

もっと地球を
楽しめんと！
はた旅

はた旅

HATA Trip

自然と食と
人と触れあう
はた旅



はたの旅は早起きしましょ。
朝が苦手な私が少しだけ頑張って早起きしたら
笑顔のポイントがいつもの旅より多い気がする。
はたの旅、ゆったりした癒しの中にも
ワクワク、ドキドキな1泊2日。
お楽しみに。

幡多の魅力 たっぷりの特集

vol.1

スポット一覧



- ① 道の駅なぶら土佐佐賀
- ② 三里沈下橋
- ③ 四十万カヌーとキャンプの里 かわらっこ
- ④ ホテル星羅四十
- ⑤ 農家民宿 NOKO
- ⑥ 農家レストラン
しゃえんじり
- ⑦ レンタサイクル
口屋内沈下橋周辺



day 1

AM 11:00

コンセプトは「自然な私にもどる旅」。

初めてだけど、どこか懐かしい旅。はた旅でナチュラルな私、再発見。

AM 12:30

黒潮町なぶら土佐佐賀

まずは“おいしい”を味わう。

定番という言葉だけでは片付けてほしくない「カツオのたたき」
黒潮町のディープな特産品にふれる。

PM 13:00

三里沈下橋

四万十川の自然を満喫。

ひだまりの中で川辺に立てたなら、水辺のサウンドに癒される。

PM 17:00

かわらっこ

四万十川で思いっきり遊ぼう。

子どもみたいに夢中になれる川遊び。

シチュエーション別 お泊まりスポット

おすすめしたい宿泊所色々。

はた旅
HATA Trip



day
2

AM 7:30

ここもからだも元気になれる
おいしいごはんのチカラ

特別な朝のお楽しみたち

はたのHappy morning

エネルギーをくれるはたの朝。

AM 9:30

レンタサイクル

四万十川をゆっくりみちくさサイクリング

自転車を借りてサイクリング。からだもココロも元気になってくる。

AM 11:30

農家レストラン

ほっこりランチでまったり。

まったり旅の思い出を振り返る。



はた旅
HATA Trip



なぶら土佐佐賀にならぶ おいしい楽しい 長居したくなる道の駅



道の駅 なぶら土佐佐賀

高知県幡多郡黒潮町佐賀1350番地
TEL.0880-55-3325 営業時間7:00～19:00



カツオ漁獲高日本一の黒潮町が誇る土佐佐賀の道の駅の魅力はなんと言つてもカツオ。

「なぶら」と言うのは、カツオの群れと言う意味です。カツオの群れのように、沢山の人々に寄ってもらいたい。」と言う駅長の山本さん。その言葉通り、行列必至のメニューが沢山。中でも人気は「塩タタキ定食」。

焼きたてのカツオがまだ熱いうちに、塩を振りかけ、その熱で塩が少し溶ける瞬間の、香ばしさと旨みが最

高の一品。お取り寄せでは味わえない、瞬間を切り取る味わいに、心が弾む。

そのカツオ料理の美味しさを倍増させるここならではの演出が、ガラス一枚隔てた向こうで、料理人が本場ワラ焼タタキを焼くオープンスタイルのキッチン。勢いのあるワラ焼の炎にワクワクするのと同時に、真剣な眼差しで、ワラ焼タタキを作る職人の姿にドキドキ。思わず「パシャリ」として、ステキな人たちの魅力も楽しめる道の駅。

なぶらにならぶ
● ● ● ● ●

黒潮町グルメとお土産いろいろ

はた旅 day 1 なぶら土佐佐賀

黒潮町産 天日塩

一番人気の「塩タタキ定食」に日替わりで使われる塩。太平洋と太陽の恵みの土佐佐賀産天然塩。



ソフトクリーム バニラ塩ミックス / 黒蜜

さっぱりとしたバニラ塩ミックスはほんのり塩味が癖になる一品。

土佐の土産は奥が深い。
予想外に洗練された
アイテムにうつとり。

天日塩きびなごフィレ・天日塩バジルペースト・きびなごペースト
琥珀糖蜜(サトウキビシロップ)・百花蜜(天然蜂蜜)

新たなきびなごの可能性を産んだきびなごフィレを始め、きびなごペースト等、新しい加工品にも出会える。塩だけない、黒蜜も! 土佐佐賀?!



かつおタタキ丼

かつおのタタキ、かつおのそぼろ、かつおカツ。どれもそれぞれ美味しいのだが、コンチュエルのタクトをとるのが、特製ごま油と、どろろ山芋。トリオの響お試しあれ。



次の目的地までは海沿いの道をドライブ。どこまでも続く青にただただ圧倒される。



かつおの町の道の駅



HATA Trip
day 1
PM 12:30

お気に入り沈下橋PHOTO



(左) 雄大でゆったりと流れる四万十川。空の青さを映し出す川面はディープグリーンの鏡のよう。
(下) 沈下橋から河原におりる階段。手作り感がとってもかわいい。



三里沈下橋

中村駅より車で20分
自転車で50分



こんなにも間近に見られるなんて!! 橋の下をゆく屋形船を眼下に見る。はじめての感覚は心を刺激する。



沈下橋の楽しみ方って色々。シンプルで欄干がない橋を渡り、風を感じたり、橋の上からキラキラ輝く川面をながめたり。橋を下から見上げたら森の緑と空の青さがまぶしかった。

