリーブランドは、オーガニックコットンの優しい風合いのシリーズとデザイン性の高い商品が揃う。

☎0742-77-0722 奈良市高御門町18 P31 C-3



旅するほど好きになる 奈良の過ごし方

エリア別

伝統もトレンドも！
行きたびに楽しい
奈良さんぽ。

歴史の豊かさも自然の美しさも県全体に広がり、多様な見どころを持つ奈良県。その奥深い魅力は訪れてこそわかるはず。4つのエリアごとにオススメの過ごし方をご紹介します！

Nara

奈良エリア

奈良旅の入口である奈良エリアは、鹿たちが悠々と道路を闊歩し、長い時を経て受け継がれてきた数多くの世界遺産が集中するワンダーランドのような場所。どれだけの観光客で賑わっているか、ふと悠久の時に迷い込むような感覚に包まれ、この地だけが持つどっしりと揺るがない懐の深さを見てくれる。奈良公園の朝の光の美しさや漆黒の夜の闇、果てしない歴史・文化の厚みがあり、足早に観光するだけではもったいない。じっくり時間をかけて自分のペースで歩いてみれば、いなしえから変わらない古都の空気感を味わえるはず。

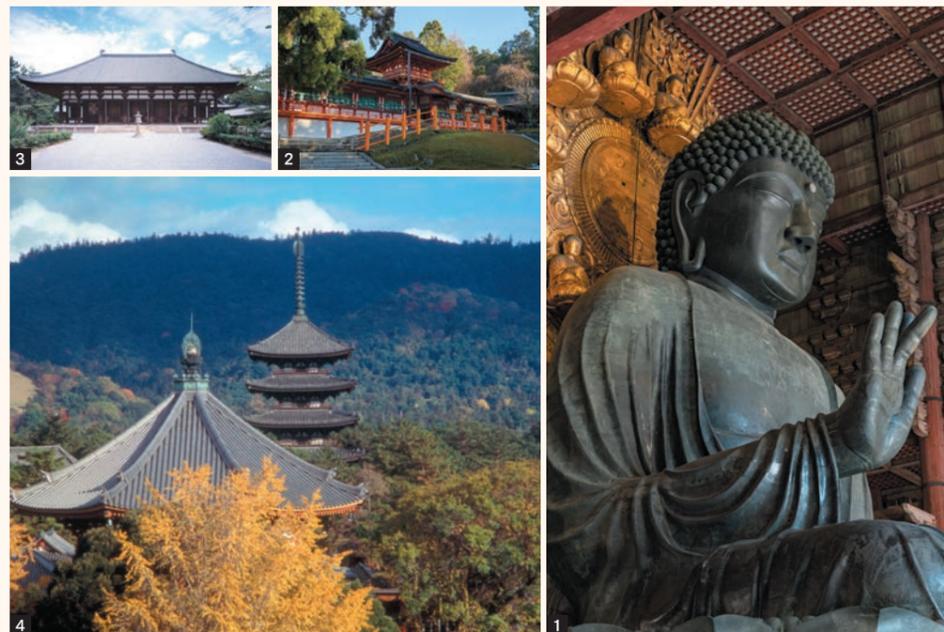
そんな歴史の延長に、新しいお店がたくさんできていくのも楽しいポイント。お土産にぴったりな雑貨店、奈良県産の野菜をふんだんに使ったレストラン、かき氷やいちご大福などのかわいいスイーツを味わえるスポットもあり、旅で忙しいことをもれなく叶えてくれる。まずは、奈良公園や世界遺産の社寺を訪れ、「ならまち」にある定番スポットへ。さらに、ローカルな雰囲気を感じられる「きたまち」や高畑エリアも訪れるのがオススメ。そしてぜひ平城宮跡や西ノ京エリアまで足をのばして、古都の文化財をめぐってみてほしい。

世界遺産

日本文化の原型が残る世界遺産「古都奈良の文化財」

1998年に「古都奈良の文化財」として世界遺産登録された8つの資産。東大寺、興福寺、春日大社、春日山原始林・元興寺、薬師寺、唐招提寺、平城宮跡。奈良が日本の首都だった710年から784年に、中国(唐)との交流を通して日本文化の原型が形成された。その遺産を今の時代も拝観できるのは、約1300年前から守り続けてきた先人たちのおかげ。見どころにあふれ、何度訪れても多くの発見をもたらしてくれる。

写真提供：一般財団法人奈良県ビジターズビューロー



写真：矢野建彦 ※五重塔は2034年頃まで修理中 写真：三好和義
1 東大寺 大仏殿に鎮座される「奈良の大仏さま」本尊・盧舍那仏坐像(るしゃなぶつざう)。奈良を象徴する圧倒的な存在感(☎P31 D-2)
2 春日大社 神山 御蓋山、飛火野を含む約30万坪の敷地を持ち、神様の下で自然と「神鹿(神の使いとされる鹿)」などの動物、人間が共生する世界が残る(☎P31 D-2) 3 唐招提寺 奈良時代(8世紀後半)創建時の姿を残す金堂をはじめ、天平文化の結晶である伽藍と名宝を拝観できる(☎P30 B-1) 4 興福寺 五重塔や阿修羅像など数多くの国宝や、全国の野能や新能の起源とされる「新御能」の奉納も有名(☎P31 D-2)

World Heritage

奈良市

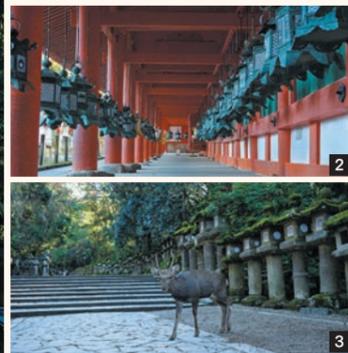
春日大社

古代から神域だった御蓋山(みかさやま)一帯の原始林に包まれ、境内にある萬葉植物園には万葉集ゆかりの草花約300種が植えられている。一之鳥居から鮮やかな朱塗りの社殿まで歩いて参拝へ。

☎0742-22-7788 園奈良市春日野町160 ♪P31 D-2



朝一番に参拝したい神秘的な森の中の社。



1 二之鳥居をくぐるとさらに神秘的な雰囲気に。20年に一度式年造替が行われ、これまでに60回を超えるのは伊勢神宮と春日大社のみ 2 釣燈籠が連なる回廊は御本殿特別参拝で拝観できる 3 境内には平安時代から奉納された燈籠が約3,000基ある



DAY 2

少し早起きして
澄んだ空気を深呼吸。

奈良公園で眠っていた鹿たちが目覚める頃、清々しい空気の中お散歩へ。春日大社に参拝した後は、文人や画家が愛した高畑エリアを訪ねて。平城宮跡・西ノ京エリアは広いので、レンタサイクルでめぐるのもオススメ。

レンタサイクルが便利



四季折々に美しい写真スポット。

Sightseeing

奈良市

浮見堂

奈良公園の鷺池に浮かぶ、檜皮葺き(ひわだぶき)で八角堂形式(六角形)のお堂。春日大社から浅茅(あさじ)が原を抜けていくと池が広がる。 ♪P31 D-2



雑味の少ない上質なみりんを使うつゆもあっさり美味。かきあげは季節野菜たっぷり



細めでコシのある十割そばをランチに。

Lunch

奈良市

蕎麦切りよしむら

新鮮な国産そばの実を石臼で挽き、水分が保たれた手打ちそばは、もちっと弾力があって香り豊か。まずは塩で素材の味を堪能して。

☎0742-36-0520 園奈良市五条町9-37 園11:00~14:30(LO14:00) ※売り切れ次第終了 園木・第2水曜(木曜が祝日の場合は営業、振替休みあり) ♪P30 B-1



Sightseeing

奈良市

志賀直哉旧居

上高畑町で9年間を過ごした志賀直哉が自分で設計した邸宅を復元。数寄屋風の造りに洋風の様式も取り入れ、美的な工夫が随所に施される。

☎0742-26-6490 園奈良市高畑町1237-2 ♪P31 D-3

店内にはカウンター席とスタンディングスペース、ギフトセットなどが並ぶショップも

お好みの味を見つけて至福のコーヒーブレイク。



Cafe

奈良市

ROKUMEI COFFEE CO.FACTORY

焙煎所併設のスペシャルティコーヒー専門店。常時16種類以上そろうコーヒーを試飲しながら、お気に入りの一杯を探してみよう。隣接するベーカリーカフェ ROKUMEI BAKESもオススメ。

