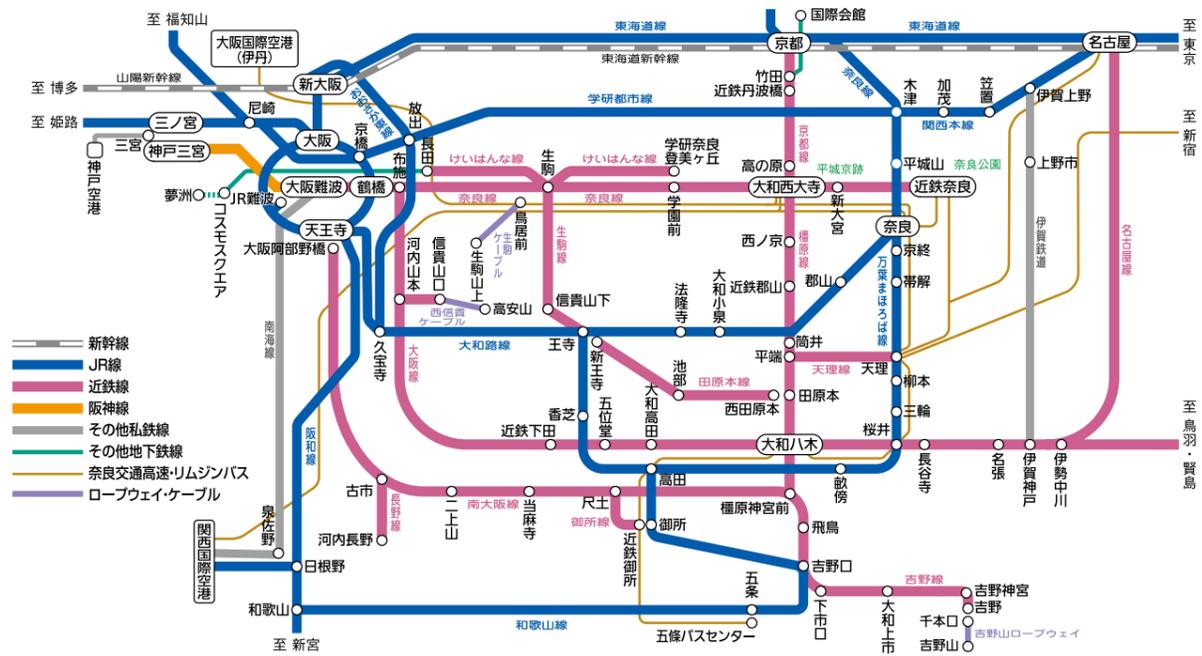


# Nara

観る、食べる、遊ぶ奈良ガイド

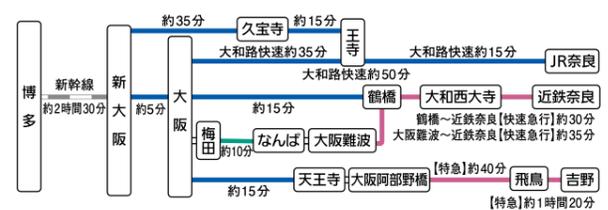
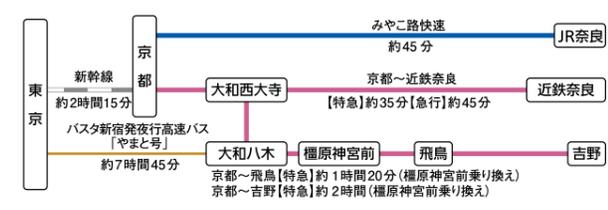


## Access 奈良県へのアクセス Getting to Nara

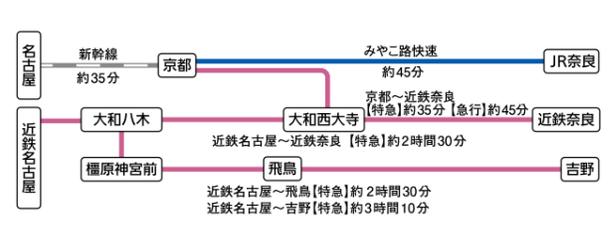
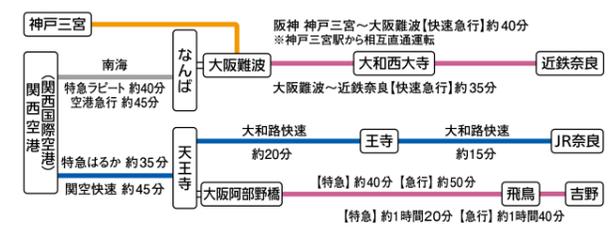


ルートマップ Route Map

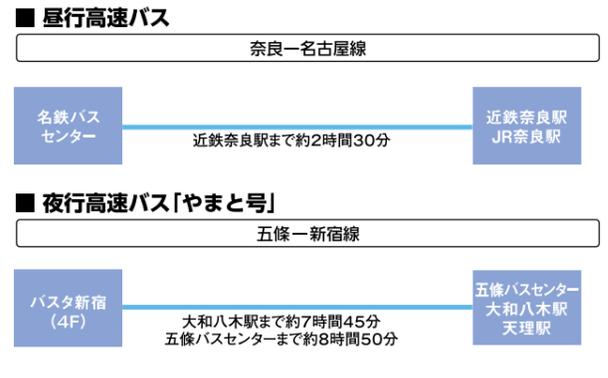
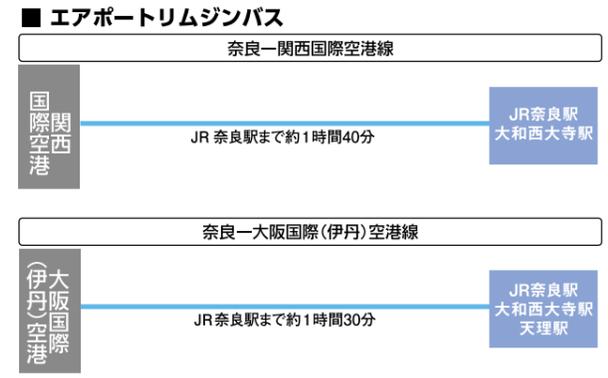
教えます！  
奈良のめぐりかた。



電車で By train



※所要時間については乗車する車両、日時によって異なるため目安としてご使用ください  
※乗車券の他に別途特急券が必要な列車があります



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  
奈良県観光局観光プロモーション課  
☎0742-27-8482



奈良県観光公式サイト  
「あをによしなら旅ネット」

※掲載内容は2024年2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。 ※本冊子に掲載の金額は、消費税10% (軽減税率が当てはまる品目の場合は8%) を含む総額表示です。





Summer

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」など、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

お堂などを背景に咲くハスの花。 やっぱり画になりますね

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 藤原秀明さん Instagram @wasabitoool



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「和思百景」を出版。

撮影 Point

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

奈良の絶景といえはまず「ココ」 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) 函吉野郡吉野町吉野山 函9:00~16:00 ♪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

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

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。

関西きってのアジサイ名所 お地蔵様との共演がイんです。

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」や多種多様の品種が揃う「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 函大和郡山市矢田町3506 函8:30~17:00 ♪P31 B-1



撮影 Point

お地蔵様と一緒に撮ると矢田寺らしさが出る! 日陰のアジサイが色鮮やか。

境内で出合えるお地蔵様とアジサイ



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) 函宇陀郡御杖村村末 ♪P30 D-2

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。

十津川村

### 瀧峡

和歌山、奈良、三重の三県にまたがる大峽谷。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。

北山川の31kmに及ぶ大峽谷 ☎0746-63-0200 (十津川村観光協会) 函吉野郡十津川村村下 ♪P30 C-6



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!

