道の駅阿蘇のサテライト紹介

極楽禅寺

新年を迎えるこの時期、あらためて日本の文化や芸術に触れたり、癒しの趣味を始めてみませんか？
副住職の林貴峰さんと奥様にお話を伺いました。

極楽禅寺は曹洞宗のお寺で、かつては阿蘇神社の女性の方々の菩提寺だったそうです。阿蘇神社は七つのお寺で守られていましたが、明治の廃仏毀釈令などを経て、現在は裏鬼門に当たる極楽禅寺さんのみが残っているそうです。

曹洞宗として３５０年近い歴史を持つこちらのお寺も、阿蘇神社と同様に２０１６年の熊本地震では大変な被害を受けられました。不思議なことに、この地域で大きな被害があったのは、地域の皆様の心のよりどころであった阿蘇神社と極楽禅寺さんのみ。民家などはほとんど被害がなく、神様仏様のおかげ、というのはこのあたりの方がよくおっしゃられます。

震災から６年の時を経て、令和４年４月に、すべての修復を終えられました！極楽禅寺さんにとっても特別な気持ちで迎えられる新年。みなさんにとって身近なお寺であるようにと、様々な取り組みをされていらっしゃいます。

まずは、「鐘撞き」。私も体験をさせていただきました。ごぉぉ～ん,,,,, と余韻が残る鐘の音を聞きながら、合掌していると色々なことを思い出し、不思議な気持ちになりました。毎日夕方５時ですが、それ以外の時間でも希望すればさせていただけるとのことです。

また、禅寺といえば、思い浮かべるのは「坐禅」でしょうか。４０分間坐蒲（ざふ）と呼ばれるものに足を組んで座り、無の心で一点を見つめる修行です。目を閉じるのかと思いきや、開けたまま視点を動かさないとのこと。スマホなど刺激の多い現代人、これは精神的にかなりの修行と思われます！坐禅の場所は広々と美しい本堂で、畳敷きで冬でも安心です。

また、「写経」だけでなく「写仏」というのも体験できるそうです。お時間はだいたい１時間くらい。文字ではないので、どなたでも参加されやすいのではないでしょうか。じっくりと集中すると心が落ち着きそうですね。

他にも日本文化といえば、で思い出されることはだいたい何でも体験できてしまう！「お茶（表千家）」に「お華（池坊）」も。

どっぷり浸かりたい方には、上記のような体験に加え、精進料理や読経も体験できる「お寺に宿泊コース」もあります！

さらには日本文化に限らず、「ヨガ」や「ベビーマッサージ」といった癒しコースも。広々としたお寺の本堂でゆっくりと体をほぐしたりしながら、日常や子育てのことなど、おしゃべりするだけでいい気分転換になりそうですよね。

本来お寺とはそのように、人々が気軽に立ち寄り、心を落ち着ける場所であったのだと気づかされました。

色々な体験をご紹介いたしましたが、もちろん御朱印だけでもどうぞ、とのこと。御朱印帳をお持ちなら、直に書いてくださいますので、お時間余裕を持ってゆっくりとお過ごしいただければとのことです。令和４年から登場した干支の水墨画も、もしかしたら御朱印帳に！？色々な寅がかっこいい！令和５年の干支、卯はまだ考案中のこと。どうぞお楽しみに！

色々な方との交流を楽しみにされている極楽禅寺さん。
新年は阿蘇の極楽禅寺で新しい体験と出会いを経験してみませんか？

体験

鐘撞き・写経・写仏	随時	ヨ　ガ	昼の部 14:00～ 夜の部 20:00 ～
坐　禅	水曜日 20 時 ～	ベビーマッサージ	午前の部 10:30 ～ 午後の部 13:30 ～
茶道（表千家）	昼の部 13:30 ～ 夜の部 18:00 ～		
華道（池坊）	隔週土曜日 14:00 ～		

