

Kirari Tabi

TRAVEL MAGAZINE FOR GIRLS

Autumn
&
Winter
2022
FREE!

島根を旅する！

雲南市 | 奥出雲町 | 飯南町

特集

奥出雲そばを
食べ歩き



旅のはじめに

まだ見ぬ土地へ向かうとき、
待ち受けるものから届く
胸いっぱい期待感。
その場所に立ち、
見て、聞いて、触って、
ひとつずつ味わう楽しさは、
私の中に
感動のタネを落としてくれる。
どこで何に出逢えるのか、
それは、ここが進むその先に。

草峠の林道から

大万木山の登山口である草峠の林道から見た山並み。鳥根県民の森として整備された大万木山は、ブナの原生林や、森の妖精と言われるサンカヨウなど貴重な植物の宝庫でもある。
撮影／KWAN

包まれて 気づけば

幼いころの
葉っぱに埋もれ寝転がった感覚を、
風の中を、陽の中を
走り回ったあの感覚を、
いつの間にか取り戻している。
大自然の鮮やかさも、豊かさも、
厳しささえも、
気づけば、ここでは
全部味方になってしまおう。

木次線のスイッチバック
紅葉の中国山地を走る JR 木次線の
列車。三段式スイッチバックで標高
700mを越えていく。撮影 / KWAN

Contents

2 旅のはじめに

8 特集

奥出雲そばを 食べ歩き。



14 course1

ゆらり揺られて緑のなかを駆け抜ける

JR木次線の旅

18 course2

車を走らせ陰陽を結ぶ主要道を往く

ルート54の旅

22 course3

泊まって楽しみたい奥深い奥出雲地方

Deepなきらり旅

column

21 おくいずも地方のおみやげリスト

26 GuideMap

Kirari Tabi

TRAVEL MAGAZINE FOR GIRLS

島根を旅する！
雲南市 | 奥出雲町 | 飯南町

Autumn & Winter 2022



今回の旅のナビゲーター
おくいずも女子旅つくる！委員会

島根県の雲南市、奥出雲町、飯南町の魅力を
いっぱい知っている「おくいずも女子旅つくる！
委員会」のメンバーが旅のポイントを紹介します！



cover illustration : Maki Kobayashi



金言寺の大イチョウ

奥出雲町大馬木の金言寺に立つ
幹回り 6.5m、高さ 33mのイチョウ
の大樹。本堂の茅葺屋根と相まっ
て日本のふるさとを思わせる。水に
映った姿も美しい。撮影 / KWAN

奥出雲そばを食べ歩き。

稲田神社の境内に建つ社務所がそばの店に。緑豊かな自然や鳥のさえずりなど、神社の静かな雰囲気にもまれて味わえる。



静かな神社の境内で十割そばを味わえる
姫のそば ゆかり庵

出雲神話「ヤマタノオロチ退治」に出てくるイナタヒメを祀る稲田神社。その社務所が店になっている。おすすめは、奥出雲町産の在来種「横田小そば」の十割そば。ソバの香りと甘みはもちろん噛み応えも十分にあり、石臼挽きの自家製粉の味わいが満喫できる。

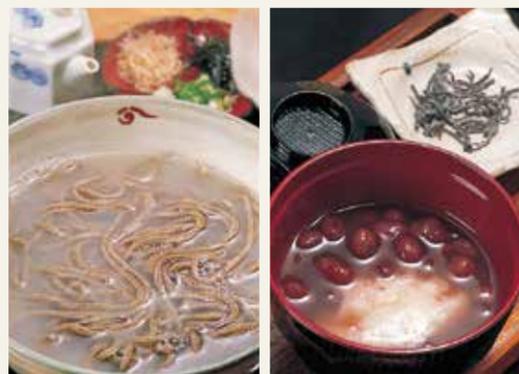
仁多郡奥出雲町稲原 2128-1 稲田神社内 [map C-6](#)
tel.0854-52-2560
11時～LO14時30分
火曜・第3水曜定休（臨時休業あり）



上／不昧公が考案したとされる「そば御膳」。櫻井家には実際に不昧公に供した膳が保存されている。下／白く可憐なソバの花は9月頃に満開を迎える。



仁多米おにぎり付きの限定「そば御膳」



上／数量限定の「そば御膳」は、そばの種類で値段が変わる。在来種のみ横田小そばが1490円、横田小そばに品種改良種をブレンドしたものは1430円。地元の野菜や山菜を使った料理はすべて手作り。右／仁多米の餅の入ったぜんざい。寒い季節にぴったり。左／濃厚なとろみのあるそば湯でいただく釜揚げそば。



お殿様も好んだ 奥出雲のそば

出雲そばは、今から四百年近く前に、松平初代松江藩主が信州松本から松江城に入封した際にそば職人も連れてきたのが始まりだそう。

特に、大名茶人として名高い七代藩主松平不昧公は大のそば好きで、そばを茶懐石に取り入れたり、屋台のそばを食べたり、なんと奥出雲に向いてまでそばを楽しんでいる。

奥出雲は古くからたたら製鉄で繁栄を極めたところだ。たたら材料である砂鉄を探るために山を切り崩し、たたらで使う大量の木炭を作るために山林を伐採し、そうして

できた跡地を焼畑してソバを栽培した。標高が高く昼夜の寒暖差が大きいことが、幕府へ献上されるほど良質で風味豊かなソバの実を育てたのだ。

それから時は経ち、品種改良によつて全国的に在来種のソバは珍しくなった。ところが、奥出雲では地元の人たちの努力と熱意によつて、小粒ながら香り深く粘りの強い在来種が奇跡的に復活を果たしているのだ。

ならば、お殿様も食べた奥出雲のそばを、楽しまないわけにはいかない。



特集

奥出雲そばを 食べ歩き。

そば通でなくても見過ごしたくない新そばの季節。出雲そばは、甘皮ごと製粉する「挽ぎぐるみ」。見た目は黒っぽく、噛めば噛むほどそばの香りが広がるのが特徴の一つで、のどごしは甘く、滋味あふれるそば本来の美味しさを味わう。新そばならなおさらだ。さあ、それぞれのお店ととも奥出雲のそばを楽しもう。