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原生林が広がる。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) 函吉野郡上北山村小塚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

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!

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子はフォトジェニック。

☎0744-54-2007 函高市郡明日香村岡806 函8:30~17:00 (12月~2月8:30~16:30) ♪P31 A-6

1 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~」



一年いつでも美しい「花の御寺」 なかでも牡丹シーズンは圧巻です。

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。

150種約7,000株の牡丹が境内を彩る ☎0744-47-7001 函桜井市初瀬731-1 函8:30~17:00 (4月~9月)、9:00~17:00 (10月~11月、3月)、9:00~16:30 (12月~2月) ♪P31 B-5



撮影 Point

見頃の美しい花を撮ろう。特徴的な建物が多いので、背景も意識して。

平戸つづ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

天理市

### 長岳寺

824年、空海が創建したと伝わる古刹。浄土式庭園である境内は季節ごとに美しい。華やかな桜や平戸つづじ、凜としたカキツバタと、春の花景色は特に表情豊か。

☎0743-66-1051 函天理市柳本町508 函9:00~17:00 ♪P31 A-4

撮影 Point

無風のタイミングに、水面ギリギリから撮影すれば、水鏡に映る姿が綺麗。

天理市

### 長岳寺

824年、空海が創建したと伝わる古刹。浄土式庭園である境内は季節ごとに美しい。華やかな桜や平戸つづじ、凜としたカキツバタと、春の花景色は特に表情豊か。

☎0743-66-1051 函天理市柳本町508 函9:00~17:00 ♪P31 A-4

イベント情報

春

イベント情報

春

イベント情報

春

イベント情報

春

イベント情報

春

イベント情報

春



冬山が魅せる自然のアート、霧氷  
登山が必要ですが行く価値大!

Winter

氷点下の霧が樹枝などについてできる霧氷

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)  
〒宇陀郡御杖村神末 ♪ P30 D-3



Autumn

3万㎡に咲くコスモス約300万本  
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  
ずつじっくり見て楽しもう。

橿原市  
藤原宮跡  
大和三山を背景に咲き誇る約300  
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、  
朝日と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  
♪ P31 A-5

見頃は10月上旬～下旬。色も形もさまざま

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。  
【賀名生梅林】☎0747-22-4001 (五條市観  
光振興課) 五條市西吉野町北曾木  
♪ P30 B-4  
【月ヶ瀬梅溪】☎0743-92-0300 (月ヶ瀬観  
光協会) 橿原市月ヶ瀬長引 ♪ P30 C-1  
【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



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。

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本の白梅、紅梅、そ  
して淡桃色、一重咲き、八重咲きと種類豊富

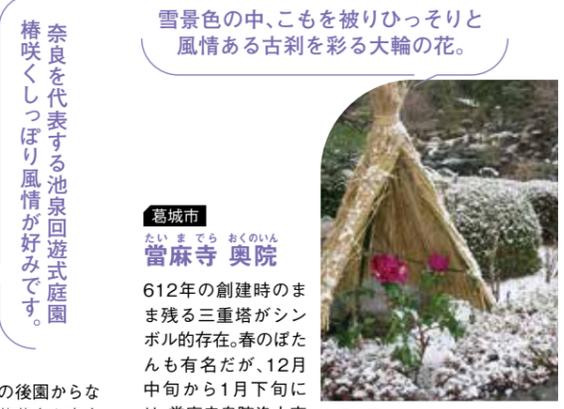
月ヶ瀬梅溪(つきがせばいけい)／名張川の渓  
流沿いに広がる約1万本以上の梅林。始まりは鎌  
倉時代と古く、多くの文人墨客を魅了してきた

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 園9:30～16:30 (入園は16:00まで)  
※火曜は閉園 ♪ P31 D-2



奈良を代表する池泉回遊式庭園  
椿咲くしつぱり風情が好みます。

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  
当麻寺 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。春のばたんも有名だが、12月中旬から1月下旬には、当麻寺奥院浄土庭園に冬ばたんが開花。  
☎0745-48-2008 葛城市当麻1263  
園9:00～17:00 ♪ P31 A-3



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 園9:00～16:30  
♪ 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。



曾爾村  
曾爾高原  
倶留尊山(くろそやま)の麓に広がる40haもの高原。10月上旬～11月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 (曾爾村企画課)  
〒宇陀郡曾爾村太良路 ♪ P30 D-2

光を浴びて銀や金に輝きます。  
広大な高原を覆うススキの野原

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。

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。

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 園9:00～16:00 (バラまつり7:00～16:30) ♪ P31 A-5  
春のバラまつりは5/15～6/30、秋のバラまつりは10/19～11/30開催

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でも知られ、秋は人気の紅葉の名所。イチョウは10月下旬、モミジは11月中旬ごろからが見頃。  
☎0742-22-0375 (奈良県土まねジメント部地域デザイン推進局奈良公園事務所) 橿原市芝辻町543  
♪ P31 D-2  
広い園内。浮雲園地や浮見堂がおすすめ

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今年約15万本。見頃は10月上旬～11月上旬。  
☎0742-22-6287 橿原市般若寺町221 園9:00～17:00 (受付30分前まで) ♪ P31 D-1



コスモス越しに石仏や石塔を眺める

2月  
開催期間◎節分の日  
[金峯山寺] 節分会  
☎0746-32-8371 吉野郡吉野町吉野山  
開催期間◎節分の日  
[興福寺] 追儺会(ついなえ)  
☎0742-22-7755 奈良市登大路町48  
開催期間◎2/8～2/14(未定)  
[奈良公園] しあわせ回廊 なら瑠璃絵  
なら瑠璃絵実行委員会 (https://rurie.jp/) 橿原市(奈良公園一帯)

1月  
開催期間◎1/14  
[信貴山朝護孫子寺] 左義長  
☎0745-72-2277 生駒郡平群町信貴山2280-1  
開催期間◎1月第4土曜  
[若草山] 若草山焼き  
☎0742-27-8677 (奈良公園室) 奈良市雄司町469  
開催期間◎1月～2月(土日祝のみ)  
[三峰山] 霧氷まつり  
☎0745-95-2070 (御杖村観光協会) 宇陀郡御杖村神末