※鐘撞き、坐禅は無料
※体験はすべて、時間曜日相談可

詳しくはお気軽にお問い合わせください。
道林山　極楽禅寺
住所：阿蘇市一の宮町宮地 3032
電話：0967-22-0743　P：有（お寺正面）
HP，Instagram もご覧ください。

SNS **毎日更新中!!**

阿蘇の観光に役立つ季節の情報や、イベント、道路状況、また道の駅阿蘇の商品情報など、最新のニュースを毎日お届けしています。

ASO THE STORY

クリスマスや、バレンタイン、お土産にもピッタリ

パン工房豆の木の

パネトーネ

どっしりした生地には、レーズンをはじめ、クランベリーやチェリーなどのドライフルーツ、そして、かぼちゃの種、クルミ、アーモンド、カシューナッツなどの木の実もたっぷり。華やかな見た目が美味しさをそそり、お土産としても◎

阿蘇の大人気パン屋「パン工房豆の木」さんが３日間かけて作っています。

材料にもこだわり、国産の小麦を 100% 使用、また、阿部牧場の阿蘇ミルクを乳酸発酵させた天然酵母を使用しています。

「パン工房豆の木」店主
泊 伸一郎 さん

熊本県内外に多くのファンを持つパン工房豆の木さん。

創業以来ずっと守っているのは、「手を抜かないこと」と「パンらしいパンを作ること」。「当たり前」を毎日追及しています。

二十代前半からパンの世界に入り、当初拠点は福岡でしたが、健康のことを強く意識し始める出来事があったことから、阿蘇に移住。店名の「豆の木」の由来はお子さんが小さいころ、大の『豆』好きだったから。

その他にも、「ジャックと豆の木みたいに天まで伸びろ、という願いもありました」との思いを込めたとの事。これからも「豆の木」がすくすく育つのが楽しみですね♪

道の駅阿蘇　ネットショップ

豪華賞品プレゼント！

今回の商品は、**パネトーネアイスセット**です。

5名様に **当たる!!**
応募〆切 2023年 2月28日(火)

※当選の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

読者アンケートQRコード→

みなさまのご意見、ご感想をお待ちしています。

道の駅 阿蘇

発行：道の駅阿蘇
（NPO法人ASO田園空間博物館）

〒869-2225 熊本県阿蘇市黒川 1440-1
TEL：0967-35-5088 FAX：0967-35-5085

道の駅 阿蘇　検索

文吾うどん

人気の列車を眺めながら
お食事ができます。道の駅阿蘇から車で５分です！

あったか おすすめ冬メニュー

一 文吾うどん 人気No.1!!
大きなえび天が
うれしい看板メニューです♪

二 五目うどん
ごぼ天 わかめ 卵 とろろ
肉が入り、色々な味が
楽しめます♪

三 なべ焼きうどん 数量限定!!
ごぼ天、お肉に
卵が最高の一品です♪

地元の人や遠方からもファンが多い、まもなく４０年を迎える自家製手打ちうどんのお店。こしこしの太麺に上品なだしの味がきいています。

店名の「文吾」はお父様の大好きなテレビ時代劇「文吾捕物帳」が由来です。ＪＲいこいのむら駅すぐの店内は線路をはさんで雄大な阿蘇山が見えます。

「父のレシピをしっかり受け継ぎ、
さらにだしの研究を重ねました」
２代目店主の**山崎祐貴さん**

毎朝 昆布・いりこ・かつおで
丁寧にだしをとっています。

基本情報 住所：阿蘇市西町 846-4　電話：0967-34-0717　㊡：火曜日（祝日は営業・翌日休）　P：あり
OPEN：11:30-15:00 (14:45 オーダーストップ) / 17:00-20:00 (19:45 オーダーストップ・売り切れ次第終了)