☎0742-93-5544 園奈良市三条大路4-1-20 ♪P30 B-1



World Heritage

奈良市

平城宮跡歴史公園

710年に築かれた平城京の宮跡。宮を構成する重要な遺構が奇跡的にのこり、保存・復元されている。朱雀門ひろばにはカフェや展示館も。

☎0742-36-8780 園奈良市佐紀町ノ二条大路南 ♪P30 B-1



World Heritage

奈良市

薬師寺

680年に天武天皇が発願、藤原京で創建し、平城京遷都にもとって現在地に造営された。復興された伽藍が国際色豊かな白鳳文化を今に伝えている。

☎0742-33-6001 園奈良市西ノ京町457 ♪P30 B-1

地下に眠る遺跡の上で、1,300年前に思いを馳せる。



天皇の即位式など国の重要な儀式に使われていた「第一次大極殿」

創建時から現存する東塔(国宝)は、各重に裳階(もこし)というひさしをつけた独特な形式の三重塔



写真提供:一般財団法人奈良県ビジターズビューロー



DAY 1

落ち着いた「ならまち」で
忙しい日常をリセット。

観光エリア、商店街、町家が連なる「ならまち」など、歩いて周れる範囲にさまざまな表情を持つ奈良の街。時間の流れがどこかゆっくりな「ならまち」で、気になるお店をのぞきながら、忙しい日常を離れてスローダウンしよう。



Sightseeing

奈良市

猿沢池



東大寺や興福寺を参拝した後、奈良らしい景色として有名な猿沢池へ。池の周りには遊歩道とベンチもあるのでゆっくり散策を。 ♪P31 C-2



奈良公園をぐるっと
周ってから街なかへ。

※興福寺五重塔は2034年頃まで修理中

Lunch

奈良市

鹿の舟 電

複合施設「鹿の舟」内にある、吉野松の薪で炊いたごはんが主役の食堂。季節の天ぷらや副菜と一緒にごはんをたっぷりいただく。

☎0742-94-5520 園奈良市井上町11 ♪P31 C-3



ランチは炊き立ての
かまどごはん定食を。



味噌や醤油まで奈良食材にこだわらる。ごはんは1回無料でおかわりOK/ごはんに合う奈良産の食品や台所道具を揃えるグローサリーも



「ならまち」に溶け込む
静かな佇まいが魅力。

所蔵 元興寺
国宝 元興寺極楽堂(本堂)

県外に出回りは少ないという最高級のヤマトボークを使い、テーブルに出した時に最高の状態になるよう計算して揚げる。サラダやお吸い物の野菜にも丁寧な仕事が光る



Dinner

奈良市

ぼくぼく

まるで豆腐のように柔らかく旨みたっぷりなお肉。シャープなのに優しい歯ざわりのパン粉。すべてが新感覚のトンかつはここでしか味わえない!完全予約制。

☎0742-31-2537 園奈良市勝南院町23 ♪P31 C-2



World Heritage

奈良市

元興寺

ゆったりとした雰囲気味わえる古寺。本堂と禅室に残る飛鳥時代の屋根瓦や、法輪館に安置される奈良時代の五重小塔など歴史遺産も必見。

☎0742-23-1377 園奈良市中院町11 ♪P31 D-3



ならまちを散策した後
かき氷でひとやすみ。

Cafe

奈良市

おちゃのこ

かき氷の町・奈良ではずせないのが、大和茶&台湾茶のお店のロングセラー「擂茶氷」。きなこのようにほのかに甘々素朴な味わい。

☎0742-24-2580 園奈良市小西町35-2 コトモル1F ♪P31 C-2



Nara
奈良
エリア

モデルコース

朝の時間を楽しむ
一泊二日の古都の旅。
数々の文化財を訪ねたり、まちあるきを楽しめる奈良エリア。広々とした奈良公園の豊かな自然に包まれた街は、朝の気持ちよさが特別。ぜひ宿泊してゆっくり過ごそう。

DAY 1	Sightseeing	猿沢池	丸約10分
	Lunch	鹿の舟 電	丸約10分
	World Heritage	元興寺	丸約10分
	Cafe	おちゃのこ	丸約10分
	Dinner	ぼくぼく	丸約10分
DAY 2	World Heritage	春日大社	丸約10分
	Sightseeing	浮見堂	丸約10分
	Sightseeing	志賀直哉旧居	丸約20分
	World Heritage	薬師寺	丸約5分
	Lunch	蕎麦切りよしむら	丸約10分
	World Heritage	平城宮跡歴史公園	丸約5分
	Cafe	ROKUMEI COFFEE CO.FACTORY	

生駒・信貴・斑鳩・葛城エリア

聖徳太子ゆかりの地と
近場の山岳エリアをめぐる
ファミリー旅。



「ボウケンノモリ おうじ」で樹上アスレチック



「生駒・信貴エリア」は、大阪との県境にある地域。古くから神々が住むと信仰されてきた生駒山。信貴山は聖徳太子が「信ずべき、貴ぶべき山」と名付けたと伝わる。アクセスも便利で、阪奈道山上下IC(登山口)から信貴生駒スカイラインで気軽に行けるのでぜひ。生駒山頂へはケーブルカーが運行している。こちらもオススメ！
山の自然環境を活かしファミリーで楽しめるスポットも整備されている。眺望抜群の遊園地や森の中でキャンプ、味覚狩り体験など、一日たっぷり遊びたい子ども連れ家族にはぴったり。
「斑鳩町」は、歴史浪漫あふれる地。のどかな田園地帯にある斑鳩町はかつて聖徳太子が住んでいた宮殿「斑鳩宮」があったといわれ、世界遺産「法隆寺」も太子が建立したと伝わる。貴重な建造物・国宝の五重塔や金堂のほか、百済観音像など仏教美術もチェックしよう。
「葛城地域」は、山岳信仰の山として知られる葛城山を中心としたエリア。ここは登山者を魅了する葛城山の雄大な自然美に注目！山頂までロープウェイが伸び、子ども連れ家族も気軽に登れる。5月のゴールデンウィーク頃には葛城高原の真っ赤なツツジ、秋はスキの絶景を体験したい。

1 壮麗な飛鳥時代の様子を今に伝える国宝・中門。国宝・五重塔は上層ほど小さくなりバランスの取れた形が美しい 2 国宝・夢殿。聖徳太子が住んだとされる斑鳩宮跡に建てられた

教科書で知っている
お寺を拝観しに行こう。

世界遺産

「法隆寺」は日本における
まさに仏教建造物の博物館。

日本の世界遺産の第1号は、平成5(1993)年に登録された「法隆寺地域の仏教建造物」。法隆寺は推古15(607)年、聖徳太子と推古天皇が建立したと伝わる寺院。世界最古の木造建築「金堂」をはじめ、約150棟

の貴重な仏教建造物群が点在する。飛鳥時代から1400年以上の時を経て、さまざまな時代の仏教建造物が保存・継承されている。また、斑鳩町内の法起(ほうき)寺も世界遺産で、現存最古の三重塔がある。

三宅町
白山神社

聖徳太子が愛馬・黒駒をつないだ「駒つなぎの柳」の伝承地として太子のブロンズ像が建つ。境内に「腰掛石」も残る。
園磯城郡三宅町屏風
P31 B-2



安堵町
飽波神社

東安堵・西安堵の総鎮守。雀が聖徳太子の前で舞ったという昔話や、太子が座ったと伝えられる「腰掛石」がある。
生駒郡安堵町東安堵1379
P31 B-2



歴史好きに!もっと深掘り

太子道

聖徳太子が、住まいの斑鳩宮(いかるがのみや)と当時の都があった飛鳥の地を愛馬で行き来したという道。奈良盆地を斜めに伸びる。聖徳太子の伝承が残る神社に立ち寄りながら歩いてみよう。

遊びスポット

自然に恵まれた山間スポットで
家族一緒にアウトドアレジャー!