12月  
開催期間◎12/1 0時～  
[生駒山 寶山寺] 聖天厄除大根炊き  
☎0743-73-2006 生駒市門前町1-1  
開催期間◎12/15～12/18  
[春日大社] 春日若宮おん祭  
☎0742-22-7788 奈良市春日野町160  
開催期間◎冬(12月～2月) ※開催年により異なる  
[香芝市役所・今池親水公園] 冬彩(とうさい)  
☎0745-76-2001 橿原市本町1397

イベント情報  
◆ 冬 ◆  
Winter

11月  
開催期間◎11月初旬  
[みたらい溪谷] 天の川もみじまつり  
☎0747-63-0321 (天川村役場地域政策課) 吉野郡天川村  
開催期間◎11月土日祝予定  
[室生寺] 紅葉ライトアップ  
☎0745-93-2003 宇陀市室生78  
開催期間◎11/3  
[談山神社] けまり祭  
☎0744-49-0001 桜井市多武峰319

10月  
開催期間◎10月 スポーツの日を含む3連休  
[角きり場] 鹿の角きり  
☎0742-22-2388 (奈良の鹿愛護会) 奈良市春日野町160-1 春日大社境内地  
開催期間◎10月のスポーツの日の前々日の夜  
[鴨都波神社] ススキ提灯献灯行事  
☎0745-62-2176 御所市宮前町513  
※夏祭り(7/16)も開催あり  
開催期間◎10月(未定)  
[奈良県] 奈良・町家の芸術祭 ならあと  
☎090-9215-6847 (奈良・町家の芸術祭ならあと事務局) 奈良県内各所

9月  
開催期間◎9月(例年中秋の名月の日)  
[猿沢池] 采女祭  
☎0742-30-0230 (采女祭保存会) 奈良市樽井町  
開催期間◎9月～11月  
[奈良県] 奈良県みんなでのしむ大芸術祭  
☎0742-27-8488 (奈良県みんなでのしむ大芸術祭実行委員会事務局) 奈良県内各所  
開催期間◎9月下旬  
[明日香村福測地区] 案山子コンテスト  
☎0744-54-9200 (明日香村地域振興公社) 橿原市郡明日香村福測1015

イベント情報  
◆ 秋 ◆  
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



1

## 01 オーベルジュ

KEYWORD

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。



2

1 「大和一帯」の生揚げ醤油は鮮度をキープしながら一滴ずつ差して。全品にマルト天然醸造醤油を使う料理コースは、シェフが自家菜園で育てた有機野菜たっぷり 2 玉子醤油ソースで味わう大和牛のすき焼き 3 4 5 奈良伝統建築様式である大和棟（やまとむね）のお部屋で食事と宿泊を。築130年の醤油蔵を改装した部屋もある



4

3

5

### 田原本町 NIPPONIA 田原本 マルト醤油

土地の恵みが詰まった  
醤油と有機野菜のコース。

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  
 11:30~14:30(LO12:00)、18:00~21:00(LO18:30)  
 1 囲水曜、第1・第3火曜 2 ランチ5,500円〜、ディナー11,000円〜、1泊1室72,200円〜(2名利用の場合、2食付き) 3 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。

☎0745-88-9155 宇陀郡曾爾村小長尾658-1  
 1 1泊1室77,000円〜(2名利用の場合、2食付き)  
 ※宿泊のみの利用 2 P30 D-2



1

2

3

4

1 大和牛のフィレ肉のグリル マディラソース 季節の野菜添え 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 温かみのあるウッディな空間でのんびり

## 03 農家レストラン

KEYWORD

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。



### 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 11:00~16:00  
 (11月~3月は15:00まで) ※ランチは14:00まで 1 水曜、不定休  
 2 大和当帰入りハンバーグランチ1,980円 3 P31 B-6

## 02 イノベティブ ダイニング

KEYWORD



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 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」

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。

☎0742-93-6532 奈良市登大路町62  
 12:00~14:30、17:30~21:00 ※完全予約制、予約は前日18:00まで 1 無休 2 ランチコース「紫苑-しおん-」1,337円 3 P31 D-2

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。

### 御所市 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。

☎050-3150-8551 御所市柳羅2440-7  
 11:30~15:00(LO14:00)、18:00~21:30(LO20:30) 1 無休、火曜不定休 ※完全予約制  
 2 ランチミニコース2,750円〜 3 P30 B-3



1

1 ジャング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



2

## 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。



1



2

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。

中庭にある樹齢300年の大きな松が印象的な築80年の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。

☎0742-81-4949 奈良市北袋町18-1 17:00~23:00 1 無休  
 ※完全予約制(鍋は前日までに要予約) 2 席料1人1,000円、飛鳥鍋1人前2,200円 ※2人前〜 3 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。2 ギには古代米のリゾットもチョイスOK 3 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 圖7:00~10:00(LO9:30)、11:30~15:00(LO14:00)、17:30~21:00(LO20:00) 無休 茶がゆ定食3,872円(茶がゆは朝食のみの提供) ※朝食の営業について:宿泊以外での利用は平日のみ(前日17:00までに要予約) ♪P31 D-2

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のが特徴。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。



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。

選り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 圖11:00~18:00 無休・金曜 大和茶煎茶748円〜 ♪P31 D-3

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。



**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 図桜井市大字芝374-1 圖9:00~17:00(食事11:00~LO16:00、飲物・甘味10:00~LO16:30) 無休 年々始 図海老塩釜つゆ(温)693円 ♪P31 A-5

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くなるのが特徴。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。

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27の酒蔵が県内に点在

**奈良市**  
 いずみゆうさい  
**なら泉勇齋**

27歳、120種類がずらり。  
 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 図奈良市西寺林町22 圖11:00~20:00 無休 図グラス1杯200円〜 ♪P31 C-2

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。

☎0742-24-5699 図奈良市勝南院町1 圖11:30~14:30(最終入店13:00/LO14:00)、17:30~21:00(最終入店19:00/LO20:30) 無休 図完全予約制 図粟「収穫祭」御膳3,500円 ♪P31 C-2



1 お昼のメニュー-粟「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

# 11 柿の葉すし

山里の知恵が  
 つまんだ押し寿司。川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 図吉野郡吉野町吉野山429 圖9:00~16:00 ※売り切れ次第終了 無休(祝日の場合は翌日) 図鯖8個入り1,250円 ♪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に。

☎0743-65-4925 図天理市標本町3120 圖11:30~1:00(土日祝は11:00~) 無休 図スタミナラーメン[小]800円 ♪P31 A-4 ※2024年5月末まで改装のため移転営業中(電話休止中)。詳しくはホームページをご確認ください

**クチコミ点数**  
★★★★★4.8

**奈良市**

**着物レンタル**  
スタンダードプラン 3,850円

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76奈良公園バスターミナル西棟2F 営業9:00~18:00 ※体験開催は9:00~16:00 休年末年始 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

**クチコミ点数**  
★★★★★4.7

**奈良市**

**べんがら染め体験** 1,200円~

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。奈良特産のかや生地で作ったハンカチやストールを天然の染料「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るのもポイント。



べんがらは肌にやさしい染料。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  
奈良市昆沙門町29 営業11:00~17:00 ※体験開催は11:00~16:30 休火曜・水曜(祝日は営業) 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は2100円~

**クチコミ点数**  
★★★★★5.0

**川上村**

**【夏限定】1dayリトリート!**  
キャニオニングツアー 9,800円~

クチコミで満点を誇る(2024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

**ココで体験 /**  
ワイルドウインド  
予約・問合せ ☎080-8359-2291  
体験場所:吉野郡川上村 営業9:00~19:00 ※体験開催は6月~9月の9:00~15:00 休不定休 P31 D-5



初めてでも、泳げなくても大丈夫!