稲田神社（奥出雲町）の境内にある「姫のそば ゆかり庵」。社務所がそのまま店になっていて、縁側に座って庭を眺めるのもいい。

奥出雲そばを食べ歩き。



奥出雲の恵みがいっぱいこのざいごそば

ざいごそばの冷。つゆをかけてどうぞ (1150円)。



たっぷりのトッピングでクセになる美味しさ
八川そば

地域の“そば打ち名人”の味を受け継いでいる店。「ざいごそば」は大ぶりの丼に山芋、マイタケ、ワラビ、きんぴらごぼうを盛るという個性派で、“ざいご”とは土地の言葉で“田舎の子”という意味。温・冷が選べるが、温そばは常連客の要望から生まれた。JR木次線八川駅前。

仁多郡奥出雲町八川 99-1 [map D-4](#)
tel.0854-52-1513
11時～16時 火曜定休

人気があるざいごそばの温。釜揚げにすると、地元産そば粉を使った二八そばの香りとおいしさがより際立つ (1150円)。

甘めのつゆは創業 80 年の美味しさ
あさひ亭



国産そば粉を使い、北海道産コンブや鶏ガラなどからとった家伝のつゆは甘めで、地元の人たちから愛される老舗。割子は、海苔・花かつお、大根おろし、長芋・卵の3種類の薬味で楽しめる三品蕎麦三段がおすすめ。JR木次線出雲横田駅のすぐ前にある。

仁多郡奥出雲町横田 1028-4 [エリアマップ A](#)
tel.0854-52-1714
11時～14時 月曜定休 (祝日の場合は営業)



奥出雲ブランドの十割そばが楽しめる店
一風庵



野趣に富んだ穀物感と旨み、香りが抜群の奥出雲の在来種「横田小そば」。その実を毎朝、石臼で挽いて手打ちするのは、一風庵。1日15食限定の十割そばは、一度は味わいたい逸品。地元の森田醤油と一緒に作り上げたつゆが、さらに味わい深い出雲そばに。



仁多郡奥出雲町下横田 89-2 [エリアマップ Q](#)
tel.0854-52-9870
11時～15時30分 (無くなり次第終了)
木曜、最終水曜定休

舌触りのよい粗さと食感が楽しめる十割そば



舌触りの良い粗さと張りのある食感、鼻を抜ける心地よい香りと言ひ。そのすべてが揃った一風庵の十割そば。地元の豆腐屋で作られたゆばを使ったゆばそばも人気 (写真上)。



昔ながらの味わい挽きぐるみの出雲そば

昔ながらの駅舎で食べる出雲そば
扇屋そば



JR木次線の亀嵩駅構内に店を構える「扇屋」。駅舎の管理を委託されていた先代が始めた店は、昭和の造りそのまま懐かしさ満点。ソバの実を皮ごと石臼で挽き、奥出雲の天然水で手打ちするそばはコシが強くもちりとしていて、まさに出雲そばの味わい。

仁多郡奥出雲町郡 340 [map C-5](#)
tel.0854-57-0034
10時～17時
火曜定休 (祝日の場合は営業)



上/それぞれの器に薬味がのった割子そばは3段で860円。色の濃い太めの蕎麦。昭和43年開店の店は、亀嵩駅改札を出た隣にある。

停車中のホームで売る弁当そば (750円) も人気。30分前までに電話予約を。

そば雑学 3

キュートな容器はなんで丸いの？

出雲地方では昔から重箱のことを「割子(割盒)」とも呼び、江戸時代に粋な人たちが野外でそばを食べたのが割子そばの始まりで、当時の器は四角形。明治になって、角が洗いにくく不衛生だということから丸い形に変わっていったけど、食べやすさもやっぱり丸い方が◎。

右/三品蕎麦三段は、それぞれの薬味でそばの美味しさが引き立つ (880円)。左/寒い時期にはやっぱりアツアツの釜揚げそばを (730円)。



そば雑学 2

割子そばの食べ方



①薬味を好みでそばにのせ、つゆをかける。つゆは濃厚だから少しづつかけて調整を。
②1段目を食べ終わったら、器に残ったつゆを2段目に移し、薬味とつゆを足して食べる。
③空の器は一番下に重ねる。
④3段目も同じようにして食べ終わったら、器に何も残らないようにするのがツウ。

そば雑学 1

知らないといびつくり割子と釜揚げ

出雲そばの2大特徴は「割子」と「釜揚げ」。出雲そばといえども「割子」で、3段に重なった丸い器にそばが入っているもの。「釜揚げ」は茹でたそばを直接どんぶりに入れてたもので、そばの味や香りがダイレクトに楽しめる。つゆをかけて好みの濃さにして食べるのは両方とも同じだ。





熱いのも冷たいのも
心満たされる味わい



細目に打ったそばは、やさしいのと越しの二八そば。時間をかけて作るまるやかなつゆが、そばを引き立てる。ソバガキも美味。店内は24席で、座敷とテーブル席がある。

何度でも通いたくなる
行列ができるそば屋さん

山県そば

簡素な造りの店舗に、休日ともなると行列のできる山県そば。大きな石臼をゆっくりと手で挽くそば粉は、風味豊かな味わいと香りを放つ。契約農家で作られる玄ソバは、在来種の横田小そばと一般品種を使用。何度でも通いたくなるそばの店だ。

仁多郡奥出雲町大呂 515 map C-6
tel.0854-52-1149
10時30分～15時 (LO14時30分)
(無くなり次第終了)
水曜定休 (祝日の場合は営業)



そば打ちの文化は、奥出雲の歴史と深く結びついています。

奥出雲の女子に
そば打ちのスキルは必須。
これくらいいざめし前よ！



丁で切ると出来上がり！自分で手打ちしたそばは格別な味わい。割子にしていたきます。

自家製粉したそば粉とつなぎの小麦粉をふるい、こね鉢の中で水を加えて塊に。種棒でひたすら伸ばし、包



体験のお問い合わせ
山県そば「そば打ち体験工房」
仁多郡奥出雲町大呂 515
tel.0854-52-1149
体験は約60分間
水曜定休(祝日の場合は営業)
料金1人1台 3500円(そば5人前)
予約については、お問い合わせください。

そば雑学
4

奥出雲地方では女子も そば打ち名人!?