生駒・信貴・葛城の山岳エリアには、子ども連れのファミリーにオススメのレジャースポットが多い。標高959mの葛城山ではロープウェイを使って爽々と山上へ行けるので、季節の絶景を自慢に山の上を散策してはみては。下山した後は麓エリアの銭湯で汗を流すのもいい。信貴山にある農業公園でフルーツ狩りしたり、生駒山の遊園地や山麓公園でのキャンプ、アスレチックなどのアクティビティもオススメ!

三郷町
農業公園 信貴山のどか村

信貴山南麓の農業体験施設。いちごやブルーベリーなど四季の味覚狩りができる。ジャムやこんにやく作りの体験教室も実施。
0745-73-8203
生駒郡三郷町信貴南畑1-7-1
P31 A-2



山上を黄金色に染める
スキの大海原を散策。



御所市

葛城山ロープウェイ

葛城登山口駅から山々の間を進むロープウェイ。終点の山上駅から15分ほど歩けば大阪平野、大和盆地が見渡せる360度の大パノラマが!

0745-62-4341 生駒市御所市
2503-1 P30 B-3



9月下旬~11月上旬、山上一帯にスキが波打つ/ロープウェイで約6分。眼下に大和盆地、遠くに大和三山を眺望/5月上旬ごろから見頃を迎えるツツジの真っ赤なじゅうたんは「一目百万本」とも例えられる

葛城山麓・御所駅のそば
昭和レトロな銭湯へ。

2つの主浴槽は熱湯(43℃)、ぬる湯(41℃)、交互浴で満喫を/約100年以上の建物で営業する御所市唯一の銭湯



御所市

せんとう ごせたからゆ
銭湯「御所湯」

昔ながらの銭湯らしいスタイルの湯船に加え、フィンランド式サウナと露天水風呂を設置。外気浴OKのととのいスペースもある。

なし 生駒市御所市
御園通り2-361-5
P30 B-3



桜の季節は川沿いピクニック

大和高田市

高田千本桜

大中公園を中心に、高田川の両岸に南北2.5kmの桜並木が続く。春風に揺れる桜の花びらが道を彩り、撮影には宮前橋付近がオススメ。P31 B-3



上牧町

水辺公園

上牧町の西端を流れる葛下川の水質改善をテーマに設けられた公園。川沿いを桜が彩り、夜は提灯の光で夜桜観賞も。P31 A-3



信貴山麓の自然と食を
体感する心豊かな時間。

果物のほか、サツマイモやスイートコーンなどの収穫体験も/園内ではBBQのほか、スタッフ手作りの石窯で焼いたピザも食べられる



0745-73-8203
生駒郡三郷町信貴南畑1-7-1
P31 A-2



グルメ

香芝市

イタリアンレストラン
マガジーノ

軽い食感で素材の旨みが濃厚なピッツァが自慢。発酵温度と時間を追求した生地を、イタリア製の薪窯で焼く。野菜は店のそばで自家栽培。

0745-79-8815
生駒市鎌田172-1
P31 A-3



生地と食材に妥協しない
こだわり職人の1枚を!



約450℃の薪窯で素早く、しっかり焼く/オーナーは第1回ナポリピッツァオリンピック・クラシカル部門3位受賞

宮大工が手掛けた屋敷で
野菜たっぷりランチ。



河合町

風景と喫茶 邂逅

築100年以上の旧岡田邸を改築。枯山水の庭園を見ながら野菜ソムリエ監修の食材を使うヘルシーランチを。子ども連れは和室も使える。

0745-43-7970 生駒郡河合町川合679 P31 B-2

数量限定の「こだわりお野菜たっぷりランチプレート」はすべてのおかず野菜を使用



ファミリー旅行でチェックしたいのが、家族で一緒に分け合えるグルメや、食事をするときの広めの空間、そして大人も満足度のクオリティ。このエリアには子どもも大好きな「ピッツァ」や「パン」の、知る人ぞ知る有名

ファミリー旅を一層楽しくする
とっておきの「食」スポット。

店が点在。また、吹き抜ける明るい店内が魅力のカフェや、子ども連れに便利な和室付きの古民家カフェも!自家農園野菜や、無農薬栽培の野菜など、食材を厳選しているところも多く、家族みんなが笑顔になれそう。



風景も乗り物も満喫！
山の上の絶景遊園地。



Park

生駒市

生駒山上遊園地

標高642mの生駒山。その山上から大阪平野と奈良盆地を一望！遊具は保護者の付き添い有り。0歳から利用できる「ぶかぶかバンダ」などが揃い、小さな子ども連れにもオススメ。

☎0743-74-2173 生駒市菜畑町2312-1
📍P31 A-1

- 1 生駒市と東大阪市をまたぐ生駒山上に広がる
- 2 0歳からOKの「ぶかぶかバンダ」で空中散歩
- 3 生駒山上へはかわいい「近鉄生駒ケーブル」で楽々到着

写真提供：近畿日本鉄道株式会社



身長110cm以上、小学生から体験可能。難易度が高いコースは身長140cm以上から



Athletic

王寺町

ボウケンノモリ おうじ

山間エリアならではの森林を活用した樹上アスレチックが楽しめる。ターザンロープのほか、池の上を越えるロングジップラインも！

☎090-8821-4010 西葛城郡王寺町太子2-813-4 菩提キャンプ場内 📍P31 A-2



木と木の間を渡り歩く樹上のアクティビティ。

DAY 1

樹上アスレチックから花散歩まで盛りだくさん。

Ikoma・Shigi・Ikaruga・Katsuragi

生駒・信貴・斑鳩・葛城 エリア モデルコース

五感をフル稼働する アクティブな旅。

ファミリーでアウトドアを満喫できる2タイプのコースを提案。「法隆寺」や「信貴山朝護孫子寺」と聖徳太子ゆかりのスポットも巡り、歴史探訪も思い出しのひと時。

森の中でのワイルドなアスレチック体験や、見渡す限りの花畑散歩など、雄大な自然の中で遊ぶ開放感抜群な1日。街の雑踏から離れて、身も心もリフレッシュしよう。おやつには、奈良の名物グルメを味わって。



聖徳太子ゆかりの寺で飛鳥時代に思いを馳せる。

World Heritage

斑鳩町

法隆寺

世界最古といわれる木造建築が建ち並ぶ西院伽藍の中で、ひととき古い建物が国宝・金堂。中には本尊・釈迦三尊像が安置される

📍P31 B-2



Cafe

斑鳩町

ひらそう 平宗 法隆寺店

本店は約160年以上の歴史を持つ柿の葉ずし販売店。法隆寺店ではイトインが得意。名物・柿水やこだわりのミルクソフトなどカフェメニューも味わえる。

☎0745-75-1110 生駒郡斑鳩町法隆寺1-8-40 📍P31 B-2



寺めぐりの後は特産柿のかき氷を。



奈良県産の富有柿を使用した「柿水」。とろっとした甘さが堪らない／柿の葉ずし盛り合わせ。お米は奈良県産ヒノヒカリを使用

DAY 2

山上絶景に気分爽快 巨大な寅にも会える!?