**クチコミ点数**  
★★★★★4.9

**斑鳩町**

**自転車で世界文化遺産めぐり!**  
レンタサイクル500円~

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の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  
園生駒郡斑鳩町法隆寺東1-6-30 営業9:00~18:00 ※貸出受付9:00~16:00 休水曜(祝日は営業) P31 B-2



50ccの小さなバイクでいく所めぐりツアー4800円~

**文化**  
Culture

歴史ある奈良のディープ体験

清らかな場所で心静かに仏様を描いてココロの洗濯を♪

**クチコミ点数**  
★★★★★4.2

**葛城市**

**種類豊富なオリジナルの原画で写仏体験** 2,000円

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なの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。

**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 営業9:00~17:00 ※体験開催は9:00~16:30 休不定休 P31 A-3

**自然**  
Nature

奈良を遊ぶアクティブ体験

ガジラアウトドアツアー名物の「ひたすらラッコ泳ぎ」

**クチコミ点数**  
★★★★★4.9

**五條市**

**吉野川の大自然でラフティングツアー** 6,600円

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。

**ココで体験 /**  
GAZILLA OUTDOOR TOUR  
予約・問合せ ☎080-4499-3668  
園五條市原町530 営業10:00~16:00 ※体験開催は10:00~12:00 休不定休 P30 B-3

旅をもっと深く、面白く♪

# 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2024年1月時点の5点満点の情報です。

**奈良ならではのおいしい体験**  
食 Food

**クチコミ点数**  
★★★★★4.5

**奈良市**

**柿の葉ずし作り体験** 2,000円

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なので、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 平宗優膳たまゆら  
予約・問合せ ☎0742-35-2300  
園奈良市七条東町4-25 営業9:30~19:00 ※体験開催は15:00~15:45・16:00~16:45 休月曜(祝日の場合は営業・翌日休み)・火曜(不定休) P30 B-1

柿の葉、ご飯、酢で巻いた鯖と鮭と、すべてが用意されている

お店さながらの出来栄。試食は5時間以上熟成させてから

食べ放題のほか、摘み取りコースも。量り売りは4円/1g

**クチコミ点数**  
★★★★★4.8

**五條市**

**いちご狩り食べ放題** 2,300円~

「コゴが一番おいしい」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。

**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  
園五條市野原東6-1885-1 付近 営業土曜・日曜の10:00~15:00、3月以降は水曜日も営業 ※体験開催は10:00~13:00 休月曜~全曜 P30 B-3

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

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

**クチコミ点数**  
★★★★★4.5

**生駒市**

**酒蔵見学&生塩麹づくり体験** 1,650円

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。

**ココで体験 /**  
上田酒造  
予約・問合せ ☎0743-77-8122  
園生駒市春分町866-1 営業9:00~17:00 ※体験開催は10:00~16:00 休日曜、祝日 P31 A-1

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



レンジで簡単本格麺  
驚きのコシと風味！

食品



色も香りも格別！  
日本唯一の純正奈良漬。

食品



柿の専門店が贈る  
あたらしいパンのお供。

食品



干し柿の甘みじんわり  
柚子の香りふんわり。

和菓子



パッケージもかわいい  
口どけパッケージもなか。

和菓子



桜がふわりと浮かぶ  
やさしい味わいの葛湯。

和菓子

### にゅうめん 572円

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。

桜井市

三輪山本(売店)

☎0744-43-6662 園桜井市箸中880 園10:00~17:00(4月~8月)、10:00~16:30(9月~3月) 園不定休 ♪P31 A-5

### 奈良漬 972円

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 園奈良市上三条町31 園9:30~18:00 園水曜、第3日曜(他随時休業あり) ♪P31 C-2

### 柿バター 777円・柿酢 120ml 648円

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 園奈良市上三条町27-1 村田ビル1階 園10:00~19:00 園無休(1/1臨時休業) ♪P31 C-2

### 柿寿賀 1本1,500円

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 園奈良市高畑町1119 園9:00~17:00 園火曜不定休 ♪P31 D-2

### 鹿もなか 5個入り1,250円

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 園大和郡山市柳1-11 園9:00~18:30(1月2日・3日は17:00まで) 園1/1 ♪P31 B-1

### 吉野拾遺(葛湯) 8個入り1,272円

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葉子が現れる。

吉野町

松屋本店

☎0746-32-2006 園吉野郡吉野町飯具520 園8:30~16:30 園土曜・日曜、祝日 ♪P31 C-4



乳白色の素朴な小鹿が  
食卓を和やかに。

雑貨

どの子がお好み？  
表情かわいい手しごと。



雑貨

### 赤膚焼の鹿の箸置き 各1,320円

赤膚焼を代表する窯元「香柏窯」と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 園奈良市元林院町22 鹿猿狐ビルディング 園10:00~19:00 園無休 ♪P31 C-2

### 奈良の木でつくったマグネット 鹿 各770円

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ます楽しみも。

奈良市

中川政七商店 分店 土産 奈良三条店

☎0742-23-5650 園奈良市角振新屋町1-1 ファインフラッツ奈良町三条1階 園10:00~19:00 園無休 ♪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  
奈良  
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。大切なあの人へはもちろん、自分みやげにもどうぞ。

### まほろば大仏プリン 小440円~

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(1,100円~)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 園奈良市奈良阪町1073 園11:30~17:30 園不定休 ♪P30 B-1

### 葛ラムネ 860円

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の。

吉野町

中井春風堂

☎0746-32-3043 園吉野郡吉野町吉野山545 園10:00~17:00(LO16:30) 園水曜、第2・4木曜、4月・11月は無休、冬期は平日休業※年末年始は営業 ♪P31 C-4



伝統×女王のWハーブ  
自然素材100%入浴剤。

雑貨



洞川温泉生まれの  
クラフトビール。

飲料



みむろ杉の哲学を  
最も凝縮したお酒。

飲料



渋みがなくまろやか  
グビグビ飲めるほうじ番茶。

飲料



柿農家が手がける  
身体がよるこぶお茶。

飲料



乙女心をくすぐる  
ビジュアル派スイーツ。

洋菓子

### 大和当帰葉・ヨモギの天然入浴用ハーブ 700円

「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

### 山わらうエール 800円

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) 園吉野郡天川村洞川226 園15:00~22:00 園水曜(夏期シーズン、祝日は除く)、冬期は平日休業 ♪P31 C-5