美味しいソバの味が採れる地方は、どこの家庭でもおばあちゃんやお父さんがそばを打ってくれた、は遠い昔の話……。ところが、奥出雲地方では、見事な手つきでそば打ちをやってしまう女子など当たり前にいるらしい。それなら私も、挑戦だ〜！



出雲そばを打って 女子カアッ！

山県そばに隣接して建つのは、「そば打ち体験工房」。先生は、山県そばの創始者西澤由英さん。そば打ち25年の大ベテランだ。そば粉をこね、のぼし、包丁で切るところまででいねいに指導してくれる。打ちあがったそばは、店で食べることも、持ち帰りもOK。ぜひ、そば打ちに挑戦を！



地元産の食材で楽しむ
そば粉十割の出雲そば

山陰名物あごちくわをのせた天そば820円。濃厚なあご(トビウオ)ちくわの天ぶらが熱々のそばにぴったり。

右/地元栽培のマイタケをサクサクに揚げた舞茸天麩羅そば(1012円)、舞茸ごはん(231円)。下/定番の割子そばは、つゆをかける前にまず麺だけをひとくち味わいたい(792円)。



県内外に支店がある 国道沿いの人気店 一福本店



コシが強く香り高いと定評のあるそばを、昆布や煮干しからとった濃いめの秘伝のつゆでいただく。すべての料理の仕込み水は、地元の琴引山で育まれる清澄でミネラル豊富な湧き水だ。挽きたて・打ちたて・茹でたてのそばの「三たて」が楽しみ、昼時はいつもいっぱい。

飯石郡飯南町佐見 977 map E-2
tel.0854-72-0277
平日/10時30分～LO17時30分
土日祝/10時30分～LO19時
月曜定休

奥出雲そばを食べ歩き。



雲南吉田 IC の道の駅で
十割の出雲そばを堪能！

むらげ たたらば壱番地内

松江自動車道尾道松江線の雲南吉田 IC に隣接する道の駅「たたらば壱番地」。その中に出店するのが出雲そばレストランむらげ。地元産のそば粉のみを石臼で挽いた十割そばは、そば本来の旨みと香りを味わえる。他に、地元産の米粉で作ったグルテンフリーの麺も人気。

雲南市吉田町吉田 4378-31 エリアマップ C
tel.0854-74-9345
10時～18時 無休



無添加の米粉 100% の「TAMAMORI」は、新食感の麺。写真は、きのこたっぷり TAMAMORI 麺。



小麦やそばの
アレルギーの
人でも安心!!
道の駅で売ってます!



舞茸の旨みも一緒に楽しむ
舞茸天麩羅そば



初めて食べるのに
なんだか
懐かしい味のする
とりモツ井。

玉子入りとりモツ井 (小鉢・汁・
香の物付 800 円)。
左 / 焼きさば寿司は、身をほぐ
した焼きさばとタケノコや干しシ
イタケなどが入った五日寿司
(焼きさば寿司セット 1250 円。
単品 900 円。要予約)。

地元で愛されている 郷土の味 おい食堂

数あるメニューの中で見逃せないのがとり
モツ井。甘めの味がしみ込んだ柔らかいモ
ツを薬味と一緒にかけ混ぜ、好みで一味を
かけて。もともと人気だったモツ煮込みを、
常連客がご飯の上に汁ごとかけて食べたの
が始まり。焼きさば寿司 (要予約) は地元
で名物の貫禄がある一品。



雲南市木次町木次駅前 エリアマップ**b**
tel.0854-42-0337
9時~23時 不定休

木次線沿線はそばのみぢ



八川そばの「ざいごそば」
山羊、マイタケ、きんぴらごぼうな
ど具材がたっぷりだから、この地
の恵みが一度に味わえる。

P11 掲載 map D-6



扇屋そばの「割子そば」
JR 木次線の亀蓋駅構内にあるおそ
べ屋さん。昔ながらの「出雲そば」
が食べられる。

P10 掲載 map C-5



あさひ亭の「三品蕎麦三段」
薬味が一段ずつ違い、そばの味を
海苔&花かつお、大根おろし、長
芋&卵の3種で楽しめる。

P11 掲載 エリアマップ**C**



一風庵の「ゆばそば」
奥出雲産手打ちの十割そばのみな
らず、ゆばそば、本格手打ちうどん
や定食も人気の店。

P10 掲載 エリアマップ**C**

パンズからはみ出る
しまね和牛、チーズ、
特製ソースが
たまらない。



しまね和牛チーズ
バーガー (780 円)。

安心安全の
地元食材でつくる
ハンバーガーが絶品

バーガーハウス・ピコピコ

国産小麦のパンに島根和牛のハン
バーグと地元の新鮮な野菜を挟ん
だハンバーガーは、店主がとことん
こだわり究極を求めた味わい。横田
を訪れたら、ぜひとも食べたい！



仁多郡奥出雲町横田 1097 エリアマップ**C**
tel.0854-52-2578
8時30分~19時 火曜定休



革工房
kooism

一風庵

扇屋そば

かめだじ
亀高

JR移動時間目安

宍道	約35分
木次	約45分
出雲三成	約25分
出雲横田	約35分
出雲坂根	

中国山地の大自然を
列車に乗って満喫
緑のなかを列車が走る。車
窓に映るのは折り重なる山々
うねる斐伊川、消えては現れ
る瓦屋根の民家。紅葉の季節
には鮮やかな稜線がどこまで
も続き、心が躍る。
JR木次線は、松江市の宍
道駅と広島県庄原市の備後落
合駅を結ぶ約82kmの路線。山
陰と山陽を結ぶ大切な役割を
担ってきた。今は、中国山地
の高所を越えるための出雲坂
根駅のスイッチバックや、雄
大な景観や大自然が満喫でき
ると人気を集めている。
列車で向かうのは中国山地
の沿線にある魅力いっぱい
のスポット。澄んだ空気、水は
贅沢なご馳走。もちろん、笑
顔がステキな駅長さんにも会
いたい。規則的なリズムと心
地よい揺れに体をあずけ、木
次線の旅に出かけよう。

駅の中に
特産市
があるよ！

天野館

おい食堂

JR 木次線

レトロな列車に
乗ってみてね~

出雲大東駅の駅長
南波由美子さん
駅長さんとして、さわやかな
笑顔を見せている。「人と場
所、モノをつなぎたい」と、
さまざまなイベントを企画。
みんな、集まれー！