小さな子どもと一緒に楽しめる遊具が充実した山上遊園地や、巨大な寅の張り子があるお寺など、大人も子どももワクワクするスポットが満載のコース。県外にもファンが多いという、こだわりのベーカリーにも立ち寄ろう。



アスレチックやキャンプ！自然の中で1日遊ぼう。



この風景が市街地から約2kmの近さ／テントや寝袋、BBQ道具などのレンタルあり



Lunch

生駒市

森のレストラン ラッキーガーデン

自家栽培の無農薬野菜を中心に使ってスリランカ料理を提供。スリランカ人シェフが腕を振るう。特製スイーツや直輸入の紅茶も魅力。

☎0743-77-7936 生駒市鬼取町168 📍P31 A-1

カレープレートは3種の日替わりカレーと6種のおかず付き



生駒山中腹の自然の中でスリランカ料理を満喫。



テーブル同士の間が広く、ゆったりと過ごせる

Lunch

川西町

カフェ コリンス ガーデン cafe corins garden

一面ガラス張りの窓から日差しが注ぐ開放的なカフェ。ランチには、石窯ピザや野菜たっぷりデリプレート味わって。

☎090-5000-0882 西葛城郡川西町唐院84-5 📍P31 B-2



吹き抜けの明るい空間で自慢のピッツァランチ。



県外ファンも通う人気店。2階のカフェでくつろぎタイム！

Cafe

三郷町

アブレッド オブ フレッシュ エア a bread of fresh air CAFE FUNCHANA

クロワッサンから惣菜系、スイーツ系まで充実するベーカリー。テラスや2階カフェでイトインOK。ランチにはパンビュッフェも！

☎0745-73-1187 生駒郡三郷町立野南3-1-18 JAMビル 📍P31 A-2

定番人気は、発酵バターが香るサクサク&エアリーなクロワッサン。ほか、多彩なパンは40種以上も／ランチは5種から選べるメイン料理に前菜プレート、飲み物がセット。パンは食べ放題

1 信貴山は虎に縁がある山とされ、寅の張り子が寺の縁起物に 2 斑鳩の西、大阪府との境にそびえる信貴山に立ち、舞台造りの本堂からは奈良盆地を一望



Sightseeing

平群町

しぎさんちょうごんしじ 信貴山朝護孫子寺

聖徳太子に戦勝をもたらしたという毘沙門天(びしゃもんてん)信仰の総本山。境内の寅の張り子には、「よく首が回る(不自由しない)」ご利益があるそう。

☎0745-72-2277 生駒郡平群町信貴山2280-1 📍P31 A-2



毘沙門天を祀る寺は巨大な寅がお出迎え。



弥生時代の暮らしを感じる集落跡をのんびり散歩。

Park

田原本町

からこ・かぎ 唐古・鍵遺跡史跡公園

奈良盆地にある弥生時代の集落跡。情報館を見学してから園内の遺跡を散策しよう。当時の植生に基づいた林では生き物や植物の観察も。

☎0744-34-5500 西葛城郡田原本町大字唐古50-2 📍P31 B-3

発掘された土器片に描かれていた高層の「楼閣」を平成6年に復元
写真：矢野建彦
写真提供：一般財団法人奈良県ビジターズビューロー



Park

広陵町・河合町

うまみきゅうりょう 奈良県営馬見丘陵公園

古墳群と豊かな自然が残る約56万㎡の広大な公園。なだらかな斜面にチューリップ、ヒマワリなど四季の花が広がる風景は壮観！

☎0745-56-3851 西葛城郡河合町佐味田2202 📍P31 B-3



斜面を埋めつくす花のパノラマ絶景。

例年4月前半から色とりどりのチューリップが開花。4月後半にはネモフィラも



山の辺・飛鳥・橿原・宇陀エリア

写真提供：明日香村教育委員会



いにしえの時間を刻む
4つのエリアを周遊。
歴史を楽しむ散策へ！

「山の辺エリア」の注目ポイントは、古代から多くの人々が行き交った山の辺の道。JR桜井駅からJR天理駅までの約16kmの古道に古墳や遺跡、古い社寺、花の名所などが点在し、国内外のハイカーからブチハイキングや散策のルートとしても親しまれている。

6世紀末から7世紀にかけての約100年間、都が置かれ、「日本のはじまりの地」といわれるのが「飛鳥エリア」。天皇、豪族たちのドラマが生まれた古代の都には、由緒ある古刹や石の遺跡があらわに。同時に思いを馳せながらめぐり、歴史浪漫に浸ろう。

大和三山に囲まれた「橿原エリア」では、「橿原神宮」が外せない名所。「日本書紀」において初代天皇が即位したといわれる地に創建された神宮で、見どころもたつぷり。ほかにも、江戸時代の建物が現存する今井町、日本最初の都城、藤原京の遺跡など、歴史を辿りながらめぐるとおススメ！

奈良盆地の東の山間部にある「宇陀エリア」は、城下町から商家町へと変化していった宇陀松山の町並みが魅力。歴史の中で変遷を繰り返した町並みを見物しつつ、まちあるきを楽しんで。

明日香村細川の名水が育んだ棚田の風景

春は「山の辺の道」沿いに菜の花や桜、梅、桃の花などが咲き誇る



古い町並み

橿原と宇陀のノスタルジックな町並みは、どちらも「重要伝統的建造物群保存地区」。

橿原にある「今井町」は1532年〜1555年に今井兵部が称念寺（しょうねんじ）を開き、寺内町が形成されたことが始まり。1575年以降は商業都市として発展を遂げ、「海の堺、陸の今井」と称されるほどに栄えた。

一方、城下町として始まったのが宇陀市「宇陀松山」。1585年に豊臣家配下の大名により城下町の拡大整備が行われ、まちの名前も「松山町」に。2つの趣異なる町並みでカフェめぐりを楽しんだり、ご当地みやげをチェックしよう。



橿原市
今井町

室町時代にできた寺内町に、江戸時代に建設された町家が密集。伝統的な酒蔵や醤油蔵に加え、近年は古民家を活かしたショップも。

☎0744-20-1123(橿原市観光協会)
〒橿原市今井町 ☎P31 A-5

端から端まで徒歩10分弱の小さな町に美しい古民家が数多く建ち並ぶ。地区内の伝統的建造物の数は約500軒も



「薬のまち」としての
面影が残る商家町。



宇陀市

宇陀松山

戦国時代に秋山氏が城を築き、その麓に栄えた城下町が始まり。「薬の館」や「森野旧薬園」をはじめ、薬のまちとしても知られる。

☎0745-82-2457(宇陀市役所観光課) 宇陀市大宇陀 ☎P31 B-6

見どころは国の史跡である薬草園「森野旧薬園」。ほか老舗の酒蔵や醤油蔵、和菓子店、町屋を使ったカフェやレストランが点在



自然・歴史

歴史が薫る「山の辺の道」や日本最古の社寺をめぐり歩く。

日本最古といわれる社寺や古道が残る、歴史浪漫を感じながら散策が楽しめるのがこのエリアの魅力。天理市、桜井市の古道「山の辺の道」には、日本最古級の2つの神社、石上神宮と大神神社が揃う。2社を訪ねてハイキングに挑戦してみよう。

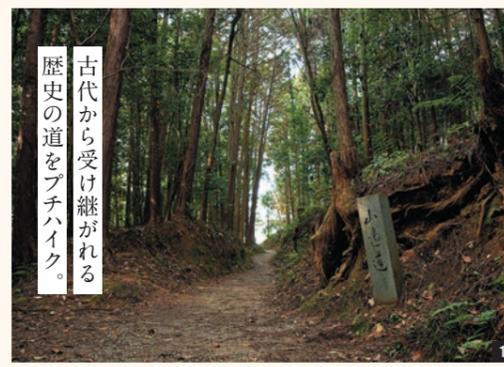
飛鳥エリアにある「飛鳥寺」では、なんと推古17(609)年の飛鳥時代に作られたという仏像「釈迦如来坐像(しゃがくらいざそう)」が今も安置されている。見学できるので、必見！

左右見る方向により表情が違って見える飛鳥大仏さま。

天理市
いそのかみ
石上神宮
☎0743-62-0900
〒天理市布留町384
☎P31 A-4

桜井市
おおみわ
大神神社
☎0744-42-6633
〒桜井市三輪1422
☎P31 A-5

1 奈良盆地の東に連なる山々の裾を縫うように、桜井市から天理市を通り、奈良市まで南北に延びる。2 山の辺の道全ルートの中に位置する石上神宮。神鶏であるニワトリが境内で自由に生活している。3 大神神社のご祭神は国造りの神様である大物主大神。生活全般の守護神として尊崇されている



天理市～桜井市

山の辺の道
文献に見える日本最古の道で、石上神宮(天理市)と大神神社(桜井市)が鎮座する。近年、日本の原風景を楽しめる古道として人気。

☎0743-63-1001(天理市観光協会) / ☎0744-42-7530(桜井市観光協会) ☎P31 A-4・5

明日香村
あすか
飛鳥寺
推古4(596)年、蘇我馬子が創建した日本初の本格的寺院。本尊の釈迦如来坐像は日本最古といわれる仏像で、「飛鳥大仏」の通称で親しまれる。