### みむろ杉 木桶菩提酏 720ml 5,500円

酒の神が鎮まる地、奈良県三輪で、最古の清酒醸造手法「菩提酏造り」により醸したお酒。透明でなめらかでありながらも木桶由来の複雑味が楽しめる。

桜井市

今西酒造 参道店

☎0744-42-6022 園桜井市大字三輪1224 園10:00~17:00 園不定休 ♪P31 A-5

### 天日干し番茶 200g 864円

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

嘉兵衛本舗

☎0746-32-2147 園吉野郡大淀町中増1561 園9:00~17:00 園土曜・日曜 ♪P31 C-4

### 柿の葉茶 540円(右)・1,296円(左)

吉野の山で6代にわたって続く農家と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、飲みやすい味わいに。

奈良市

堀内果実園 奈良三条通店

☎0742-93-8393 園奈良市角振町23 園10:00~19:00(LO18:30) 園不定休 ♪P31 C-2

### 奈良のしかさんマフィン 各400円

マフィンの上にちょこんとった、つぶらな瞳の鹿さんクッキーに一目ぼれ。オレンジ&チョコ、あずきときなこ、Mixフルーツ、キャラメル全4種。

奈良市

幸福スイーツ アルカイック

☎0742-24-7007 園奈良市福智院町44-1 園10:30~18:00 園水曜 ♪P31 D-3

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イチオシ！

☎070-3891-1022 奈良市船橋町5  
 12:00~17:00 休火・水曜 〇いちじくのタルト テイクアウト800円、イートイン950円 ♡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てき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 10:00~19:00 休不定休 〇1個180円 ♡P31 C-2

### 食べあるき Snacks



奈良市 大仏いちご

奈良県産の厳選した大粒のいちごを使用。もっちり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 11:00~19:00 休不定休 〇1個250円 ♡P31 C-2



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

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・鯉節と昆布のだし。一皿ごとに違う風味を堪能でき、野菜だけでは思えない満足感。

☎0742-24-1470 奈良市中新屋町26 鶴屋倶楽部1F 11:30~14:30(LO14:00)、17:00~21:30(LO20:30) 休火曜、第1・第4月曜(祝日の場合は営業) 〇野菜より1,870円 ♡P31 C-2



奈良でとれたものに  
 こだわったおもてなし。



地元契約農家から届く  
 野菜や果物をキッシュに。



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

### キッシュ専門店 レ・カーゼ

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) 10:00~17:00(店内飲食は11:30~13:00、13:30~15:00の二部制[要予約]) 休火曜 ※臨時休業あり 〇ランチ1,980円~ ♡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

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 10:00~17:30 休不定休 ♡P31 C-3

奈良市

### キッシュ専門店 レ・カーゼ

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) 10:00~17:00(店内飲食は11:30~13:00、13:30~15:00の二部制[要予約]) 休火曜 ※臨時休業あり 〇ランチ1,980円~ ♡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

### キッシュ専門店 レ・カーゼ

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) 10:00~17:00(店内飲食は11:30~13:00、13:30~15:00の二部制[要予約]) 休火曜 ※臨時休業あり 〇ランチ1,980円~ ♡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



伝統もトレンドも！  
 行きたびに楽しい  
 奈良さんぽ。

旅するほど好きになる

エリア別

# 奈良の過ごし方

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。どれど観光客で賑わっていても、ふと悠々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せてくれる。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さイーツを味わえるスポットもあり、旅でたのしみご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、春日大社、春日山、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：矢野建彦 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・盧舎那仏坐像(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、春日山原始林を含む約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、全国の野外能や新能の起源とされる「薪御能」の奉納も有名(♡P31 D-2)

写真提供：一般財団法人奈良県ビジターズビューロー

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、境内にある菓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。

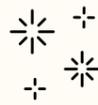
☎0742-22-7788 園奈良市春日野町160 園御本社(大宮) 参拝所6:30~17:30(11月~2月7:00~17:00) ※御本殿特別参拝9:00~16:00 園御本殿特別参拝500円 ♫P31 D-2



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聖な雰囲気。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

奈良公園の鶯池に浮かぶ、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



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 園9:30~17:30(12月~2月は16:30まで) ※入館は閉館時間の30分前まで 園12/28~1/5 園大人350円、中学生200円、小学生100円 ♫P31 D-3

カフェ手作りのケーキと地元のコーヒー焙煎所によるオリジナルブレンドを

広くて温かみのあるカフェでひとやすみ。



Cafe

奈良市

### FIELD NOTE

窓の外に緑が広がる気持ちいい空間に、カフェとライフスタイルショップが併設。リラックスした雰囲気の中、自分の時間を過ごせる。駐車場が広いのでクルマ派にもオススメ。

☎0742-36-7227 園奈良市四条大路2-2-77 園11:00~17:00 園日・月曜(第2・4日曜はOPEN) 園ヴィクトリアケーキ490円、コーヒー540円 ♫P30 B-1

1 サルーンにはかつて多くの文人画家が集い「高畑サロン」と呼ばれた 2 暗夜行路(あんなやこうろ)を書き終えた書斎



文化の香り漂う静かな高畑エリアへ。

1

World Heritage

奈良市

へいじょうきゅうせき

### 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・復原されている。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 園施設により異なる/第一次大極殿は9:00~16:30(入場16:00まで) 園施設により異なる ♫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、平城京遷都にもな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 園9:00~17:00(受付16:30まで) 園大人1,000円、中高生600円、小学生200円 ♫P30 B-1

写真提供:一般財団法人奈良県ビジターズビューロー

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



奈良公園をぐるっと回ってから街なかへ。

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



## 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。

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

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 園9:00~17:00(入場16:30まで) 園大人500円(秋季特別展期間中600円)、中高生300円、小学生100円 ♫P31 D-3

20数種類の豆や雑穀を粉末にして配合した「擂茶(れいちゃ)」を使ったシロップ。あすカルビーのいちごミルク氷も根強い人気



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く素材な味わい。

☎0742-24-2580 園奈良市小西町35-2 コトモール1F 園11:00~19:00(土日祝10:00~) ※喫茶18:30まで(LO18:00) 園第3水曜、1/1・2 園擂茶氷390円 ♫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通り過ぎよう。

DAY 1

Sightseeing

猿沢池

夫 10分

Lunch

鹿の舟 電

夫 10分

World Heritage

元興寺

夫 10分

Cafe

おちゃのこ

夫 10分

Dinner

ぼくぼく

DAY 2

World Heritage

春日大社

夫 10分

Sightseeing

浮見堂

夫 10分

Sightseeing

志賀直哉旧居

園 20分

World Heritage

薬師寺

夫 5分

Lunch

蕎麦切りよしむら

園 10分

World Heritage

平城宮跡歴史公園

園 5分

Cafe

FIELD NOTE

# 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楽しめるのでぜひ。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式を今に伝える国宝・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