延命水

奥出雲舞茸
坂根直売所

八川そば

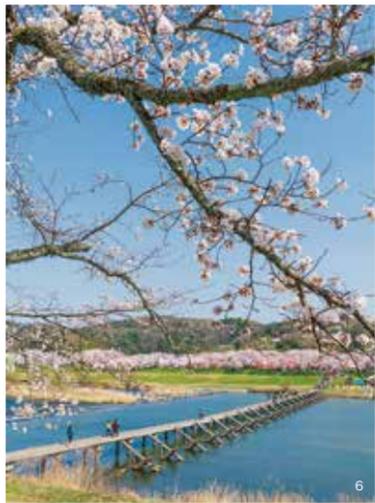
出雲坂根

八川

出雲横田

あさひ亭
バーガーハウス・
ピコピコ

まるで出雲大社??
大きなしめ縄がかかった
出雲横田駅の駅舎に圧倒!!



おくいずも旬彩

- 1 / 山王寺の棚田(大東町)。標高300mの山の中腹で約200枚の田が緩やかに重なる。
- 2 / 飯南町ふるさとの森(県民の森)。スギやヒノキに囲まれたセラピーロードを歩く。
- 3 / 島根県最大のハンノキ林のある赤名湿地。湿地内には木道が整備されている。
- 4 / 雲海が広がる中国山地の山並み。出雲神話「ヤマタノオロチ」の舞台でもある。
- 5 / 落差40mの龍頭が滝(掛合町)。日本の滝百選に選定されている。
- 6 / 斐伊川に架かる全長160mの願い橋(木次町)。目を閉じて渡り切ると願いが叶うとか?
- 8 / 木次健康の森(木次町)。バンガローやキャンプ場、小動物公園などが整備されている。



懐かしくて新鮮な 純和風の宿で旅情に浸る

宿泊

天野館

「日本さくら名所100選」の桜並木を目の前に眺められる本館と、通りをはさんだ別館は散策もできる日本庭園があり、どちらもレトロ感いっぱい。昔ながらのふすまで仕切られた部屋に入れば、障子や窓ガラスにまで落ち着いた風格とぬくもりが。日常をリセットする最高の空間。

雲南市木次町木次 51 **エリアマップ b**
tel.0854-42-0006
料金 / 本館 素泊 5500 円～
別館 素泊 6500 円～
※都合によりお料理をお断りする場合がございます。
wifi 完備 (本館・別館)
<http://amanokan.moon.bindcloud.jp>



一度は泊まってみたい 1891年創業の宿。別館は通りの中でもひときわ目を引く。



出雲坂根駅の延命水

島根の名水 100 選のひとつ「延命水」は、出雲坂根駅に湧き出す長寿の霊水。やわらかな口当たりの水は自由に汲むことができる。

map D-6



奥出雲舞茸坂根直売所

「きのこの女王」といわれる奥出雲舞茸は、甘みと香りが芳醇で抜群の味わい。延命水を使い舞茸センターで育て、販売もしている。

map D-6

お立ち寄りスポット



りっぱな舞茸に、みなさんびびくりされますよ！

course 1 JR木次線の旅



わたしのヘアゴム
どの色の組み合わせがいいかな？



オリジナル革製品の店で 制作体験ができる

体験

革工房 kooism

店主の高橋さんがデザイン&制作する革小物が並ぶ工房は、住宅街の一角にある。制作体験は初心者もちろんOK。ヘアゴムやキーホルダーなど、準備してある材料の中から好きな色や形を選び、教えてもらいながら作る。型紙づくりから自分だけの革小物を作ることも可能。

仁多郡奥出雲町下横田 54-14 **エリアマップ c**
tel.090-2295-5253
日、祝日の11時～18時



体験料金 /
ヘアゴム 500 円
ペンケース 1800 円など



電動ロクロのコツを教えてもらいながら、体験時間は15分ほど。



白磁工房

体験

2代目・石飛敷さんの作り出す器は普段の何気ないシーンにもオシャレに映え、使い勝手の良さで全国にファンを持つ。この工房で、電動ロクロの上の粘土が茶碗の形になっていく楽しさが体験できる。世界に一つだけの茶碗、仕上げて送ってくれるから、後々の楽しみも倍増。

雲南市三刀屋町乙加宮 1207-1 [map B-3](#)
tel.0854-45-4514
10時～16時（要電話）
体験は事前問い合わせ
飯茶碗 3000円（送料込）3名程度



工房で見つけた
愛らしい
ティーポット



地元を中心とした旬の食材を取り入れた精進料理。住職がていねいに手作りしたごま豆腐が絶品。春と秋の期間限定ですので事前にお問い合わせください。3000円（税別）～。



体験のあとは
ゆったり
温泉で～！！

車を走りせ陰陽を結ぶ主要道を往く

course 2

ルート54の旅



点在するスポットは
車で足を延ばして

ハンドルをにぎり、広島県広島市と島根県松江市を約180kmで結ぶ国道54号（以下R54）を走らせる。島根県側は雲南市と飯南町にルートが通り、県境の赤名峠付近にはいくつものカーブが続く。道に沿って蛇行する清流の景色は美しく、迫りくる中国山地の山や谷は迫力ある姿を見せてくれる。

R54沿いを進んでいくと、やがて町が現れる。雲南市飯南町は、手つかずの豊かな自然と現代の暮らしが共存する理想郷。車の旅なら沿線の魅力的なスポットも、時間の無駄なくスムーズに訪れることができる。

土地の情報と魅力をキャッチできる道の駅は、R54沿いながら赤来高原、頓原、掛合の里、さくらの里きすき。ドライブを楽しむ旅には、道の駅も見逃せない。

車移動時間目安

さくらの里きすき	約22分
掛合の里	約20分
頓原	約17分
赤来高原	



出雲屈指の古刹で 邪心を払う座禅体験を 峯寺

体験

峯寺では、静寂に身を置いて座禅を組むことができる。座禅は、他と比べることなく、ありのままの自分を見つめること。邪心や迷いがあれば、住職から背中に警策が飛ぶ。パシッと音が響いて、ジンとする背中。終わるとエネルギーに満ちた気持ちに。