☎0744-54-2126 高市郡明日香村飛鳥682 ☎P31 A-6

当代一流の仏師であった鞍作鳥(くらつくりのとり)によって造られた仏像/現在の本堂は江戸時代に再建されたもの



写真提供：明日香村教育委員会

グルメ

宇陀市
わさ
和び茶び

宇陀市産のお茶とお米を味わう出汁茶漬けのお店。丼に盛られた茶漬けは、宇陀里牛、鯛、サーモンとアボカドの3種類。お気に入りの急須を選び、出汁をかけて味わおう。

☎080-6155-6761
〒宇陀市大宇陀迫間56-1 ☎P31 B-6



古民家を改装したスタイリッシュな店内。ほうじ茶ビスコッティなどのスイーツメニューもある



和モダンな空間で楽しむ
地元食材満載の出汁茶漬け。



地元産のこだわり玄米と
野菜おかずの健康ごはん。



おかず3品、汁物、漬物が付く。メニューは季節ごとに変更/明日香村の「岡寺」の近く、古道具を活かした店内も素敵。ドーナツはきびごと、きなこ、シナモンの3種類

☎090-3715-5578
〒高市郡明日香村岡956 ☎P31 A-6



明日香村
ココロゴハン

明日香村の古民家カフェで、地元産の無農薬の玄米や近隣農家の野菜を使って丁寧に作るランチを。酒種酵母で発酵させた、もちふわのドーナツも美味。

☎090-3715-5578
〒高市郡明日香村岡956 ☎P31 A-6

古民家をリノベーションした軒下カフェやレストラン、オーナーが都市部から移住やUターンして開業した店。そんな店に注目したいのがこのエリア。ゆったりとしたスローな空気感と提供する店が多い。メニューに

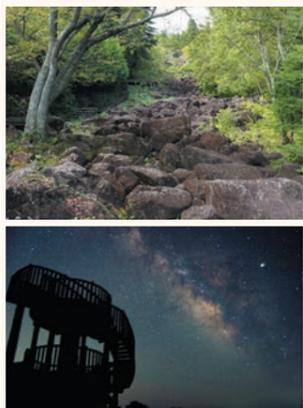
田舎のスローなスタイルとこだわりのメニューが心地いい！

は地元の有機栽培玄米や野菜から調味料に至るまで、店主が惚れ込んだ食材を使っているのも魅力。手間暇かけて作られた料理からは、食べる人のことを思いやる温かな気持ちも伝わってくるよ。





360度のパノラマが広がる山添村の星降る羊の丘へ。



Park

山添村 こうのやま フォレストパーク神野山

県立月ヶ瀬神野山自然公園に位置。めえめえ牧場に隣接する「羊毛館」では羊の毛を使ったマスコットやストラップ作り体験(要予約)も。

☎0743-87-0285(森林科学館) 園山辺郡山添村伏拝888-1 ♪P30 C-1

愛らしい羊が出迎えてくれる「めえめえ牧場」。神野山の山頂からは360度のパノラマが広がり、例年5月には山頂を中心にツツジが彩る／大小の黒い岩が溶岩の流れのような景観をつくりだす「鍋倉深」／星空や雲海の観賞スポットとしても人気



お土産探しや食事のほか文化財の修理作業の見学も。

Sightseeing

天理市

道の駅「なら歴史芸術文化村」

歴史、芸術、食と農など奈良県が誇る文化に触れられる。施設内では県産の野菜や果物、特産物の販売や、文化財の修理作業現場の公開もあり。

☎0743-86-4420 南天理市袖之内町437-3 ♪P31 A-4



専門の学芸員が案内する「修復工房見学ツアー」(文化財修復・展示棟)は毎日14:00～(約40分、13:00より整理券配布・先着約10名)



自然信仰の形を今に伝える美しい三輪山がご神体。

Sightseeing

桜井市

おのみわ 大神神社

日本最古といわれる神社のひとつ。三輪山全体をご神体としているため本殿はなく、拝殿奥の三ツ鳥居を通して祈りを捧げる。

☎0744-42-6633 園桜井市三輪1422 ♪P31 A-5



拝殿は1664年に再建された国の重要文化財

Sightseeing

橿原市

かしはら 橿原神宮

明治23(1890)年、神武天皇が即位された畷傍山東南麓に創建。国の重要文化財の本殿は、京都御所の内侍所(賢所)を移築したもの。

☎0744-22-3271 園橿原市久米町934 ♪P31 A-5

神武天皇にゆかりが深い金鶏(きんし)と鮎をモチーフとした橿原神宮オリジナルおみくじ



神武天皇と皇后を祀る壮大な神宮へお参り。

写真提供: 橿原神宮



藤原氏ゆかりの神社は桜と紅葉の時期がオススメ。

Sightseeing

桜井市

たんざん 談山神社

大化の改新の立役者のひとり藤原鎌足公を祀る。現存する世界唯一の木造十三重塔が見どころのひとつで、特に桜や紅葉とのコラボが美しい。

☎0744-49-0001 園桜井市多武峰319 ♪P31 A-6



DAY 1

山の辺エリアを南下し

名所を数珠つなぎ。

山の辺の北エリア「なら歴史芸術文化村」から、南エリアの「大神神社」へと南下するルート。大神神社周辺で「山の辺の道」を軽く散歩するのもいい。ランチの後は橿原・飛鳥・桜井の代表的な歴史名所を押さえ、密度の濃い1日に。

奈良特産の大和芋を使った滋養満点のお昼ごはん。



Lunch

桜井市

やまと とろろめし山和

山芋の中でも奈良県産「大和黑皮丸芋」だけを使用。粘りが強く、濃厚で上品な味の高級品種をとろろめしや蒲焼風など多彩に提供する。

☎0744-42-1066 園桜井市大字三輪648-3 ♪P31 A-5



Sightseeing

橿原市

今井町

古民家カフェなどに立ち寄りながら、歴史的な町並みを歩こう ♪P31 A-5



山の辺・飛鳥・橿原・宇陀 エリア モデルコース

歴史浪漫に浸れるスポットが目白押しエリア。「山の辺の道」よりも東部に広がる三重県との県境付近では、山岳地域のダイナミックな自然景観も大きな見どころに。

歴史スポットめぐりも山の絶景もよくばる。

DAY 1

- Sightseeing 道の駅「なら歴史芸術文化村」 約15分
- Sightseeing 大神神社 約2分
- Lunch とろろめし山和 約25分
- Sightseeing 橿原神宮 約10分
- Sightseeing 今井町 約20分
- Sightseeing 石舞台古墳 約10分
- Sightseeing 談山神社

DAY 2

- Park フォレストパーク神野山 約40分
- Sweets きみごろも本舗 松月堂 散策
- Sightseeing 宇陀松山 約20分
- Lunch 蕎麦・菜食 一如庵 約20分
- Sightseeing 室生寺 約30分
- Cafe カフェねころん



田園風景の中に佇む日本最大級の石室。

写真提供: 明日香村教育委員会

DAY 2

雄大な自然を求めて山添村から曾爾村へ。

三重県との県境、奈良県北東部の山添村から、宇陀市室生山の山岳寺院を経由して東部の曾爾村へ。雄大な山の自然に包まれたコースで、心身のリフレッシュを！途中、古民家ランチや、ラストの絶景カフェでは癒やしの空間ごと楽しんで。



自家製粉の手打ちそばと大和野菜の精進寿司を。

Lunch

宇陀市

そば・さいしやく いちによあん 蕎麦・菜食 一如庵

懐石膳が評判のそば店。昼は単品料理もOK。研究を重ねた独自配合のもりそばや、野菜で作る大和菜寿司は素材本来の味わいを実感する。前日までの予約制。

☎0745-82-0053 園宇陀市橿原自明1362 ♪P30 C-2



つなぎをほぼ使わないもりそば。コシがあり、すっきりとした味／伊勢街道沿いにある築150年以上の古民家を改装／春は筍、夏は茄子、秋冬は椎茸と季節で使う食材が変わる大和菜寿司