川と人との暮らしが感じられる沈下橋

こんにちは、沈下橋

四万十川の流れのように
ゆったりとした時間を過ごしたら
ココロもカラダもリフレッシュ



はた旅

day 1 三里沈下橋

偶然の出会いに感動





カヌー、川遊び、キャンプ 楽しみ方いろいろ

四万十川の魅力を体全体で体感することのできるカヌー遊びや川遊び。スーパーアウトドアな時間は一度味わうと病みつきに！

「かわらを歩くと、ついいい良い石を見つけては、ストックしてしまう」というカヌーインストラクターさん。水切り遊び(石切り)に最適な石は、沢山の石の中でもすぐ目にとまってしまうという。身につけているポーチからは平らな石が重いほど出てきた。



蛇紋岩

四万十川の上流から運ばれてきた、磁石にくっつく不思議な石。磨くと宝石のように美しく輝きだす。子どものように夢中になれる宝探し。

青い空と白い雲、川底の小石までがキラキラと輝く川に出会うと、子どもも大人もワクワク、ドキドキ。四万十川には沢山のステキがきっとつまっている。「自然の中で遊ぶ」と言うことは思い通りにいかないことも沢山。だけどそれがお面白い。予想以上に楽しめる四万十川の自然。

はた旅 day 1 自然遊びの宝庫



キラキラまぶしい瞬間。忘れられない旅の1ページ。透明度が高い川は底まで見える。



四万十川カヌーツーリング

清流を下り、四万十川の魅力を体感するカヌーツーリング。詳しくはこちらの各施設へお問い合わせください。

四万十カヌーとキャンプの里かわらっこ / 四万十川で泊まって遊ぶ学校「四万十楽舎」/ 四万十川の駅 カヌー館

はた旅

day 1 自然遊びの宝庫



四万十の贅を味わう

川の近くに立ち、四万十川を感じる。
はたのおもてなしがある宿。

四万十の恵みを全身で味わおう。ホテルの下の四万十川でとれるウナギは、余分な脂のないすっきりとした天然のウナギならではの味。カラッと揚がった川エビの天ぷらは、「カリッ」という音で更なる満足感を演出してくれる。

2



ホテル・宿泊施設



PM 17:00
Stay spot

お泊まりはゆったり

自然の恵みを堪能できるはたの宿

スローライフな農家の宿

1

釜戸で炊くお米をいただく。
贅沢の価値観が変化するアットホームな民宿。



農家民宿

釜戸で炊くご飯初体験。炊きたての香りと、お焦げがお米の美味しさを引き立てる。とにかくこれを楽しみにリピートする方も多いというお米は、こちらの農家で作られたお米だというから、一層美味しく感じられる。

はた旅

day 1 自然の恵みを堪能できるはたの宿

訪れた人だけが味わえる、満天の星空

特別な朝のお楽しみたち はたの Happy morning

エネルギーをくれるはたの朝。



1

これがほんとのお袋の味。
一日の元気と優しさをくれるふるさとの朝食。



農家民宿で楽しむ朝ごはん

自家製の米に加え、豆腐屋を営む息子さん手づくりの
きたて豆腐と、豆乳は嬉しいご馳走。地元「しゅりの里」の
放し飼い鶏の卵を使って、卵かけご飯を頂くと、贅沢で幸
せな気分になる。



2

四万十川が見える温泉で
朝風呂を楽しむ。

ホテルで楽しむ朝風呂

四万十川の見える温泉でゆったり朝風呂に浸かれれば、心
も体もしゃきっと目覚める。朝風呂後の朝ごはんはきっと
おいしいに違いない。



HATA Trip
day 2
PM 9:30

四万十川をゆっくり みちくさサイクリング

自然をより感じたいならサイクリングがおすすめ！



四万十川りんりんサイクル ルートマップ

江川崎駅、カヌー館、四万十楽舎、しゃえんじり、かわらっこ、新ロイヤルホテル四万十、四万十観光協会の7箇所のターミナルで借りて返して自由自在！



沈下橋を走ったり、山間の道で自然を楽しんだり、色々なスポットに気軽に近づける。そして何よりも、川のせせらぎや山々の緑、澄んだ空気を五感で感じられるのがレンタサイクルの魅力。





四万十川のそばにある農家レストランで、おばちゃんたちの家庭料理をバイキングスタイルのランチで味わえる。アメゴの南蛮づけや、筍の煮物、川エビそうめん、リュウキュウの和えもの、切干大根、野菜の天ぷら。とにかく、品数が多いこと。季節毎に地域の旬をたっぷりいただける。

ほっこりランチでまったり。

心も体も癒される、
おばちゃんたちの農家レストラン。



こここのレストランで出される、お野菜やお米などはおばちゃんたちの畑でとれたもの。素材の良さを活かした愛情たっぷりの料理とおばちゃんたちの笑顔が魅力の行列ができる人気店。



満腹になつたらいざ帰路へ。



END



太平洋を横目に帰路ドライブ