雲南市三刀屋町給下 1381 [map B-4](#)
tel.0854-45-2245
8時30分～17時 不定休
座禅体験（要予約）約30分
1名1000円



峯寺

加茂岩倉遺跡



一福の「舞茸天麩羅そば」
サクサク食感の天麩羅にしたマイタケは旨みと香りが凝縮され、そばとの相性が抜群の人気メニュー。

[P12掲載](#) [map E-2](#)



赤来高原
観光りんご園



大しめなわ創作館
日本最大級とされる出雲大社神楽殿の大しめ縄をはじめ、全国各地の大しめ縄を制作。工房では熟練の職人技を見学することができます。

飯石郡飯南町花栗 54-2 [map D-3](#)
tel.0854-72-1017
10時～17時 年末年始休館
入館無料



5センチほどの
ミニしめ縄が
おみやげに人気！

赤名湿地 加田の湯

道の駅 頓原

ラムネMILK堂

一福本店
きらく食堂 (P20)
ラムネ銀泉

大しめなわ
創作館



頓原天然炭酸温泉ラムネ銀泉
炭酸ガスを豊富に含み、美肌成分のメタケイ酸もたっぷり。源泉掛け流しの湯で温まり肌もなめらか。写真は貸し切り風呂（1時間1900円）。

飯石郡飯南町頓原 1070 [map D-3](#)
tel.0854-72-0880 入浴料 500円
11時～20時 木曜定休



加田の湯
黄金色の濁り湯は炭酸成分を多く含み、40度以下に湯温を設定。ゆっくり湯につかると体の芯まで温まり、湯上がり後もほっかほか。

飯石郡飯南町下来島 707-2 [map E-2](#)
tel.0854-76-3357 入浴料 500円
10時～20時 第2・4火曜定休

お立ち寄りスポット

道の駅 掛合の里

道の駅 さくらの里きすき

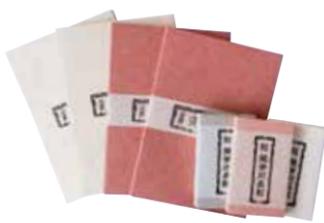
ビストロオーブ (P20)

至 R9→

01



02



03



Column
おくいずも地方の
おみやげリスト

思い出も一緒に
お持ち帰り!!

04



05



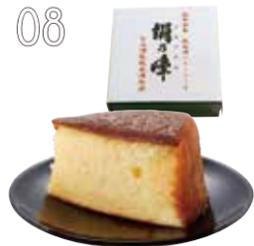
06



07



08



09



10



11



01 TAMAMORI
ピリ辛ソース

地元の唐辛子を使ったピリ辛ソース。パスタ料理にはもちろん、鍋やイタリア料理など工夫次第で使い道もいろいろ。道の駅たたらば春番地で。
120g 380円 エリアマップC

02 斐伊川和紙の製品

素朴で美しい斐伊川和紙。丈夫で手触りのよい和紙製品は、自分へのおみやげにも。封筒、便箋、名刺の台紙、名刺入れ、ブックカバーなど。斐伊川和紙で。封筒5枚864円～ map B-4

03 奥出雲酒造
あまざけ

酒蔵の造る昔ながらの発酵食品「あまざけ」。米麹を使用したノンアルコール・砂糖不使用。道の駅酒蔵奥出雲交流館や雲南園の酒販店で。
780g823円 map C-6



04 &CAFE 華羅の
コーヒー豆

&CAFE 華羅は野菜ソムリエが作る手料理が人気のカフェ。他にはない味わいのオリジナルコーヒーを、&CAFE 華羅で。オリジナルブレンド 100g720円、山椒100g 920円 エリアマップb

05 ブラウンスイス
みるくジャム

山に放牧した「ブラウンスイス牛」の生乳と砂糖だけで作った濃厚なジャム。自然に逆らわない生産で有名な木次乳業の製品。奥出雲葡萄園などで。
70g 540円 map B-4

06 噂の生どら

ふんわりとしたケーキのような皮に、店の特製クリームをサンド。抹茶、珈琲、チョコ、ラムレーズン、プリンなど種類も豊富。松葉屋などで。1個172円～
エリアマップa

07 白磁工房の
コーヒー碗

ホンノリ青みがかった白色が魅力的なコーヒー碗。持ちやすく口当たりも温かみがある。一つ一つ違う味わいが手作りの良さだ。白磁工房などで。
コーヒー碗 3000円～ map B-3

08 吉川吉盛堂の
バターケーキ

地元の蔵元・赤名酒造の純米酒を使ったバターケーキ「絹乃峰」。利久饅頭で知られる老舗菓子店の人気洋菓子の一つ。吉川吉盛堂で。ホール1300円、カット162円(税込) map E-2

09 プロボローネチーズ

品質・製法にこだわる木次乳業の本格手作りチーズ。じっくり燻製した味わいとモチモチとした食感、ワインや日本酒にぴったり。奥出雲葡萄園などで。
380g1944円 map B-4

10 ミニしめなわ

出雲大社の巨大注連縄をつくる技を使ったミニサイズのしめなわが可愛い。ストラップ状のものなどいろいろある。大しめなわ創作館などで。
550円～ map D-3

11 仁多米

「全国米・食味分析鑑定コンクール」で連続金賞受賞のお墨付きブランド米。奥出雲サイクリングターミナル、道の駅酒蔵奥出雲交流館などで。
2kg1458円、300g324円



日替りのオープンランチ 2200円(税込)。



彩り豊かな創作フレンチ
ビストロオーブ

JR加茂中駅近く、地元食材を使用した多彩なメニューで気軽に本格フレンチが味わえる。肉と魚から選べる日替わりランチも人気。

雲南市加茂町加茂中1300-1 map B-4
tel.0854-47-7459
11時30分～14時30分、18時～22時
日曜・祝日定休



家族で営む
きらく食堂の
看板メニュー!!

