



健康に良い 中国家庭料理 民宿 悠山荘

津市白山町山田野 942-2 TEL090-1288-6667 メール
la.ki@i.softbank.jp 料金：素泊まり 3,500 円（5人以上
3,000 円）、夕食 コース 1,500 円～、朝食 650 円～（食事
料金はご相談に応じます）※ 2日前まで要予約

中国出身で三重大学などに留学し、日本の企業にも勤めていた足立慶双さんが、たまたま訪れた津市白山町の自然に癒されて休日通うようになり、やがて山田野に購入した空き家を改修して中国料理店「健膳堂」と民宿「悠山荘」（いずれも要予約）を営んでいる。花や野菜を育てながら、子どもの頃母から教わった「薬食同源」の考えに基づく中国家庭料理を研究しており、例えばお粥でもいろいろなお米や豆をはじめ野菜、肉、花、果物などが入った多彩なお粥を楽しめる。大量の油や刺激的な調味料を抑えた素材本来の味がおいしいうえ、中国の食と健康に対する考え方を教えてくれるのもうれしい。足立さんは国際的な文化交流活動にも熱心に取り組んでいる。



自然に包まれた宿で マクロビオティックを 農家民宿 Mahana

志摩市阿児町立神 2433 TEL0599-45-4195（または
55-0905）料金：1泊2食 12,000 円（寝袋持参なら
8,000～10,000 円）※2日前まで要予約。

伊勢志摩国立公園でもより自然豊かな特別地域内にある農家民宿。大西節生さん・公子さん夫妻が営んでおり、公子さんは玄米菜食を基本とするマクロビオティックのインストラクター。30代とき難病にかかったのをきっかけにマクロビオティックと出会い、実践して病気を治した。志摩市で料理教室を開いているが、普通の人々がマクロビオティック料理に気軽に親しんでもらえたら、とこの3月に民宿を開業。夕食は、ほぼ地場産の野菜などを料理したいろいろな大皿料理を大西さんと共につくアットホームなスタイルだ。料理教室など体験メニューも用意されているが、野鳥の鳴き声に包まれる宿の周りもぜひ散歩してほしい。日本夕日百選「西山暮情ヶ丘」まで徒歩10分。



目の前に田んぼが広がり、その奥に伊賀の山々が連なる開放的な里。周りの農家も庭や畑などをきれいに手入れしている昔ながらの美しい里のたたずまいに惹かれ、奈良から小川清さん・紀恵子さん夫妻が移り住んだのは11年前。「引きこもって暮らすのではなく、いろいろな人が素敵な風になって交流できる場所にしたい」と、600坪の敷地を持つ大きな古民家を改装して、音楽会や落語会などを開いてきた。特に年5、6回ほど開く落語会は、三味線や太鼓などの下座も用意して迫力たっぷり。「みんながドッと笑うと、この家も喜んでいるように感じます」と紀恵子さん。ふだんは、畑と一緒に収穫した野菜を共に調理し、食事しながら語り合う。心地よい里の時間を楽しめる。



心地よい風がふく 里と田舎家 農家民宿 風庵

伊賀市下阿波 333 TEL0595-48-0311 料金：素泊まり
4,000 円、夕食 2,000 円、朝食 1,000 円 ※2日前まで
要予約

引き込まれそうになるほど透明度の高い宮川の支流・栗谷川が目の前を流れ、夏は水遊びや釣りなどを楽しめる。栗谷の小字柿平の奥にあり、豊かな自然に包まれてのんびりと過ごせる宿だ。露天風呂やハンモックがあり、休耕田を活かして美しいビオトープも作るなど、宿を営む中江美春さんご主人の斎さん自身が、里の生活を守りながら田舎暮らしを楽しんでいる。食事は、栗谷川の鮎や手打ちのそばをはじめ、野菜や山菜、鹿肉など地の幸を満喫できる。宿を始める際、そば打ちなどいろいろな体験メニューを用意したが、何もせずのんびりと過ごす人がリピーターや熟年客を中心に多いという。爽やかな谷風、ホテルの乱舞、田舎のおもてなし。里の夏を楽しみたい。



のんびりと 気持ちよく過ごせる宿 山里民泊 みくり

大台町栗谷 1026-1 TEL0598-76-1337 平日料金：
素泊まり 3,000 円、夕食 1,500 円、朝食 500 円（休前日は、
3割増料金）※前日まで要予約。