斑鳩町

### 法隆寺

総門の南大門を入ると木造建築群の西院伽藍。回廊の内側に金堂と五重塔が立つ。東大門を抜けると夢殿を中心とした東院伽藍が現れる。

☎0745-75-2555 生駒郡斑鳩町法隆寺山内1-1 鑑拝観時間8:00~17:00(11/4~2/21は16:30まで) 拝観料中学生以上1,500円、小学生750円 P31 B-2



教科書で知っているお寺を拝観しに行こう。

## 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。



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



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。

生駒郡三宅町屏風 P31 B-2

## 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、季節の絶景を自慢で山の上を散策してみてもいい。

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！



山上を黄金色に染める  
スキの大海原を散策。



### 御所市

かつらぎさん

### 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 生駒市櫛羅2503-1 開9:10~17:00 閉無休(定期点検による運休あり) 乗車料(往復):小学生以下750円、中学生以上1,500円 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「御所宝湯」

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 生駒市御国通り2-361-5 開14:00~22:00、土日祝11:00~22:00 閉第2・4水曜(祝日の場合は営業) 入12歳以上480円、6歳以上200円、6歳未満100円、サウナ料金370円 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

高田川畔の大中公園を中心に、川の兩岸南北2.5kmにわたり樹齢約70年の桜並木が続く。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



### 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。そばやジャム、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 開9:30~17:00(12月~2月は16:00まで)、味覚狩り10:00~16:00(最終受付15:00) 園木曜(12月~2月は水・木曜) ※祝日の場合は営業 入園料中学生以上600円(12月~2月300円)、4歳~小学生350円(12月~2月100円) P31 A-2



## グルメ

### 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。

ファミリー旅行でチェックしたいのが、家族と一緒に分け合えるグルメや、食事をすするときに広めの空間、そして大人も満足するクオリティ。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

### 香芝市

### イタリアンレストラン マガジノ

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 生駒市香芝市鎌田172-1 開11:00~15:00(LO14:00)、17:30~21:00(LO20:00) 閉月・金曜の夜(祝日は営業)、水曜 マルゲリータ D.O.C.3,300円 ※予約優先 P31 A-3



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

生地と食材に妥協しない  
こだわり職人の1枚を！



宮大工が手掛けた屋敷で  
野菜たっぷりランチ。



### 河合町

かいごう

### 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 開9:00~16:30(LO16:00)※時間変動あり、ランチ11:00~15:00(LO14:30) 閉日・祝 ☎こだわりお野菜たっぷりランチプレート2,280円(予約推奨) 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



## 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。



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で0歳から利用できる「ぶかぶかバンド」などが揃い、小さな子ども連れにもオススメ。

☎0743-74-2173 園 生駒市菜畑町2312-1 園10:00~17:00(季節によって異なる) 園木曜、冬期休園(詳しくは公式HP確認) 入園無料、のりもの300円〜 ♪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「ぶかぶかバンド」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



木と木の間を渡り歩く  
樹上のアクティビティ。

**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 園 北葛城郡王寺町太子2-813-4 園10:00~17:00、土日祝9:00~17:00(最終受付14:30)※季節変動あり 園不定休 入場無料、体験料：アドベンチャーコース3,000円・ディスカバリーコース2,000円 ♪P31 A-2

**DAY 1**

樹上アスレチックから

花散歩まで盛りだくさん。

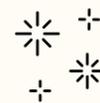
森の中でのワイルドなアスレチック体験や、見渡す限りの花畑散歩など、雄大な自然の中で遊ぶ開放感抜群な1日。街の雑踏から離れて、身も心もリフレッシュしよう。おやつには、奈良の名物グルメを味わって。

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、歴史探訪も思い出のひとこと。



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でき、名物・柿氷や植村牧場のミルクソフトなどカフェメニューも味わえる。

☎0745-75-1110 園 生駒郡斑鳩町法隆寺1-8-40 園10:00~16:00、土日祝 10:00~17:00、飲食11:00~LO15:00 無休 柿の葉ずし盛り合わせ1,200円、柿氷1,200円(7月~9月限定) ♪P31 B-2



寺めぐりの後には  
特産柿のかき氷を。



奈良県産の富有柿を使用した「柿氷」。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カリアを使用

**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、こだわりのベーカーリーにも立ち寄りろ。

**Sightseeing**

**平群町**

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 園 生駒郡平群町信貴山2280-1 園拝観時間9:00~16:30 園拝観無料、霊宝館入館料大人300円、小中学生200円 ♪P31 A-2

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



毘沙門天を祀る寺は  
巨大な寅がお出迎え。



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 園 生駒市鬼取町168 園金・土曜10:00~22:00、日~木曜10:00~21:00(LO閉店1時間前) 無休 園カレープレート1,800円、セイロンミルクティー550円 ※ほか、バイキングや予約制の限定メニューなど季節ごとに楽しめる ♪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。

**Cafe**

**三郷町**

アブレッド オブ フレッシュ エア  
a bread of fresh air  
カフェ ファンチャーナ

**CAFE FUNCHANA**

クロワッサンから惣菜系、スイーツまで充実するベーカーリー。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 園 生駒郡三郷町立野南3-1-18 JAMビル 園 a bread of fresh air(1F)10:00~18:30・土祝9:00~17:00 ※売切れ次第終了 CAFE FUNCHANA(2F)10:00~17:00(LO16:30)・土祝9:00~17:00(LO16:30)、ランチ11:30~LO14:00 園日・月曜 園クロワッサン345円、ハンバーグランチ1,848円 ♪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



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！



吹き抜ける明るい空間で  
自慢のピッツァランチ。

**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。ランチはメインのピッツァやパスタに加え、自慢の手作りスープと野菜サラダ付き。

☎090-4670-6377 園 磯城郡川西町唐院84-5 園9:30~17:00(ランチ11:00~14:00、PIZZA11:00~16:00) 園月曜 園生ハムと水菜のPIZZA1,980円(ランチセット+660円) ♪P31 B-2

生ハムと水菜のピッツァは直前にスライスした生ハムがたっぷり/テーブル同士の間が広く、ゆったりと過ごせる

弥生時代の暮らしを感じる  
集落跡をのんびり散歩。



**Park**

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 園 磯城郡唐古本町唐古50-2 園9:00~17:00(最終入場16:30) 園月曜(祝日の場合はその次の平日)、12/28~1/4 園入場無料 ♪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クターズビューロー

**Park**

河合町・広陵町

うまみゅうりょう  
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 園 北葛城郡河合町佐味田2202 園散策自由、公園館9:00~17:00(最終入場16:30) 園無休、公園館は月曜(祝日の場合は翌日) 園無料 ♪P31 B-3



斜面を埋めつくす  
花のパノラマ絶景。

例年4月前半から約140品種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の沿道に古墳や遺跡、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・橿原京の遺跡など、歴史を辿りながらめぐるとオススメ！