Cafe

曾爾村

カフェねころん

鎧岳の麓に佇む隠れ家カフェ。本好きのオーナーが集めた古書を読みながら、手作りの焼き菓子と季節のフレイバーティーで和みのひとときを。

☎090-1319-8434 園宇陀郡曾爾村葛288 ♪P30 D-2



Sweets

宇陀市

きみごろも本舗 松月堂

卵の白身を手作業で泡立てて、黄身を衣にして焼き上げた「きみごろも」。卵の風味と砂糖の甘み、淡雪のような柔らかさがたまらない。

☎0745-83-0114 園宇陀市大宇陀上1988 ♪P31 B-6



地元の人たちに愛される淡雪のような柔らかさの銘菓。

写真提供: 室生寺



国宝建築が建ち並ぶ 仏教美術の宝庫。

Sightseeing

宇陀市

むろうじ 室生寺

龍神の宿る場所として神聖視されてきた室生山の山腹に建つ。国宝の五重塔や金堂、本堂のほか、国宝の釈迦如来立像などを有する。

☎0745-93-2003 園宇陀市室生78 ♪P30 C-2



高さ約16mの五重塔。平安時代初期の建立といわれる



曾爾高原を目の前にほっこりカフェタイム。

マフィンなどの焼き菓子ほか、土日祝限定で玄米ランチも／古民家の納屋を改装。店内から曾爾高原を見晴らせる



大峯山の歴史を語る
風情ある温泉街。

天川村

どろがわ
洞川温泉

温泉街は大峯山の登山口にあり、修験者をもてなす宿場町として発祥。やわらかい肌ざわりの温泉を、旅館や公衆浴場で楽しめる。

☎0747-64-0333(大峯山洞川温泉観光協会) ♡P31 C-5



わがわが訪れたい
深山に湧く名湯。

深い森に包まれた紀伊半島の中心に位置する吉野路は、良質な温泉が湧く湯どころとしての顔も。見渡す限り山と森というロケーションや、地中から湧く清らかな温泉も、水の豊富な地だからこそ生まれたものだ。日本二面積



吉野の谷に湧く
黄金色に輝く湯。

十津川村

とつかわ
十津川温泉郷

湯泉地(とうせんじ)、十津川、上湯(かみゆ)の3つからなる温泉郷。豊富な湯量を活かし、全温泉施設が加水・加温なしの「源泉かけ流し宣言」を掲げる。

☎0746-63-0200
(十津川村観光協会)
♡P30 B-6



温泉郷全体で掲げる
「源泉かけ流し宣言」。

の大きな村十津川村にある「十津川温泉郷」、大峯山のふもとの温泉街「洞川温泉」、黄金色の湯を湛える「入之波温泉」など泉質もさまざまでどれも個性豊か。秘湯と呼ぶにふさわしい。おきの温泉を訪れよう。

1 溪谷沿いにある湯泉地温泉公衆浴場「滝の湯」 2 十津川野ダム湖を一望できる十津川温泉「庵(いおり)の湯」



川上村

しおのおんせん やまぼとゆ
入之波温泉 山鳩湯

吉野川の源流近く、ダム湖の畔に建つ温泉。浴槽にびっしり付いた析出物が物語る、高濃度の炭酸水素塩泉をかけ流して堪能できる。

☎0746-54-0262
〒吉野郡川上村入之波391
♡P30 C-4



自然豊かな風土が育んだ
旨みあふれる山ごはん。

旅先で味わいたいものと言え、やはり「こ」にしかない。グルメ。吉野路には、豊かな自然が育った山や川の幸はもちろん、山深い土地の知恵によつて生まれた食も魅力だ。はじまりは保存食という、すしの歴史を今に伝える「つる

べすし弥助」では、紀伊水系の川で獲った天然鮎の絶品押しずしを。吉野山地と金剛山から流れる水で育て、力強い味わいの五條の野菜は「五條源兵衛」でいただける。巡る自然のつながりを食から

1 鮎ずしや稚鮎の天ぷらなど地産の味が一品ずつ卓上へ運ばれる。「曲桶に詰めたるべすしをいずれば復活させたい」と店主宅田さん 2 新緑や紅葉が見事な岩庭園を眺める客間 3 昭和14年に建てられた弁柄壁の外観。店が演目に登場することから文楽や歌舞伎ファンの来店も多い



発酵ずしの歴史を紡ぐ
日本最古のすし屋。



内容は季節によって変動



山々の清水に育まれた
五條の朝採れ野菜を堪能。

五條市

げんべい
五條 源兵衛

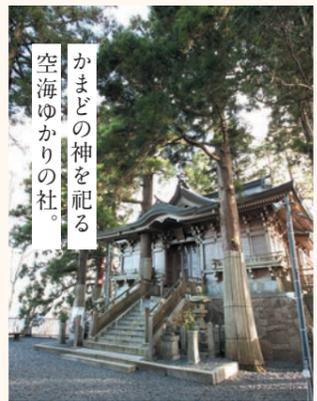
料理長自ら畑で収穫しながら献立を作り、野菜の個性を魅力として引き出すお料理の数々。年間400種類以上の多種多様な野菜を扱う。昼は予約優先制、夜は完全予約制。

☎0747-23-5566 五條市本町2-5-17
♡P30 B-3

1 五條の野菜を主役に地域の自然が充滿した献立。その季節、その日の旬を味わう体験を 2 契約農家からさまざまな種類の野菜を仕入れる



修験道の総本山・金峯山寺で行われる大護摩供
写真提供：一般財団法人奈良県ビジターズビューロー



かまどの神を祀る
空海ゆかりの社。

野迫川村

こうじんしゃ たてりこうじん
荒神社(立里荒神)

高野山開山の際、空海が荒神を勧請したと伝わる。連続した白木の鳥居の参道を上った先に、杉巨木と一体になった本殿が鎮座する。

☎0747-37-2001 吉野郡野迫川村池津川347 ♡P30 A-5



霊峰玉置山に建つ
紀元前創建の社。

十津川村

たまきじんしゃ
玉置神社

紀元前37年崇神天皇の御代に始まり、後に大峯修行の拠点として栄えた。標高1,076mの玉置山にあり、太平洋まで見渡す絶景が魅力。

☎0746-64-0500 吉野郡十津川村玉置川1 ♡P30 B-6



修験者たちの
大峯修行の清めの場。

天川村

おおみねさんりゅうせんじ
大峯山 龍泉寺

大峯山を開いた役行者が、水の神である八大龍王尊を祀ったことが起源。修験者は大峯山入山前に水行して身を清め、安全を祈願する。

☎0747-64-0001 吉野郡天川村洞川494 ♡P31 C-5



水と芸能の神を祀り
神宝「五十鈴」が伝わる。

天川村

てんかわだいべんざいてんしゃ
天河大辨財天社

水の流れを神格化した弁財天が御祭神で、芸能関係者から尊崇を集める社。神宝「五十鈴」の響きが魂の浄化と調和へ導くとされる。

☎0747-63-0558 吉野郡天川村坪内107 ♡P31 C-6



山と森と川と
共に在りつづける
豊かさに出会う。

天川村・面不動鍾乳洞から大峯山を望む



神宿る場所に
癒やしを求めて。

美しくも険しい山々が囲む吉野路の地には、「山」を神仏とする日本古来の信仰が息づいている。その精神を柱とするのが、約1300年前に役行者(えんのぎょうじ)が開いた山の宗教修験道だ。修験者らが修行した金峯山寺(きんぷせんじ)、大峯山(おおみねさん)、大峯奥(おおみねおく)がけみちなどの聖地は今も大切に受け継がれ、教えは文化となり暮らしにも浸透している。吉野路の聖地を訪れることで、大自然のなかに神秘的なパワーを感じたいにしたい人々の「折り」に触れることができる。

DAY 1

祈りの山をぶらり散策

滞在はレトロな温泉街で。

旅は吉野路の玄関口・吉野から。吉野山は山岳信仰など奈良の歴史の厚みを感じながら、食やお土産探しなど散策ができるエリア。宿泊は洞川温泉がオススメ。行燈が灯る古い町並みで、温泉と郷土グルメを堪能しよう。



どこまでも続く山脈と濃密な木々の緑、清涼な空気で満たされた奈良の奥へ。聖地を訪れたり、土地の恵みを身体に取り込んだり。移動中は車窓も楽しみながら、ドライブ旅へいざ。