具だくさんの豚汁(690円)。おでん(各種110～160円)は継ぎ足しのダシがしっかりしみ込み、豚肉が入った豚骨ラーメン(640円)はクセになるおいしさ。



一度は食べたい
受け継いだ懐かしい母の味
きらく食堂

一番人気のメニューはなんと豚汁。豚肉、豆腐、野菜がタップリ入り、地元で作るとんぼろ味噌と酒粕で味付け。体にしみるおいしさだ。小と並があるが、並は大盛りのどんぶりサイズ。頓原の町中にあり、カウンター席は昼時に常連客でいっぱい。

飯石郡飯南町頓原 2247-2 map D-3
tel.0854-72-0525
11時～14時
日曜、祝日定休



カウンターに座ったたん
はじめてでも
常連客のような気分にな...

手作りアイスと
焼きドーナツが人気

森のカフェ
ラムネMILK堂

飯南町にある酪農家さんが採った朝採れミルクを使って、一つひとつ手作りの手作りアイス。種類も豊富で、地元農家さんが作った野菜や果物も使っています。人気の焼きドーナツもソフトヘルシーでオススメ。

石郡飯石郡飯南町花栗48(道の駅とんぼろ)
map D-3
tel.0854-72-1720
3月～10月/9時30分～17時30分
11月～2月/9時～17時
年末年始休
https://www.lamunemilkdo.com



上/素材にこだわった人気のアイス・焼きドーナツ。下/休日はやぎの「こはる」ちゃんが出動!

おくいずもの
こだわり
スイーツたち♪





赤川のほとりに湧き出す良質な温泉 海潮荘

宿泊

雲南市大東町中湯石 451 [map B-5](#)
tel.0854-43-5000
料金/1泊2食付 1万6千円～(税別)

上左/岩風呂は雪景色もおすす
め。上右/落ち着ける客室
と囲炉裏のある食事処。

斐伊川の支流赤川のほとりに湧き出す海潮温泉は、約1300年もの昔に書かれた「出雲国風土記」にも記されている名湯。知る人ぞ知る海潮荘は源泉かけ流しの湯で、周囲の森林を眺めながら入る露天岩風呂は開放感満点。懐かしさ漂う秘湯の旅館で、のんびりと過ごしたい。



撮影/村上 誠

おくいずもエリアには
神話スポットが
たくさん!!



大東町の須我神社は、
スサノオノミコトがイナタヒメと結ばれ
和歌を詠んだ愛のパワースポット!



日本初之宮は、清々しい神社

須我神社

ヤマタノオロチを退治し、イナタヒメと結婚したスサノオノミコトが、清々しい土地であるとして新居を設けて住んだところ。和歌発祥の地としても有名。(写真提供/島根県)

雲南市大東町須賀 [map B-5](#)

神話にまつわるスポット



琴引山

オオクニヌシノミコトがスサノオノミコトから譲り受けた琴を置き、山頂から周囲を見渡し新居の場所を見定めたという伝説のある山。

[map E-3](#)



天が淵

木次町を流れる斐伊川の上流にあり、ヤマタノオロチの住みか、酒を飲んで逃げ込んだ場所との伝承がある。オロチの足跡もあるとか?

(写真提供/島根県) [map C-4](#)



鬼の舌震

奥出雲町の阿井に住んでいた美しい女神タマヒメノミコトに恋をしたワダツミの神の化身とされる和瀬(ワニ=サメ)の伝説がある。

(写真提供/島根県) [map C-5](#)

訪れるスポットの物語を知れば、知る喜びも思い出も深くなる。ゆつくりじっくり、その土地の風や空気を肌で感じ、ダイブな旅でスピリチュアルな体験を。

美味しい料理を食べたい、ダイナミックな景色を見たい、のんびりと温泉に入りたい…。旅の目的は、いつも人それぞれ。でも、非日常に出会えるのが旅の醍醐味。ここで紹介するのは、雲南・奥出雲・飯南の一步踏み込んだ世界。歴史をひも解けば、見えてくる今。

およそ1300年もの昔に編纂された『出雲国風土記』。雲南・奥出雲・飯南には、その書物に登場する神社、温泉、製鉄の地などが今に伝わっていて、長い歳月を経た今も暮らしたのなかに溶け込んでいる。たとえば、日本神話を伝える神楽もそのひとつ。それぞれの地域に社中があり、地域の郷土芸能として受け継がれている。

訪れる旅先に
それぞれの物語がある

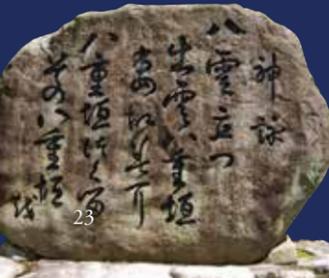


古代鉄歌謡館

雲南市大東町中湯石 84 [map B-5](#)
tel.0854-43-6568
9時～17時(受付は～16時30分)
火曜定休
入場料/高校生以上220円、小中学生150円
(神楽の夕べ)
入場料/高校生以上500円、小中学生200円

「神楽の夕べ」で観賞 勇壮な出雲神楽

雲南市には勇壮な神楽が伝わり、17社中が舞や演奏を継承している。古代鉄歌謡館では、毎月第2土曜日に「神楽の夕べ」を開催。地元社中の迫力ある舞や演奏を生舞台で観賞できる。また、たたら製鉄の作業で口ずさむたたら唄、田植唄などを保存・紹介している。



須我神社境内にある
日本初の和歌の碑

美肌の湯で知られる温泉は PH8.9 と、高い保湿度を数値で証明。部屋からは中国山地の眺めが美しい。



たたらの里、奥出雲町に泊まる



右 / 露天もある風呂は源泉かけ流しで日本三大美肌温泉の一つ。左上 / 囲炉裏スペースは居心地バツグン。左下 / 玄関までのアプローチ。この地はかたくりの里として有名で、庭に植えてあるものは4〜5月頃満開。

隠れたリゾート温泉で美肌に
亀嵩温泉 玉峰山荘

宿泊

およそ 1300 年前に書かれた「出雲国風土記」に登場する亀嵩温泉。ゆったりと浸かれば湯冷めしにくく、つるつるしたお肌。広々としたラウンジでくつろぐもよし、美味しい料理に舌鼓を打つもよし。奥出雲の風景、澄んだ空気、食材、温泉がそろってイチ押し!