＼世界一のカルデラを誇る阿蘇の絶景をご堪能ください／

阿蘇の司ビラパークホテル＆スパリゾート

阿蘇五岳と北外輪山を眺められる好立地な場所にあるホテル。雄大な阿蘇の山々を眺めながら格別なひと時をお過ごしください。

～大浴場・展望風呂・家族風呂（３種類）の温泉が楽しめます～

早めにチェックインされ、明るいうちは展望風呂から阿蘇の雄大な眺めを、日が沈んでからは露天風呂から満天の星空をご覧ください。旅の疲れも癒されること間違いなしの温泉です。

大浴場（ゆらり）

展望風呂（宿泊者のみ利用可）

家族風呂
（３タイプ有）
※内１つは
バリアフリー
対応可

温泉だけじゃない!! 室内スパクアリゾートオメールでプールも満喫できます♪
お子様からカップル、ご家族みんなでスイミング★

温泉でお肌ツルツル スベスベに♡
一年を通して楽しめるプールで、心も身体もリフレッシュしませんか？
一般のお客様もご利用できます。
（水着･浮輪レンタル有）

基本情報
住所：阿蘇市黒川 1230
電話：0967-34-0811　P：あり
♨立ち寄り湯
時間：15 時～ 21 時（最終受付 20 時）　料金：700 円
家族風呂
時間：15 時～ 24 時（最終受付 23 時）
料金：50 分 2,000 円＋大人 700 円 子供 350 円（要予約）
室内スパクアリゾートオメール（水着・浮輪レンタル有）
平日：17 時～ 21 時　土日：15 時～ 21 時（最終受付 20 時）
料金：大人 1,250 円　子供 650 円
※宿泊者 無料
詳しくは 阿蘇ビラ 検索

＼道の駅阿蘇のチョコを使った商品／ CHOCOLATE

冬はやっぱりチョコレート

菓心 なかむら

外輪山どーなつ（チョコ）
¥170
ほろ苦い味わいで、
口の中でほろほろとほどけていくような食感を、ぜひお楽しみください。チョコ味の他にプレーン味もございます。

打むじ

中岳ショコラ
¥210
見た目はカップに
入ったガトーショコラ。
温めて食べることで中に入っているお餅がトローンと溶けて濃厚な味を緩和させます (*´ω`*)
新感覚のフォンダンショコラです♡

柑 七

チョコスコーン
¥180
2010年道の駅阿蘇から
「ぜひスコーンを出展してください！」とお願いをさせて頂いた不動の人気商品！素材にこだわり熊本県産の小麦粉、高千穂バター、ドイツのチョコレートをふんだんに使用しています♪

Pâtisserie d'Aso MIYUKI

果葉坂ショコラ
¥1,620
海外受賞歴もある
ビターで上品な味の
チョコパウンドケーキ。
冷やせばさらにしっとりとした美味しさに♪化粧箱入りでギフトとしても◎

MIYUKI

しん月
5個袋入り ¥650
8個箱入り ¥1,100
見た目はお饅頭だけど、
お味は洋菓子。阿蘇ジャージー牛乳と濃厚なチョコを使った餡は、ちょっぴりビターな大人の味。

菓匠 久幸堂

天空の木漏れ日
箱入り ¥1620
袋入り ¥1400
46cm のロングバームクーヘン！
ベルギー産の最高級チョコレートでコーティングし、真っ赤なドライストロベリーがのっています♪ パッケージもキュートでプレゼントにもぴったりです。

※価格は 2022 年 12 月 1 日現在のものです。

＼和モダンな空間でゆっくりした休日を／

湧き水と創作料理の宿 つるや

阿蘇神社から徒歩３分

阿蘇神社にもっとも近い旅館として１００年以上営業しているという老舗旅館。大きな暖簾に書かれた「料理旅館」の名の通り、女将が毎朝自ら買い付ける地元食材と一帯で湧き出る阿蘇の湧水を使用した、滋味あふれる料理をご堪能いただけます。