DAY 1

- Sweets: ころばし餅店 (約10分)
Sightseeing: 岩神社 (約20分)
World Heritage: 金峯山寺 (約5分)
Lunch: 豆富茶屋 林中店 (約30分)
Souvenir: 道の駅 吉野路黒滝 (約1分)
Souvenir: rin+

DAY 2

- Sightseeing: 面不動鍾乳洞 (約15分)
Sightseeing: みたらい渓谷 (約1時間30分)
Spa: 湯泉地温泉 泉湯 (約1時間)
Lunch: 滞ホテル (約1時間15分)
Sightseeing: 前鬼・不動七重の滝

ドライブの休憩は食が元気な道の駅で。



自然に囲まれた清々しいロケーション/土産グッズが揃う売店。木造りの空間に心和む

素朴な味わいのやき餅をテイクアウトしよう。



Sweets

吉野町

ころばし餅店

上品であっさりした風味の餡子を、柔らかな餅で包んでサッと焼いたシンプルなやき餅。人気店につき予約または午前中の来店がおすすめ。

☎0746-32-2347 吉野町吉野郡吉野町立野280 ♪P31 C-4



ゆるやかに蛇行する吉野川のほとりには、矢治地区の氏神として大切に守り継がれている



人の力を超越するような巨大岩に神様が宿る。



Sightseeing

吉野町

岩神社

吉野川に向かって建つ神社の御祭神は岩穂押開神(いわほおしかみ)。お社の床面から大岩全体の最頂部までの高さは約22m、今にも転がり落ちそうな御神体の巨石を間近に参拝できる。

☎0746-32-3081 (吉野町役場 産業観光課) 吉野町吉野町矢治1 ♪P31 D-4



大自然を神仏と観るしゅげんどう 修験道の聖地へ。



1 高さ34mの木造建築・金峯山寺蔵王堂(国宝)。霊場・吉野の中心伽藍として威容を誇る 2 秘仏本尊金剛蔵王権現(重文)。国宝仁王門修理動進のためご開帳される(ご開帳期間は金峯山寺へお問合せください)

World Heritage

吉野町

金峯山寺

山岳信仰の中心として全国から修験者が訪れる総本山。安土桃山時代再建の雄大な蔵王堂の中に、青き秘仏・蔵王権現像が鎮座する。

☎0746-32-8371 吉野町吉野町吉野山2498 ♪P31 C-4



Lunch

吉野町

豆富茶屋 林中店

国産大豆や水にこだわった吉野山の老舗豆腐店が営む食事処。木綿、絹ごしと料理に合わせた創作豆腐メニューを通してその魅力を伝える。

☎0746-32-5681 吉野町吉野町吉野山551 ♪P31 C-4



麻婆豆腐やスイーツなど豆腐の美味しさを堪能。

絹ごし豆腐の甘さが麻婆ダレと絡みあう/豆腐製品のほか醤油や惣菜も購入できるショップ



Souvenir

黒滝村

りんプラス rin+

国産木材の素晴らしさを伝えるべく、豊永林業が開いた雑貨店。原木と水だけで抽出したアロマオイルなど木の優しさに包まれる製品が揃う。

☎0747-52-2026(豊永林業株式会社) 吉野路黒滝に隣接 ♪P31 C-5



吉野路の山を感じる。森林の香りをおうちでも。

DAY 2

清らかな水に癒やされる自然スポットやカフェへ。

2日目は少し早起き。朝の光に包まれた美しい渓谷や七つの清流、自然が創造した水の絶景を訪ねよう。合間にかけ流しの温泉や素敵なロケーションのカフェも挟んで、心と身体の深部を解きほぐそう。

Sightseeing

下北山村

前鬼・不動七重の滝

7段の滝が連続して続き、総落差はなんと160m。全景を望むなら展望台から。遊歩道を進めば前鬼ブルーと名高い清流が間近に。

☎07468-6-0074 (下北山村役場地域振興課) 吉野町下北山村前鬼 ♪P30 C-5



洞内の温度は8℃ほど。年中快適な洞内散策が楽しめる/入り口へはモノレール「ドロッコ」の利用が便利



Sightseeing

天川村

めんぶどう

面不動鍾乳洞

洞川温泉街を一望する高台にある、全長280mの鍾乳洞。ユニークな形の鍾乳石が、カラフルなライトアップで美しく浮かび上がる。

☎0747-64-0352 吉野町天川村洞川673-89 ♪P31 C-5



Spa

十津川村

湯泉地温泉 泉湯

十津川村の中心に位置し、湯量が豊富なため温泉は全て源泉かけ流し。地元の人にも多く利用され、素朴な公共浴場の雰囲気漂う。

☎0746-62-0090 吉野町十津川村武蔵28-1 ♪P30 B-6



ローカルな雰囲気心と和む 渓流沿いの公共浴場へ。



7つの滝壺から流れる 大迫力の青き清流。

Lunch

十津川村

滞ホテル

コバルトブルーに輝く峡谷、瀟々とした。筏師(いかだし)の宿として大正6年に創業し、現在は喫茶やカヌー体験など観光拠点として営業中。

☎0746-69-0003 吉野町十津川村神下405 ♪P30 C-6



開放的な窓から眺めを見下ろす喫茶スペース/100年以上の歴史と現代らしさが共存する施設/看板メニューのじっくり煮込んだハヤシライス(前日午前中までに要予約)



家具工房の中にある カフェ&パティスリー。



透き通った清流・高見川のほとりに建つ木造りの店/ケーキ類のほか自家製プリンも人気メニュー

Cafe

東吉野村

リトル オープン Little oven

家具職人とパティシエの夫婦が営む。シンプルな材料で丁寧に作られた菓子を、センスあふれる家具が置かれた空間でいただける。

☎なし 吉野町東吉野村小栗橋77 ♪P31 D-4

Sightseeing

天川村

みたらい渓谷

渓谷沿いに遊歩道がめぐり、吊り橋や大小の滝、巨岩など表情豊かな自然美が楽しめる。歩道は全て歩いたら8km、約2時間半の道のり。

☎0747-63-0999(天川村総合案内所) 吉野町天川村北角 ♪P31 C-6



清涼なる遊歩道を歩いて心洗われる。

おみやげにも!天川村名物

- だらにすけ 陀羅尼助: 修験者が秘薬として持ち歩いたことが起源とされる民間薬。
かきもち: 天川村の冬の名物。冷涼で乾燥した気候が作る伝統の味。
名水豆腐: ごろごろ水など天川村の名水を使った豆腐。店や旅館の食事で。



断崖絶壁の峡谷に佇む 喫茶店でランチを。



2泊3日で足をのびして

Sightseeing

東吉野村

丹生川上神社(中社)

