

こまどりケーブルからローカルな話題や  
エリア情報などをお届けします



## アウトドア スポット編 こまどリエリアの ご当地ソフトクリーム



先月に引き続きご当地ソフトクリームの紹介です。こまどリエリアには、屋外で楽しめるアウトドアスポットが多数ありますが、その中でも人気のキャンプ場と泉質が評判の温泉があるのが下北山村と曾爾村。ここで食べることができるのは、珍しい健康野菜と地ビールを使ったご当地ソフトクリーム。お出かけの際はぜひお試しください！

※施設の利用については事前確認をお願いします。

### 自然を満喫出来るスポットが満載♪ きなりの郷 下北山スポーツ公園

<https://www.kinarinosato.net/>

土日限定です！

驚異の栄養価！  
下北春まな使用

下北山村だけで栽培されている栄養価の高い葉物野菜「下北春まな」を使ったソフトクリームです。カルシウム・鉄分・食物繊維・βカロチン・ビタミンEのすべてにおいてホウレン草や小松菜を上回る数値。栄養価が高く、後味がすっきりとした甘さが好評です。きなりの郷 下北山スポーツ公園内にあるきなり館の「レストランきなり亭」で販売。温泉あがりにも人気です。こちらのレストランには、麺類など下北春まなを使った食事メニューがたくさんありますが、新たなスイーツのメニューに「まなちゃんプリン」が加わりこちらも好評です。



#### レストランきなり亭

**住** 奈良県吉野郡下北山村上池原281  
**電** 07468-5-2001  
**営** 11:30~20:45(日・祝 11:00~)  
(L.O. 20:00)  
**休** 第2・第4火曜

まなソフト

▼バス釣りの聖地  
池原ダムがすぐそば



◀▼心身ともに癒  
されるキャンプ場



▲ダムの真下に建設された珍しい  
キャンプ場。約110mの高さにそ  
びえ立つ堰堤は圧巻！



◀湯上りはお肌スベスベ  
になるという評判の「きなり  
の湯」はキャンプ場からも  
すぐの距離



▲車で5分の所にある「平成の森」  
にもコテージやバンガローがあり、ダム  
湖を見下ろす絶好のロケーション！



◀「きなりの湯」をはじめレストランや下北山村  
の特産品が揃った売店がある「きなり館」



ススキの草原  
**曾爾高原** 温泉&キャンプ&観光  
<http://www.soni-kogen.com/>



▲黄金のすすきだけでなく、緑の大草原も魅力

曾爾村  
 ヤーコンソフト & 地ビール



キャラメル & ナッツのテイストに自信あり!

ヤーコンとは、アンデス原産のキク科のイモ。食物繊維やオリゴ糖・ポリフェノールが豊富な健康野菜です。シャキシャキとした食感で洋梨のようなお味。曾爾高原イチオシの特産品です。収穫期にはレシピ付きで生イモも販売。すすきの館の売店では、ヤーコンのアイスクリームやアイスキャンディーも販売しているので、食べ比べてみるのも面白いかも。

▼曾爾村産のお米を使ったしっとりモチモチのお米パンを販売



お米の館



▶大人気のバケットは、すすきの館レストランでも提供

**曾爾高原ファームガーデン  
 すずきの館 (売店&レストラン)**

住 奈良県宇陀郡曾爾村大字太良路839  
 電 0745-96-2888  
 営 10:00~15:00  
 休 毎週水曜日(祝日は営業、翌日休業)

※ソフトクリーム販売のコンテナハウス売店は基本土日祝のみの営業



▲曾爾村のお土産が揃う

▼曾爾の自然を満喫できる



キャンプ場

絶景露天風呂が大人気の「お亀の湯」。ヌルヌル、しっとり、美人の湯です。湯上りにはもちろん曾爾高原ビールが最高!ドライバーやお子様は「地ビールソフト」をお楽しみください。ほんのりとビールの香りが楽しめます。



ハンアルコールだから安心!

地ビールソフト



▲▶秋は金色に輝くススキの絶景が見られる



▲大自然が望めるパノラマ露天風呂

**お亀庵 (お亀の湯 館内)**

住 奈良県宇陀郡曾爾村大字太良路830  
 電 0745-98-2615  
 営 11:00~20:00(L.O. 19:30)  
 休 毎週水曜日(祝日は営業、翌日休業)



果物を簡単アレンジでプラス一品♪

秋はいろいろな果物が美味しい季節。もちろんそのまま食べても美味しいのですが、果物に添えるだけでサラダの一品にできる魔法の食材があります。どこのスーパーでも売っている「生ハム」です。普通のハムと比べて薄くて塩味があり、熟した果物にくるっと巻くだけでオシャレな一品。メロンでなくてもOKです。旬の柿や梨はもちろん、イチジクやフルーツトマトにもオススメです。チーズと一緒に巻けばお酒のあてにもピッタリ。手軽にオードブルの出来上がり!また、果物アレンジで面白いのが天ぷらです。揚げると甘さが増します。柿やイチジクはよくテレビでも紹介されていますし、いつも手に入るバナナをカラッと揚げてアイスを添えれば立派なデザートに。こちらもベーコンや大葉と一緒に巻いておかず系の天ぷらにもアレンジできます。熟しきってないアボカドも天ぷらにすれば、サクッ、トロ〜リの食感が楽しめますよ。アボカドは甘くないので野菜だと思っている人が大半だと思いますが、実は果物に分類されているそうです。 μ

「お亀の湯」で楽しむ秋の味