離れ（ツイン）

そしてなんといっても、老舗旅館というイメージをいい意味で裏切るような、和モダンなスタイルのお部屋が素敵。

お料理

客室

ジャグジー付き露天

専用水基

各お部屋には内風呂、トイレはもちろん、なんと露天風呂まで。さらには阿蘇門前町一帯にある水基（水の湧き出る場所）もあなた専用のものが客室に！２階建てを一棟貸し切るお部屋はまるで別荘のようです。

阿蘇の冬の大自然と阿蘇神社の歴史を感じながら、素敵な空間での美味しいお料理、気持ちの良い露天風呂、そして新鮮な湧き水。ご家族やご友人とご一緒にゆっくりと贅沢な時間を過ごしてみませんか？

基本情報
住所：阿蘇市一の宮町宮地 1873
電話：0967-22-0102　P：あり
ＪＲ宮地駅より徒歩 15 分

共同開発プロジェクト

道の駅阿蘇 × 阿蘇中央高校

オリジナル商品開発、着々と進行中!!

前回、夏号でお伝えした「アニマルウェルフェア（ＡＷ）飼育豚で道の駅オリジナル商品を作ろう」の記事を覚えていらっしゃいますか？

ＡＷとはストレスの少ない飼育環境で育てる「動物福祉」を意味し、のびのびと健康な家畜動物を育てることができます。

それを豚の飼育で実践しているのが、阿蘇中央高校農業食品科畜産専攻の生徒さんたちです。道の駅阿蘇では同専攻の２年生と３年生の１２人の生徒さんたちとタッグを組み、ＡＷ飼育豚を使った新たなオリジナル商品の開発を進めてきました。

生徒さんたちには授業の一環として、商品開発の基礎を勉強してもらうことから始め、ＡＷ豚と地域の特産物を組み合わせた商品を考えてもらいました。そして、生徒さんたちのアイデアに私たち道の駅が販売者としての視点も加え、商品の絞り込みなどを行った結果、「うまかあ豚油（とんらー）」と「うまかたかなミンチ」の２品が最終選考に。

どちらも豚ミンチを使ったご飯のお供系です。「うまかたかなミンチ」は名前通り、ご存知阿蘇のソウルフードの高菜も加え、みそ味風に仕上げています。この２品の試作品の試食会を、夏休み明けの９月１６日に実施。味や見た目などについて様々な意見が出されました。さらにそれらを基に道の駅側で改良し、２回目の試食会を１０月２１日に開きました。

評価の基準は１回目同様､「風味」「食感」「見た目」の３項目です。担当の藤井隼人先生も加わり、しっかりと試作品を吟味。

「うまかあ豚油」については「食感は油が多いので、固めの食感を残しては？辛さももう少し足してもいいかも」という意見が出ました。全体的にもう少し油量を控え、辛さを強めるという意見が多かったようです。

一方の「うまかたかなミンチ」は「前回よりも香辛料を控え、食感も増したと思う」「汁感が少ないのでおにぎりに合う」という意見もあれば､「ご飯が進む感じがしなかった」という手厳しい意見も。

因みに同じように高菜を使ったピリ辛系の既存商品も試食し、食べ比べをして意見を出し合いました。最終的にはどちらの商品も見た目には全員が「良くなった」と評価しました。この２回目の試食会の感想をメーカーさんに投げかけ、販売に向けた調整に入っていきます。

さて、実際に販売する際の容器はどうするか。試食の後は既存商品のサンプル容器を見ながら比較検討をしました。

サンプルは一般的な四角型、たる型の丸い瓶、そして八角形の多角瓶。どの瓶なら店頭で｢映える｣か。最初にほぼ全員一致で選んだのは八角形の瓶でした。しかし、実際に道の駅で売るための視点も必要です。お土産としてもらうなら、友達に贈るならも想定して検討した結果は四角瓶に。

今後、駅では商品を瓶に入れて検討し、商品によっては変えることになります。下城卓也マネージャーが「なぜ､その容器が良いのか､その理由も提出してください」と宿題を出して試食会は終了。２０２３年３月には「うまかあ豚油」「うまかたかなミンチ」のいずれかが駅で販売される予定です。その時にはぜひ、皆さんのご感想もお寄せください。