創建は675年。水一切を司る神として朝廷からも篤く尊崇されてきた。周辺の心願成就の「叶えの大杉」や、古代の伝承も残る潔めの聖地・夢淵(ゆめぶち)なども訪れたい。

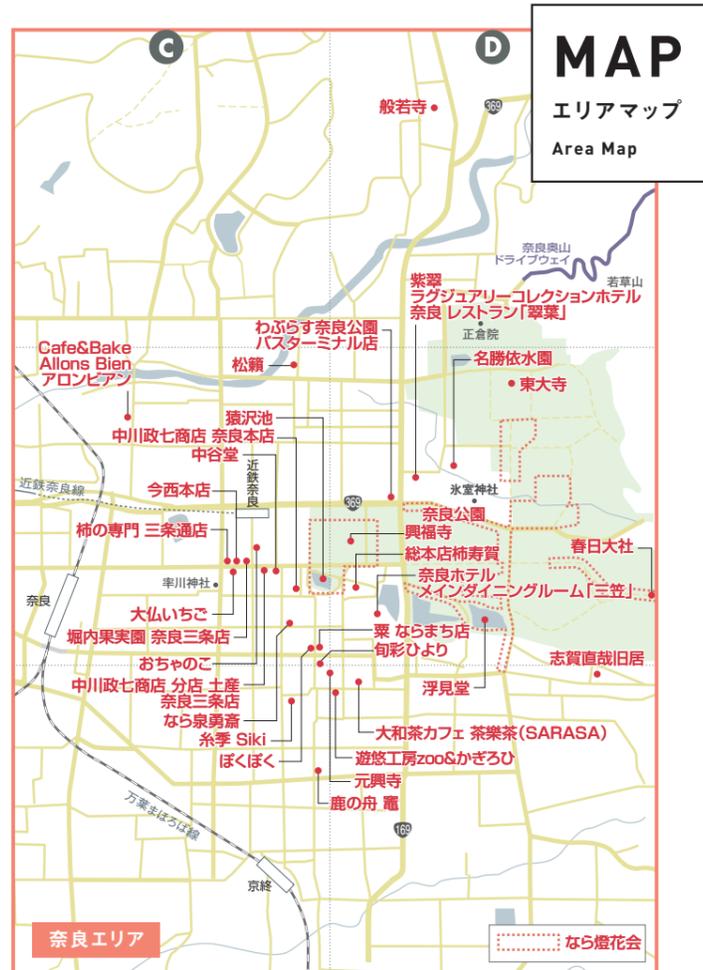
☎0746-42-0032 吉野町東吉野村大字小968 ♪P31 D-4

高見川(丹生川)ら3つの川の合流地となる夢淵は神秘的な雰囲気/手水を行い心静かに参拝しよう



水神の社をお参りして 五感を清らかに潤す。





MAP
エリアマップ
Area Map



MAP
奈良県全図
Nara Map

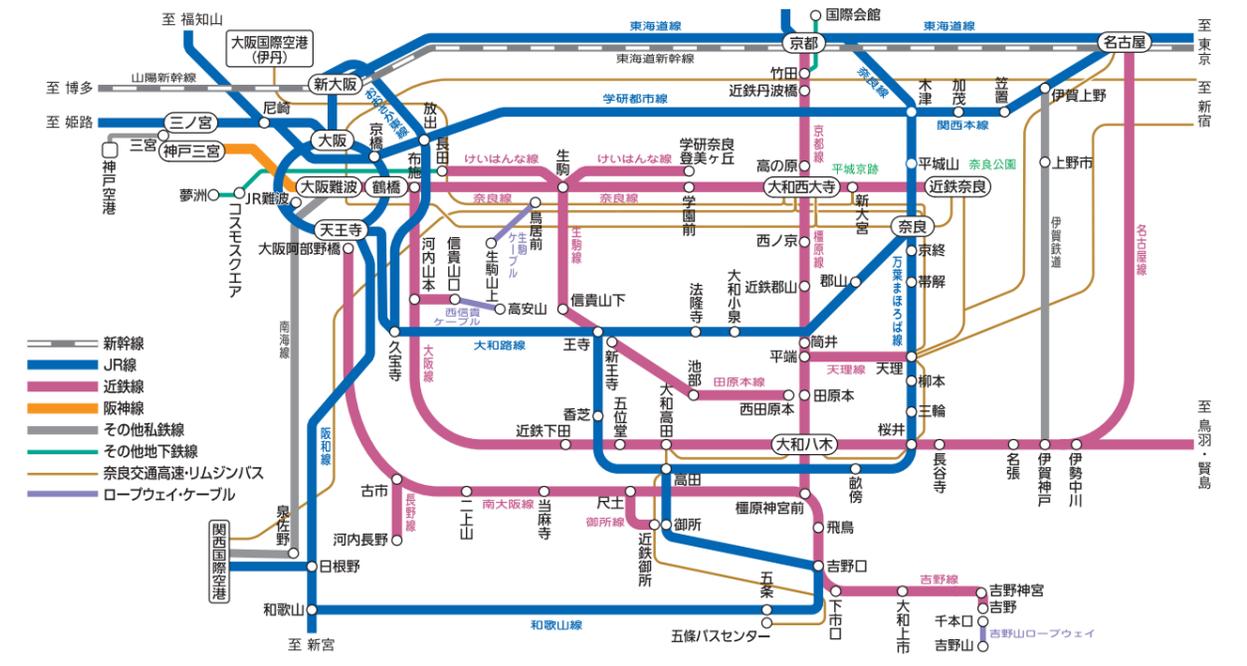
Nara

観る、食べる、遊ぶ奈良ガイド

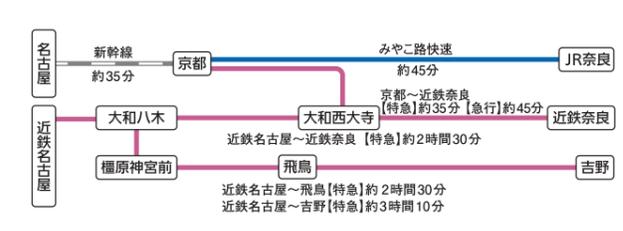
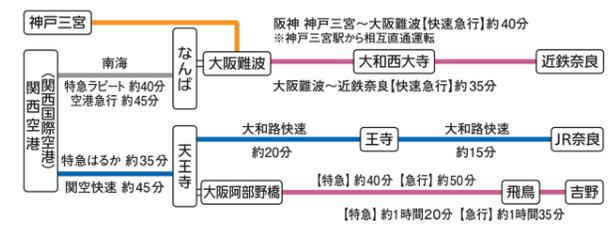
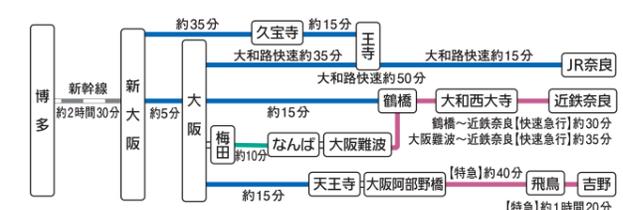
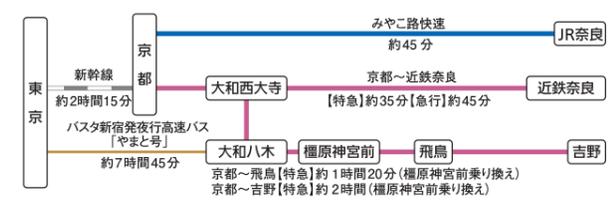


教えます！
奈良のめぐりかた。

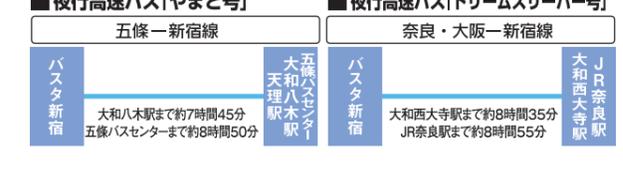
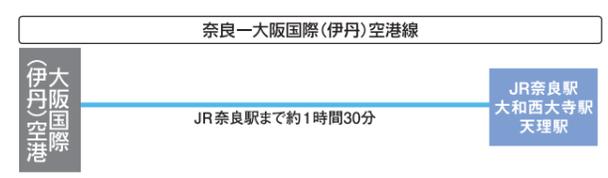
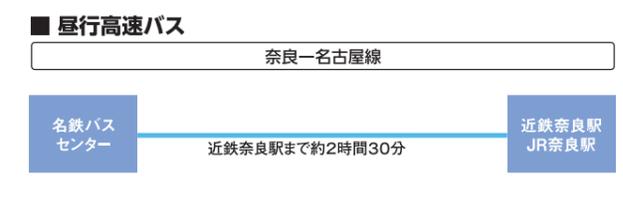
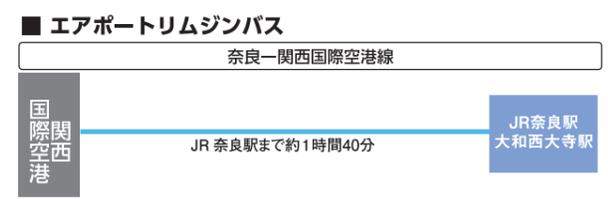
Access 奈良県へのアクセス Getting to Nara



ルートマップ Route Map



電車で By train



バスで By bus

詳細な時間につきましては下記にお問合せください
 JR西日本お客様センター ☎0570-00-2486
 近鉄電車テレフォンセンター ☎050-3536-3957
 奈良交通お客様サービスセンター ☎0742-20-3100
 奈良交通総合予約センター（高速・リムジンバス等） ☎0742-22-5110

発行
 奈良県観光局観光力創造課
 ☎0570-00-8482



※掲載内容は2026年1月時点の情報です。変更になる場合がございますので最新情報をご確認ください。