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び、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。

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

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



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(しゃかようざそう)」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。



写真提供：明日香村教育委員会

天理市

いそのかみ 石上神宮

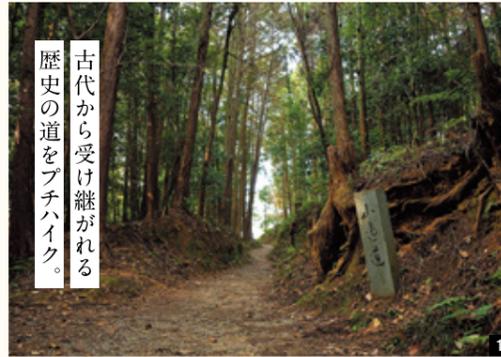
☎0743-62-0900 天理市布留町384 宮内門5:30~17:30(季節変動あり) ♪P31 A-4

桜井市

おおみわ 大神神社

☎0744-42-6633 橿原市三輪1422 参拝自由 ♪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約60羽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

縄文時代や弥生時代まで遡る道で、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。

☎0743-63-1242(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 橿原市郡明日香村飛鳥682 園9:00~17:30(10月~3月17:00まで) ※最終受付は各15分前 大人350円、中学生250円、小学生200円 ♪P31 A-6

当代一流の仏師であった鞍作鳥(くらつりのとり)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



宇陀で採れた薬草を調合 体質に合わせたカレーを。



宇陀市

とおるかりー 透咖喱

TORU CURRY

体質チェックシートを基にお客様の体質に合わせてスパイスをブレンドしたカレーを提供する。食材は、宇陀市を中心に契約農家の無農薬野菜などを使用。

☎070-8972-1256 宇陀市大宇陀追間56-1 園土・日・月曜11:00~16:30(LO14:00) 園火~金曜 園体質改善コース4,500円 ♪P31 B-6



コース内容は、体質別スパイスティール、前菜、スープ、薬膳あいがけカレー、副菜3種、グルテンフリーデザート、ハーブティール

地元産のこだわり玄米と 野菜おかずの健康ごはん。



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 橿原市郡明日香村岡956 園木・金・土曜11:00~16:00(LO15:30)、ランチ14:00まで(売り切れ次第終了) 園日~水曜 園ランチ1,500円、さんかくドーナツ260円 ♪P31 A-6

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

グルメ

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！

古民家をリノベーションした2軒家カフェレストラン、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

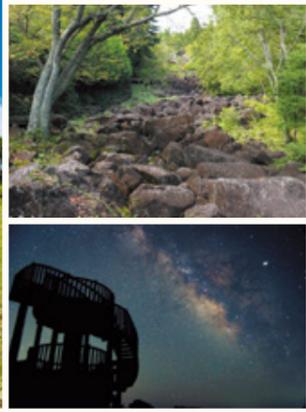
は地元の有機栽培玄米や薬草、限定品の野菜から調味料に至るまで、店主が惚れ込んだ食材を使っているのも魅力。手間暇かけて作られた料理からは、食べる人のことを思いやる温かな気持ち伝わってくるよ。



DONUT CAFE



山添村観光の中心  
標高約618mの神野山へ。



Park

山添村 とうのやま  
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(神野山観光協会) 園山辺郡山添村伏拝888-1 畜散策自由、めめえ牧場9:30~16:30、ほか施設により異なる 困めえ牧場は水曜(祝日の場合は翌日)、ほか施設により異なる 入場無料 ♡P30 C-1

愛らしい羊が出迎えてくれる「めめえ牧場」。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



お土産探いや食事のほか  
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 園天理市袖之内町437-3 園文化財修復・展示棟9:00~17:00(最終入棟16:30)、芸術文化体験棟9:00~20:00、交流にぎわい棟9:00~18:00(レストランは~20:00) 園月曜(祝日の場合は翌平日)※交流にぎわい棟を除く、年末年始(施設により異なる、情報発信棟トイレ・授乳室は年中無休) 入館無料(イベントによっては有料の場合あり) ♡P31 A-4



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

おのみか  
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 園参拝自由 ♡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 園参拝時間 日の出~日没(季節変動あり) 園境内無料 ♡P31 A-5

神武天皇にゆかりが深い金鶏(きんしん)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

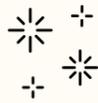
大化の改新の立役者のひとり藤原鎌足公を祀る。現存する世界唯一の木造十三重塔が見どころのひとつで、特に桜や紅葉とのコラボが美しい。

☎0744-49-0001 園桜井市多武峰319 園参拝時間8:30~17:00(最終受付16:30) ※季節変動あり 園拝観料中学生以上600円、小学生300円 ♡P31 A-6

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。

☎0745-82-0053 園宇陀市橋原自明1362 園単品11:00~14:30、昼の膳13:00~14:30、夜の膳17:00~20:00 ※前日までの予約制 園月・火曜 園もりそば1,320円、大和菜寿司1,760円 ※料理は植物性のみ。そばつゆもヴィーガンver.に変更可(4名〜) ♡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パ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 園金・土・日・祝日の11:00~17:30 ※売り切れ次第終了 園月~木曜、12月3週目~3月2週目冬期休業(予約のみ利用可) 園マフィン220円~550円、スコーン330円 ♡P30 D-2



国宝建築が建ち並ぶ  
仏教美術の宝庫。

写真提供: 室生寺

Sightseeing

宇陀市

むらうじ  
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 園参拝時間8:30~17:00、12月~3月9:00~16:00(最終入場は閉門30分前) 園拝観料大人600円、子ども400円 ♡P30 C-2



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

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 園11:00~20:00(LO19:00) ※売り切れ次第終了 園水曜(祝日や1日にあたる場合は木曜) 園とろろ蒲焼定食1,500円 ♡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

Sightseeing

明日香村

石舞台古墳

日本最大規模を誇る石室を持つ古墳。巨石約30個を積み上げて造られており、露出した天井石の上面が平らなことから「石舞台」と呼ばれる。

☎0744-54-3240 (飛鳥観光協会) 園高市郡明日香村島庄133 園9:00~17:00(最終受付16:45) 園無休 園入場料一般300円、高校生以下100円 ♡P31 A-6

玄室(棺を納める部屋)は高さ約4.7m、幅約3.5m、奥行約7.7m、中の見学ができる



写真提供: 明日香村教育委員会

田園風景の中に佇む  
日本最大級の石室。

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。





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



わざわが訪れたい  
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。日本一面積



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

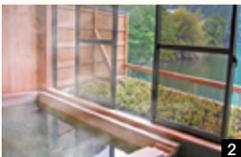
湯泉地(とうせんじ)、十津川、上湯(かみゆ)の3つからなる温泉郷。豊富な湯量を活かし、全温泉施設が加水・加温なしの「源泉かけ流し宣言」を掲げる。