COLNAGO 部長の阿蘇サイクリング

感動の絶景ライド！冬の阿蘇の楽しみ方を教えます！

ひときわ寒い阿蘇になりましたが旬を迎えるのが牧野ライドです。MTB（マウンテンバイク）でも楽しめますが、レンタルできる電動アシスト付きのE-MTBツアーなら疲れ知らずで体力に関係なくグループやファミリーで冬の阿蘇を満喫することができます。究極は雪の草原を走るスノーライド、年に数回だけのチャンスになりますが、日陰に残った残雪だけでも感動の連続です。寒い阿蘇ですがその日の気温や温度変化を考慮して防寒対策さえしっかりしていれば、凍てつく厳冬期や、氷点下になる朝夕を除けば冬の阿蘇のサイクリングを楽しむことができます。寒さ対策に必要な機能は、吸汗速乾性のインナーと保温性のジャケット、そして防風性のウィンドブレーカーの組み合わせでしょう。走り始めたら身体が冷えるので休憩時間は短く、峠越えはあまり汗をかかないような走り方も大切で、ウィンドブレーカーは脱ぎ着するのでコンパクトにたためるタイプがお勧めです。

牧野ライドはガイド同伴が必要で一般の方だけでは牧野に立ち入ることができません。
牧野ガイドツアーの紹介は道の駅阿蘇のサイトに紹介してありますが、
体力に自信がない方や女性・お子様連れの方におすすめなのが「あそたんガイドツアーズ」です。
阿蘇の牧野に魅せられて自転車を始めたメインガイドの藤原千草さんと、ご主人のホスピタリティあるツアーは初心者の方でも安心して楽しむことができます。

ロードバイクやグラベルロードで広大な阿蘇のどこを走ったらいいのか、答えは一冊のガイド本に集約されています。それは昨年秋に発売されたCycle Sports特別編集「ニッポンのじてんしゃ旅・阿蘇サイクリングガイド」です。

無料駐車場（予約制）
温泉割引券（第1･3月曜休み）
ソフトクリーム割引券（9:30～17:00）
専用更衣室（予約制）

阿蘇は飛行機やJRで来られる方も多く、輪行によるダメージで自転車のメカトラブルになった方の相談は何度もありました。特に最近ではディスクブレーキのトラブルが多く少しでも制動力が落ちると危険です。そこで輪行のトラブルはあると想定し、阿蘇ライドに備えて以下のショップをメモすることをお勧めします。

すでにこのガイド本を見て阿蘇ライドに来られた方に何人かお会いしましたが、ページをめくるだけで阿蘇カルデラを訪ねた気分になれるといわれていました。出版にはかなり念入りに2年間コースサポートしてきましたので太鼓判を押すとともに、食事処や宿泊施設の情報も自転車乗り目線で細かく紹介されています。特に自転車を部屋に持ち込み可能なサイクリストウェルカムの温泉宿情報は見逃せません。

全ての装備を知恵に置き換えて挑む冬の阿蘇。寒さを求めて、寒さを探して秘かに走ろうと考えるのもサイクリストならではでしょう。

正しい装備は、謙虚に、強靭に、自転車乗りの真ん中である「心地よく」を確保し、自分で選んだ阿蘇の道を迷わず走る貴方の挑戦を応援したいものです。

CYCLE SHOP Nao's BASE
（サイクルショップナオスベース）
阿蘇市内牧255-2
（道の駅阿蘇より6km、車で10分）
電話　0967-32-5820
※内牧温泉街にあるMTBの専門店ですがロードバイクも見てくれます。

GINRIN（ギンリン）
菊池郡大津町高尾野265-5
（道の駅阿蘇より19km、車で20分）
電話　096-294-3139
※実業団登録チームのオーナーショップで
空港から12km、
ＪＲ肥後大津駅から4.6km

詳しくは 道の駅阿蘇とことん 検索