仁多郡奥出雲町亀嵩 3609-1 [map C-6](#)
tel.0854-57-0800
料金 / 1泊2食付1万3500円〜
日帰り湯 / 600円
(10時〜20時30分、受付は20時まで)



きれいな水と空気で育つ米、野菜、和牛など、極上の食材をふんだんに使った会席料理。

ただいま!と言いたくなるくつろぎの宿
民宿たなべ

宿泊

女将さんの笑顔にまずはホッとひと息。清潔感のあるお部屋と囲炉裏を囲む広々とした空間が心地いい。イワナの刺身や塩焼き、四季折々の滋味あふれる料理に、予約すれば奥出雲和牛や猪鍋なども。冬季は積雪もあるが、大自然にほっこり包まれる感覚を楽しむ人も多い。

仁多郡奥出雲町竹崎 1844 [map C-7](#)
tel.0854-52-0930 水・木曜定休
料金 / 1泊2食付1万600円〜
日帰り湯 / 600円 (10時30分〜17時)

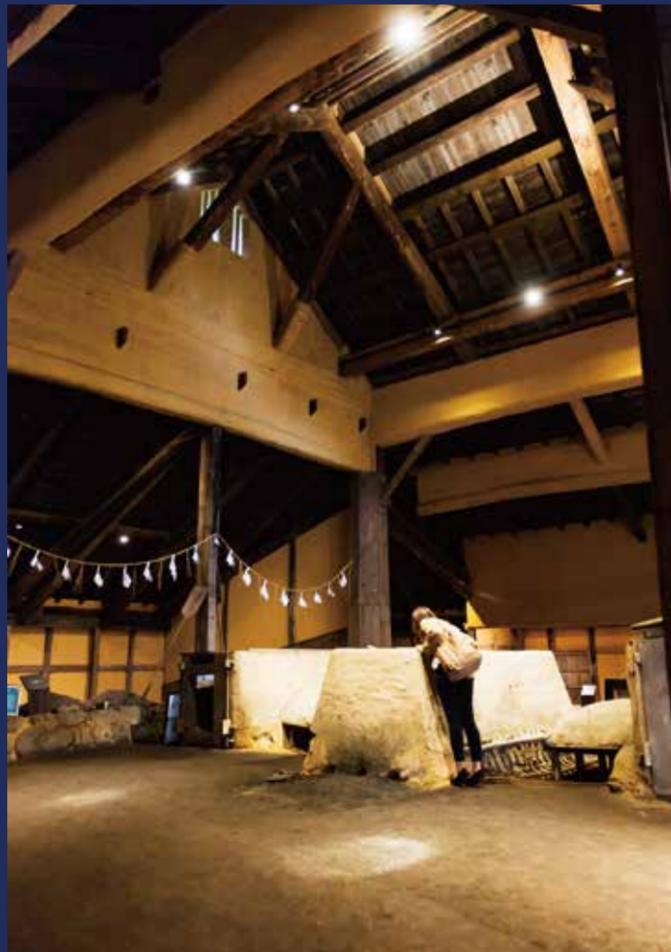
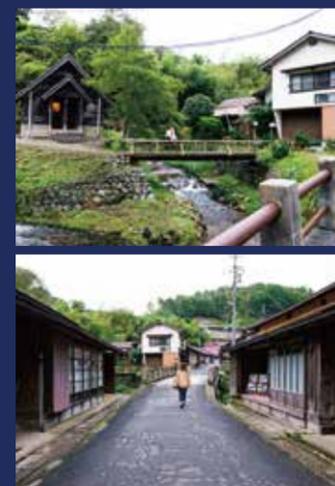


かたくりの里たなべで
ゆつくり過ごしてくださいね!

日本遺産!! 千年の物語を紡ぐ「たたら」の地に行く

COURSE 3 Deep なきらり旅

キツネがどこかでお出迎え! 製鉄の神様とキツネは関係が深いとか。



菅谷高殿に足を踏み入ると、神聖な雰囲気と言葉が出ないほど。大正時代まで 170 年間も行われていたたたら操業の様子が想像できる。山内全体がタイムスリップしたかのような雰囲気があるから、ゆっくりノンビリ散策したい。

たたらで繁栄を極めた面影を残す
日本唯一の場所
菅谷たたら山内

松江道の吉田掛合 IC または雲南吉田 IC から車で約 15 分。「山内」と呼ばれるたたら師たちが暮らした集落がある。山内を象徴するのが菅谷高殿。日本古来の製鉄法「たたら」が行われた場所で、建物の前にはご神木のカツラの巨木。隠里のような山内全体が国の重要有形民俗文化財だ。

雲南市吉田町吉田 4210-2 [エリアマップ C](#)
tel.0854-74-0350
9時〜17時 (入館は16時まで)
月曜定休 入館 310 円

目で楽しみ、舌で味わう山間の贅沢ランチ
割烹すぎ原

山の幸に恵まれた吉田町の割烹料理店で、おしゃれな松花堂ランチはいかが? 四季折々の旬の食材をふんだんに使った料理は、どれも見た目美しく食べてなおよしの内容。小鉢の数と上品な味わいに、季節ごとに出かけたい。お昼のランチは2日前までに予約を。

雲南市吉田町吉田 2611-1 [エリアマップ C](#)
tel.0854-74-0118 11時〜22時 不定休
※要予約 (2日前まで)



右 / 毎日変わるメニューは、店主の心づくしの手料理ばかり。秋はキノコ、春は筍と、季節の山菜を生かした小鉢がたくさん並ぶのがうれしい。ランチは少人数ならカウンターのある部屋で。



奥出雲の幸で本格イタリアン

OKUIZUMO
Trattoria TANE Museum

多根自然博物館内

博物館内にオープンした展望レストラン。本場イタリアで修業を積んだシェフが腕を振るい、山菜やキノコ、猪肉など、奥出雲ならではの食材を活かした本格イタリアンが楽しめる。



仁多郡奥出雲町佐白 236-1 [map C-5](#)
tel.0854-54-0003
11時30分〜14時 (LO13時30分)
火曜定休

6階レストランで、奥出雲の風景を眺めながらいただく。ランチセットは1650円。



奥出雲多根自然博物館

宿泊できる博物館で、エントランスで恐竜に出会います。恐竜の骨格模型や化石などの展示、JAXAの最新情報も楽しく学べる。

仁多郡奥出雲町佐白 236-1 [map C-5](#)
tel.0854-54-0003
10時〜16時 火曜定休 入館500円



佐白温泉 長者の湯

奥出雲多根自然博物館の前にある古民家風の建物。高アルカリ単純温泉で美肌や疲労回復に。施設内には食事処や特産品もある。

仁多郡奥出雲町佐白 223-5 [map C-5](#)
tel.0854-54-0203
10時〜21時 (受付は20時30分まで)
第2・4火曜定休 料金400円