☎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」。

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「滝(いおり)の湯」



川上村

しおのおんせん やまほとゆ  
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 園吉野郡川上村入之波391 園日帰り温泉10:00~17:00(受付は16:00まで) 園4月~10月は水曜、11月~3月は火・水曜 ※祝日は営業の場合もあり 園大人900円、小学生以下500円 ♪P30 C-4

Yoshinoji

吉野路エリア

吉野路エリアは県の南側に広がる奈良の最深部。面積のほとんどを山林が占め、古くから山、森、川と人々の暮らしが密着して続いてきた地域だ。大自然のなかに、尊きものを見出した日本独自の「山岳信仰」が根付いており、世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の吉野・大峯(おおみね)地域はその中心的な社寺が多いので、ぜひ参拝したい。神聖な山の空気に触れる心地よさは、自然に癒や

しを求める現代人も共感できる部分が多いはず。そんな豊かな環境に惹きつけられて、移住者が増えていることも吉野路の特徴。土地の個性を活かしたカフェや宿泊施設、コワーキングスペースなど、新たな感性が創造するスポットに立ち寄ってみるのも面白い。広域にまたがるエリアだから、旅程は1泊と言わず余裕を持った2泊以上に設定するのもオススメ。植物の楽

園・大台ヶ原や大峯谷・瀨峡(とろきょう)など太古の自然スポットへ足を延ばすのもいい。自然に包まれた湧きわたる温泉に浸かり、暮らしの知恵が詰まった郷土グルメを味わいながら、山並みの彼方に広がる星空を眺める...といったご褒美に会える夜も。何より吉野路はあくせくせずに、自然のリズムに合わせたい。のんびり旅こそが醍醐味なのだ。



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似え、人々の「祈り」に触れることができる。



修験道の総本山・金峯山寺で行われる大護摩供



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、豊かな自然が育てた山や川の恵みももちろん、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、少しの歴史を今に伝える「つる

べすし弥助では、紀伊山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つ、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感じて。

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。「曲柄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

下市町

やすけ  
つるべすし弥助

創業800有余年。郷土食だった鮎の熟(な)れずしに始まり、現在は押しずし等を提供する料理店。食事は庭園を眺める絶景の部屋でいただける。

☎0747-52-0008 園吉野郡下市町下市533 園11:30~14:00、16:30~20:00(要予約) 園水曜 ※臨時休業あり 園鮎ずしコース料理7,260円 ♪P31 C-4



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

料理長自ら畑にて収穫しながら献立を作る、究極の日替わり和食が食せるレストラン。年間100種類以上の多種多様な野菜を扱う。

☎0747-23-5566 園五條市本町2-5-17 園ランチ1部11:00~12:30、2部12:30~14:00(予約優先)、ディナー17:30~20:30(予約のみ) 園火曜 園五條野菜のコース3,500円 ♪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



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が上がった先に、杉巨木と一体になった本殿が鎮座する。

☎0747-37-2001 園吉野郡野迫川村池津川347 園社務所8:30~15:30(12月~3月は9:00~)、参拝自由 ♪P30 A-5



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、後に大峯修験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 園吉野郡十津川村玉置川1 園授与所8:30~16:00、参拝自由 ♪P30 B-6



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 園吉野郡天川村洞川494 園社務所8:00~17:00、参拝自由 ♪P31 C-5



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 園吉野郡天川村坪内107 園社務所8:00~17:00、参拝自由 ♪P31 C-6

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。  
おいしいなる自然に抱かれ  
心も身体もリフレッシュ。

DAY 1

- Sweets 吉野餅 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 約10分
- Sightseeing 丹生川上神社(中社) 約10分
- Cafe Little oven

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。木造りの空間に心とむ

素朴な味わいのやき餅を  
テイクアウトしよう。



Sweets

吉野町

こぼし餅店

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 園吉野郡吉野町立野280  
営業8:00~売り切れ次第閉店 園木曜  
☎やき餅120円 P31 C-4

ゆるやかに蛇行する吉野川のほとりにある社は、  
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  
巨大岩に神様が宿る。



Sightseeing

吉野町

いわかみじんじや

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(いわほおしわくのかみ)。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) 園吉野郡吉野町矢治1 園参拝自由 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、毎年一定期間ご開帳する

World Heritage

吉野町

きんぶせんじ

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 園吉野郡吉野町吉野山2498 園本堂蔵王堂、塔頭脳天大神龍王院8:30~16:00 園蔵王堂拝観料大人800円、中学生600円、小学生400円 ※秘仏御本尊特別ご開帳時は別料金 P31 C-4

Lunch

吉野町

豆富茶屋 林 中店

国産大豆や水にこだわる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 園吉野郡吉野町吉野山551 園9:30~17:00(LO16:00) 園火・水曜 ※4月・11月は無休 園麻婆ラーメン1,100円 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) 園吉野郡黒滝村大字長瀬22(道の駅 吉野路黒滝に隣接) 園9:00~15:00 園火曜 P31 C-5



吉野路の山を感じる  
森林の香りをおうちでも。



太古から信仰の街を  
見守り続ける鍾乳洞。

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 園吉野郡天川村洞川673-89  
園夏期8:00~18:00、冬期9:00~17:00 ※入洞は  
終業30分前まで 園年末年始 園入洞料大人450  
円、子ども200円 P31 C-5

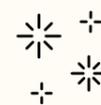


DAY 2

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

ぜんき ふどうななえ

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。

☎07468-6-0001(下北山村役場) 園吉野郡下北山村前鬼 P30 C-5



水神の社をお参りして  
五感を清らかに潤す。



ローカルな雰囲気  
に心とむ  
渓流沿いの公衆浴場へ。

Spa

十津川村

とうせんじおんせん いずみゆ

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、素朴な公衆浴場の雰囲気が漂う。

☎0746-62-0090 園吉野郡十津川村武蔵28-1  
園10:00~20:00 園火曜 園入浴料大人600円、  
子ども300円 P30 B-6

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。歩道は全て歩くなら8km、約2時間半の道のり。

☎0747-63-0999(天川村総合案内所) 園吉野郡天川村北角 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。冷蔵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。

Lunch

十津川村

どろ

滞ホテル

コバルトブルーに輝く峡谷、静峡のほとり。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 園吉野郡十津川村神下405 園11:30~(喫茶は売切れ次第閉店。予約のお客様優先) 園不定休 園ハヤシライスセット1,500円 P30 C-6

開放的な窓から静峡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)



7つの滝壺から流れる  
大迫力の青き清流。



断崖絶壁の峡谷に佇む  
喫茶店でランチを。



2泊3日で足をのばして

Sightseeing

東吉野村

にうかわかみじんじや なかしや

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 園吉野郡東吉野村大字小968 園社務所8:30~17:00(冬期は16:30まで)、参拝自由 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。



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

家具工房の中にある  
カフェ&パティスリー。



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 園吉野郡東吉野村小栗橋77 園木・金・土曜の11:00~16:30 ※日によって変動あり 園日~水曜 園本日のケーキ480円 ※ベットの不可 P31 D-4