変わり種スポット



三刀屋木次ICまで車でアクセス(高速利用)

- 出雲縁結び空港 → 約20分(山陰道・松江道)
- 出雲大社 → 約40分(山陰道・松江道)
- 松江市 → 約35分(山陰道・松江道)
- 広島市 → 約1時間50分(中国道・松江道)
- 三次市 → 約1時間(松江道)
- 尾道市 → 約1時間45分(尾道道・松江道)

エリアマップ b 木次駅周辺



エリアマップ c たたらば壱番地周辺



**雲南市
奥出雲町
飯南町**
Guide Map



鳥取県
日南町

美郷町



秋にはりんご狩り!!

Instagram 更新中!
うんなんエリア観光情報
雲南広域連合公式アカウント
unnan_area



無料区間
(尾道JCT~三刀屋木次IC)
中国やまなみ街道

おろちループには
たくさんライダーさんが!

美しい写真も魅力のひとつ 「おくいずも」を旅するツール

山陰の魅力を全国に発信している文化情報誌「さんいんキラリ」が、「おくいずも女子旅つくる！委員会」の皆さまや、うなん観光ネットワーク協議会の企画・監修のもと、2017年12月に創刊したのが「Kirari Tabi」。島根を旅するをテーマ

に女性スタッフだけで編集した本誌は、おくいずも（雲南市・奥出雲町・飯南町）の魅力がギッシリつまった女子旅応援マガジン。フリーペーパーとして、広島・山陰地方の書店を中心に配布されています。創刊号・2号は「女子旅」、3号は「家族旅」をテーマ

に構成、いずれの冊子も好評を博し、このたび新たに増刷することになりました。創刊号の巻頭は、おくいずも地方の「そば特集」を企画しました。奥出雲町産の在来種「横田小そば」が食べられたり、そば打ち体験のできるお店の情報などを集めています。さて、奥出雲地方といえはJR木次線。中国山地の急こう配、スイッチバック、出雲神話に彩られた雄大な自然、棚田の景観を楽しむのももちろん、行楽シーズンのトロッコ列車など、お楽しみがいっぱい。沿線の立ち寄りスポットや、土地の名物、旅情漂う旅館など、JR木次線沿線の旅情報を紹介しています。

古来、奥出雲地方には手仕事によるモノづくりの歴史があります。日本遺産認定の製鉄法「たたら」をはじめ、斐伊川和紙、白磁工房など、砂鉄、水、木などの自然の産物を人の手によってモノに生まれ変わらせる心技が奥出雲地方には伝わっています。本物のみが持つパワーに触れられる旅をお求めの方は、「Deepなきらり旅」のページがおすすめです。女子旅だけでなく、どの世代にも便利に使ってもらえる宝箱のような旅のツールが「Kirari Tabi」。ぜひとも現地に outgoing、澄んだ土地の空気を胸いっぱい吸い込み、美味しいものを食べ、奥出雲地方の歴史や風土を満喫してください。

文／山根み佳



峯寺にて。はじめての座禅体験。

今回の旅のナビゲーター おくいずも女子旅 つくる！委員会

島根県おくいずも地方（雲南市、奥出雲町、飯南町）の女性が集まり、「おくいずも地方の魅力をもっとたくさんの人に知ってもらいたい」と、女性目線で旅の楽しみ方を提案しています。フリーペーパー「Okutabi」の発行やWEBでの情報発信を通じ、島根を旅する女性を応援します！

KirariTabi 電子版でバックナンバーをチェック！



<http://okutabilove.com/>

おくたび



島根を旅する！
雲南市 | 奥出雲町 | 飯南町

Autumn & Winter 2022

企画・監修 うなん観光ネットワーク協議会
(雲南広域連合企画課内)

編集人 奥田英範(さんいんキラリ)
編集&文 キラリ編集室
山根み佳
三代久子

アートディレクション&デザイン

多田桐子
撮影 神庭恵子 KWAN
撮影協力 あゆぞう 今若麻希子
萱野雄一 佐野明美
余有奈

イラスト 小林マキ 葉付ミカン

協力 おくいずも女子旅つくる！委員会

内容に関するお問い合わせ
うなん観光ネットワーク協議会(雲南広域連合企画課内)
〒699-1311 島根県雲南市木次町里方1100-6
電話 0854-47-7341

印刷 有限会社 米子プリント社

発行 さんいんキラリ/グリーンフィールズ
〒689-3532 鳥取県米子市上新印342-1
電話 0859-27-7074

© Greenfields 2022
*本誌掲載の写真・図版・記事などの複写・転載を禁じます。

この冊子は、2017年12月15日に発行された内容を、一部改訂し再編集しました。



おくいずも地方の魅力が ぎっしりつまった 宝箱のような旅のツール

女子旅応援マガジン「Kirari Tabi」
発行/グリーンフィールズ
定価/フリーペーパー
問い合わせ/
うなん観光ネットワーク協議会(雲南広域連合 企画課内)
Tel.0854-47-7341

KirariTabi 好評につき、増刷しました!



創刊号 女子旅 Autumn&Winter 2017
Vol.2 女子旅 Spring & Summer 2018
Vol.3 ファミリー版 Special Edition 2018-19



雪景色の木次線

雪は、静かな季節を連れてきた。無音と化したなかに、少しずつ近づいてくる列車のリズムは、春に向かう力強い呼吸のように聞こえる。

撮影：KWAN

TAKE FREE!

KirariTabi
TRAVEL MAGAZINE FOR GIRLS

島根を旅する！ 雲南市 | 奥出雲町 | 飯南町
うなん観光ネットワーク協議会

キラリの女子旅
応援マガジン、
好評につき増刷！

キさんいんラ・リ

Green fields, inc.

342-1, Kamishiin, Yonago-city, Tottori 689-3532
Tel. 0859-27-7074 Fax. 0859-21-7389